

嚥下（えんげ） ～飲み込む力～

食事は、楽しみのひとつでもあります。口から食べ物や飲み物を入れたとき、どのように食道へ運ばれているか、その部分に障害が起こるとどうなるのか…。

今回は、物を飲み込む“嚥下”についてお話します。



👉 嚥下とは？

嚥下とは何か食べ物や液体（唾液も含む）がのどに送られ、食道を通過してうまく飲み込まれることです。急いで食事をしたときなど、食べ物が気管に入り、むせて苦しい思いをしたことがあると思います。これがいわゆる誤嚥によるむせて、嚥下が正しく行われなかったときの防御反射の一つです。

👉 嚥下の流れ

①食べ物の認知（認知期）

目を開けてしっかり飲食物を確認できる。目の前の物が飲食物とわかり、大きさや形、量、温度などを確認できる。

②口への取り込み

飲食物を唇からこぼさずに、口の中に取り込むことができる。

③咀嚼と食塊（しょっかい）形成（準備期）

食物を噛み砕き、唾液と混ぜあわせ、飲み込みやすいかたまり（食塊）にする。

④奥舌への移送、咽頭への送り込み（口腔期）

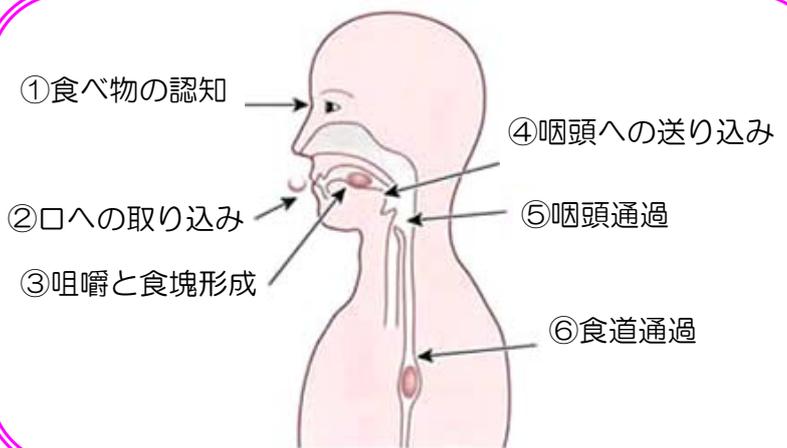
食塊を喉の奥に運ぶ。

⑤咽頭通過、食道への送り込み（咽頭期）

ゴクンと飲み込んで残さず食道に送り込む。

⑥食道通過（食道期）

ぜん動運動によって胃まで食物を送り届けることと、胃に入った食物を逆流させない。



👉 嚥下障害と誤嚥性肺炎

一般に“物が飲み込みにくくなった状態”を嚥下障害といいます。

嚥下障害で、まず始めに起こるのが、「食べ物が口に残る、口からよくこぼす、食事の時間が長引く、パサパサした食べ物（焼き魚など）が飲み込みにくい、お茶にむせる」などの症状です。これらの症状が見られた場合は、飲み込む能力が低下し始めていることが疑われます。嚥下障害が疑われる場合は、医師や栄養士に相談しましょう。

嚥下障害は大きく2つに分類できます。

- ①通過障害…炎症や腫瘍などの病気により、粘膜がはれるなど飲食物の通路に変化が生じるために、うまく飲み込めなくなった状態。
- ②機能障害…神経や筋の麻痺など、脳の病変により飲食物を食道に送り込めなくなる。気管の方に入らないようにする働きがうまくいかず、むせたりする状態。

嚥下障害があると、口の中の細菌で汚れた唾液（だえき）や飲食物が気管に流れ込みます。これが原因で起きる肺炎を“誤嚥性肺炎”といいます。通常は痰（たん）として体の外へ出すことができますのですが、体力が弱り咳き込む力が弱いときには、自然に排出できないために肺炎になる可能性があります。

その他、嚥下障害が原因で食べる量が減って低栄養状態になったり、脱水を起こして発熱が起こる、疲れやすくなる、血液がドロドロになる可能性もあります。

👉 食べやすい食事とその工夫

食べやすく、飲み込みやすい食事は食塊として固さが均一で、口の中でまとまり、舌で押しつぶせるものが適しています。例としては麩（ふ）、豆腐、ヨーグルト、茶碗蒸し、ゼリー、ムース、粥、あんかけ、ポタージュスープなどです。

誤嚥しやすい食べ物

特徴	例
水のようにさらっとした液体	お茶、みそ汁、ジュースなど
口の中でバラバラになってまとまりにくいもの	肉、かまぼこ、いか、たこ、こんにゃくなど
固くて食べにくいもの	ごぼう、たけのこ、れんこんなど
繊維の多いもの	もやし、アスパラガス、ごぼう、たけのこ、れんこんなど
水分の少ないもの	パン、カステラ、いも類など
粘りの強いもの	もち、だんご、生麩（なまふ）など
酸味が強くむせやすいもの	酢の物、柑橘類、オレンジジュース、梅干など
喉に詰まりやすいもの	ピーナッツ、大豆など

さらっとした液体は片栗粉やトロミ剤でトロミをつけるなどの工夫をすると、飲み込みやすくなります。固さや大きさなども、個人の状態で飲み込みやすさが変わってきます。食べるときや食べさせるときの姿勢も、嚥下に関係してきます。



👉 口腔ケア

食事をうまく摂れない嚥下障害の方は、口腔ケアをすることで口腔周囲筋や口腔内の機能を呼び覚まします。また、清潔に保ち潤滑させることで誤嚥性肺炎の予防にもつながります。うがいや口を開けることが困難な方にはスポンジブラシを使って清潔にすることもできます。

食事の前に首や口唇、舌の運動をしておくことで食べやすく、飲み込みやすくなります。

👉 おすすめ一品料理

フレンチトースト

エネルギー 396kcal	塩分 1.3g
材料	1人分
食パン（耳を除く）	6枚切り1枚
卵	1個
牛乳	150ml
砂糖	3g
バター	少量

作り方

- ① 卵は割りほぐし、砂糖、牛乳と合わせ、粗めのざるで裏ごししておく。
- ② 食パンを①に浸し、しっかりとしみ込ませる。
- ③ フライパンにバターを引き、②を焦げ目がつき過ぎないように中火で焼く。

パサパサしてしまうパンも食べやすくなります。

★もう少し飲み込みが難しい方は…
パンプリンやパンがゆにすると食べやすくなります。

白菜のスープ煮

エネルギー 31kcal	塩分 1.8g
材料	1人分
白菜	100g
人参	20g
ほうれん草の葉	10g
中華だし	2g
水	200ml
塩	1g
〔水 片栗粉〕	小さじ1 小さじ1

作り方

- ① 白菜、人参は短冊切りにする。
- ② ほうれん草は下茹でし、3cmに切っておく。
- ③ 鍋に中華だしと水を入れて沸騰させ、①を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にほうれん草を加え、塩を入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

食べやすく切った野菜を柔らかく煮、片栗粉でトロミをつけたスープ煮です。ほうれん草の茎の部分は硬いので避けましょう。

★もう少し飲み込みが難しい方は…
とろみをつける前に、煮込んだ野菜を取り出して裏ごししたり、汁ごとミキサーにかけましょう。



すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

◇ビタミンB群のすごさ！！

前回に引き続き、ビタミンB群のそれぞれの働きについて紹介します。今回はパントテン酸、葉酸、ピオチンについてです。



パントテン酸； 抗ストレスビタミンとも呼ばれます。ストレスを感じると、それを対抗するためにホルモンを出します。そのホルモンを作るのがパントテン酸です。また、たんぱく質、脂質、糖質などをエネルギーに変えたり、免疫力の維持にも重要です。いろいろな食べ物の中に含まれ、体の中でも作られます。

葉酸； ビタミンB₁₂と一緒に血を作るのを助けます。また、たんぱく質を作るうえで欠かせないビタミンで細胞が新しく作り出される時に必要です。腸管細胞など細胞の入れ替わりが激しいため、不足すると潰瘍になる危険性があります。胎児は新しい細胞を活発に作られるために多くの葉酸が必要となります。したがって、妊娠中の女性は特に不足しないように注意が必要です。レバー、ほうれん草、小松菜などに含まれます。

ピオチン； たんぱく質、脂質、糖質の代謝を助けます。不足すると、髪に関する症状（脱毛、白髪など）や皮膚症状（湿疹など）があらわれます。さらに、疲労感や憂鬱、脱力感などとも関連しています。多くの食物に含まれ、体の中でも作られます。

体の中で作られるビタミンもありますが、偏った食事が続くと不足する可能性があるかもしれません。毎日バランスの良い食事を基本として、サプリメントは補う目的で使用しましょう。

薬剤師からのミニ情報

手荒れ

風邪やインフルエンザが気になる寒い季節には、まめな手洗いを心がけていると思います。しかし、念入りな手洗いやアルコール消毒しすぎると、手の油分が失われ、手荒れになってしまう恐れもあります。また、かさかさの皮膚やヒ

ビワシにはむしろ雑菌が多く繁殖することもあります。

正常で健康な皮膚の表面はきれいに整列したキメの整った角質層と、自分の体内で作られた皮脂膜が細胞を潤しています。これらは外からの刺激に対して大切な防御する役割をはたしているのです。



👉 手荒れの予防法

綿の手袋やゴムの手袋を使用し、手荒れの原因物質となる洗剤などと直接触れることをなるべく避けましょう。

もし、素手で水仕事を行う場合は、熱いお湯だと皮脂を溶かし角質のはがれを促進するので水またはぬるま湯を使い、洗剤を低刺激性のものに変えてみましょう。また、手指についた水分が蒸発するとき、一緒に潤いが奪われてしまいます。水に触れた後は、水気をタオルできちんと拭き取ってから忘れずにハンドクリームなどで保湿をしましょう。



👉 手荒れ予防のお薬（保湿剤）

- 白色ワセリン、プロペト・・・ベタツキあり（一部除く）、ヒビ・あかぎれに使われます。
- ウレパール、ケラチナミン、パスタロン（尿素）・・・ベタツキ感なく、使いやすいが傷があるとしみることがあります。
- ヒルドイド（ヘパリン類似物質）・・・刺激少なく、角質への水分保持力が強い。血行良くなる為か、かゆくなる事があります。
- ザーネ（ビタミンA）、ユベラ（ビタミンA、ビタミンE）・・・血行を良くして、皮膚を保護する。ビタミンEは、血行良くなる為かかゆくなる事があります。

長期に渡って使用することが多いので、低刺激で自分に使用感のあった物を選ぶ事が大切です。



★次回のテーマは、ストレスを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>