

摂食嚥下の仕組みとその問題に対する工夫

太田協立診療所 院長
中村俊喜先生

皆さんは食事をおいしく食べていますか。中にはむせてしまう人もいないでしょうか。そもそも人間は呼吸と食事を同じ喉でしていますので、飲食物が気管に入ることもあります。このような誤ごえん嚥を防ぐにはどうしたらよいでしょうか。

まず、呼吸を想像してみましょう。鼻で吸った空気は喉を通り気管に入っていきます。口で吸った空気も同様です。つまり鼻と口は口こうがい蓋という壁で上下に分けられていますが、喉でつながっているのです。

次に、水を飲むことを想像しましょう。口に含まれた水を飲み込むとき、口から鼻に水が逆流しないように口蓋の奥が鼻をふさぎ、水は喉に流れ込んでいきます。喉の真ん中には気管の入り口の喉頭が、川の中州のように盛り上がり存在します。水は中州の左右両側の溝を流れていきます。溝の下流には堰せきがあり、これが開くと水が食道に流れ込んでいきます。これらの動作は一瞬の反射で行われます。いろいろな病気で反射が遅くなると喉の中に水が溢あふれ返り、川の中州の喉頭が水没してしまいます。これを防ぐ工夫は1回に飲む水を少量にすることと、水にトロミを付けることです。トロミが付くと流れる速度が遅くなり、反射が遅くても喉頭が水没する前に水を食道に流すことができるようになります。

では、固形物を食べる時はどうでしょう。固形物は歯でかみ砕きバラバラにして舌で唾液と混ぜながら、一つにまとめて飲み込みます。歯が悪い人は大きな物を一飲みにしてしまい窒息するかもしれません。唾液が出にくい人や舌が動きにくい人は、バラバラになった物をまとめられず、喉に散らばって四六時中むせているかもしれません。このようなときには食べ物を柔らかくして細かく刻んでトロミを付けたり、ペースト状にしたりするとそのまま飲み込むことができるようになります。

それぞれの障がいに合わせて医師と相談し、工夫をしてみましょう。