



# 明和病院だより



2015年8月号

## (1) 医師から皆様へ〈<sup>えんげ</sup>嚥下障害について〉

「嚥下」とは何でしょうか？まず、嚥下とは、食べ物や飲みものがのどを通るときに起こる、のどの動きのことを言います。食べ物を飲み込むことは、実はこんな複雑なプロセスによって進んでいきます。



### 1. 先行期

食べ物を口に運ぶ前の段階。何をどれくらい食べるのか判断します。

### 2. 準備期・口腔期

食べ物を咀嚼し、食べ物そしやくの塊しよつかい(食塊)をつくって、のどへ送ります。

### 3. 咽頭期

鼻や気管へ食塊が届かないように、のどの開口部を閉じて、食道へ食塊を送ります。

### 4. 食道期

蠕動運動ぜんどうで、食塊を胃へと運んでいきます。

嚥下障害とは、嚥下の一連のプロセスが上手に進まなくなってしまうことを言います。ものを食べてもうまく飲み込めず、むせてしまいます。のどは気管と食道の両方につながっているので、これらの連携がうまくいかないと、誤って気管に食べ物が入ってしまいます。ただ苦しいだけではなく、肺炎など病気の原因にもなるので軽視は禁物です。

嚥下障害の最大の原因は、加齢と考えられてきました。しかし、嚥下障害の背景にはさまざまな病気が隠れている可能性があることがわかってきました。最近では脳卒中(脳梗塞、脳出血など)が40~70%の原因といわれています。こんな様子が見られたら、嚥下障害かもしれません。

### ◆むせ◆

食べるときにむせてしまうのは、重要な嚥下障害のサインです。むせる頻度や、どういう時にむせるかをチェックする必要があります。

### ◆咳◆

嚥下障害によって痰が増えることもあるので、咳が増え痰が絡む時には嚥下障害の疑いがあります。

### ◆のどの違和感◆

食べ物を飲み込んだのに、まだのどに残っているような違和感を感じたり、のどがガラガラして声が変わることがあります。

年齢とともに低下してくる嚥下力も、簡単な体操を行なうことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促し、飲み込みにくさやむせ返りの軽減が図れます。毎食前に行なうことで、食事をより楽しめます。

### ●口唇、頬、舌の運動●

口に空気をためて頬を膨らまします。また口唇をとがらしたり、口角を横に引いたりします。舌をまっすぐできるだけ前に出したり、舌を出して、左右の口角をなめたりします。

### ●言語療法●

“パ”、“タ”、“カ”、“ラ”などの音を、一息で1回ずつ発声したり一息で5回連続して発声します。

★誰もが最後まで食べる楽しみを失いませんように！

耳鼻咽喉科 医長 奥中 美恵子

## (2) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 糖尿病疾患について  
~高齢者にやさしい糖尿病治療~
- ・講 師 : 総合診療科医長 高屋 豊
- ・日 時 : 8月28日(金) 14:00~15:30
- ・場 所 : 鳴尾公民館(Tel.47-3838) ※無料(参加自由)



## (3) 「献血」のお知らせ

兵庫県赤十字血液センター主催の献血を下記の日程で行ないますので、ご協力をお願いします。

- ・日 時 : 8月7日(金) 14:00~16:30
- ・場 所 : ・受付・問診 … 正面玄関東詰 (風除室東側)  
・採 血 … 正面玄関前ロータリー(南館寄り)



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)