

～嚥下障害って何？～

えんげしょうがい
＜嚥下障害＞とは

「食べる」ことは、食べ物を「認識し」「口に入れ」「嚥んで」「飲み込む」一連の動作です。
「飲み込む」動作を「嚥下」といい、「嚥下」が何らかの原因で障害を受けることが「嚥下障害」です。

＜症状＞

嚥下困難

- ・固いもの、パサついたもの、まとまりないもの、固形物と水物の混合したものが飲み込みにくい。
- ・食事を摂る際、疲労感があり、最後まで食べることができなくなる。
- ・体重が減少し、筋力の低下がみられる。

誤嚥

- ・食事の時にムセやセキがみられ、食後に声がかすれ、タンがからむ。
- ・原因不明の微熱がみられる。



＜原因＞

- ①器質的原因：舌炎、口内炎、扁桃炎、咽頭炎、口腔がん、など。
- ②機能的な原因：脳卒中、脳腫瘍、頭頸部外傷、パーキンソン病、など。
- ③心因性原因：神経性食欲不振、神経症、心身症、ストレス性胃炎、など。
- ④加齢性原因：嚥下や唾液分泌などの機能低下、かみ合わせ不適、など。
- ⑤服薬の原因：向精神薬などの服用による。



＜対策＞

自宅でできるトレーニング

- ・腹式呼吸や発音訓練を日課にする。
- ・健口体操によって首や口・舌・頬の緊張をとったり、唾液腺マッサージによって唾液分泌を促す。

日常の食事で気をつけたいこと

- ・椅子に深く腰掛け、正しい姿勢で食べる。
- ・「ながら食事」はせず、急がずにゆっくり食べる。
- ・少量ずつ口に入れ、飲み込んでから、次のものを口に入れる。



歯と口を常にきれいにする



専門の医師・歯科医師にご相談ください！