



目次

おもて  
嚥下機能について

うら  
いびきについて

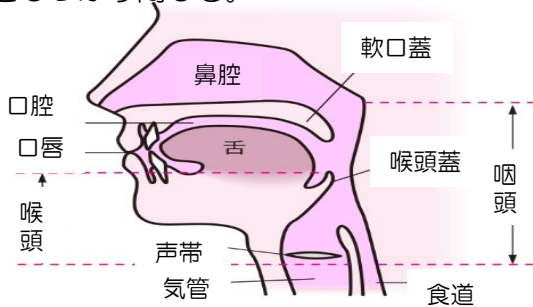
## 《嚥下機能について》

### 嚥下（えんげ）とは

口の中で咀嚼した食物を、飲み込みやすい大きさに取りまとめ、のどの奥へ飲み込み、食道から胃へ送り込むことをいいます。

#### うまく飲み込む（嚥下する）には？

- ①しっかり噛んだり、舌で食べ物を奥の方へうまく運ぶため、上唇と下唇をしっかり閉じる。
- ②軟口蓋で口腔と鼻腔を遮断し、食べ物が鼻腔にまわらないようする。
- ③喉頭蓋で気道を閉鎖し、食べ物を食道へと運ぶ。
- ④食べ物が誤って気管へ侵入（誤嚥）しないよう声帯をしっかり閉じる。



### 『小児期の嚥下機能獲得』

乳児期において母乳やミルクを飲む運動は哺乳類特有の反射によって本能的に行われますが、固形の食品を栄養として摂取する機能は学習によってのみ可能になります。

- ①ごっくん期（5～6カ月頃）  
唇を閉じてゴックンと飲み込む・食べ物をこすり取る
- ②もぐもぐ期（7～8カ月頃）  
舌を押しつぶして食べる
- ③かみかみ期（9～11カ月頃）  
歯ぐきですりつぶす
- ④手づかみ期（1才～1才6カ月頃）  
手づかみで食べる
- ⑤幼児期前半（1才6カ月～3才頃）  
歯を使って食べる
- ⑥幼児期後半（3才～6才頃）  
集団の場で他の人と一緒に食べる



嚥下機能の獲得には**臨界期**（ある年齢や時期が過ぎると習得が困難になるという時期。）があり、適切な時期に適切な過程を経験することなく時期が過ぎてしまうと、摂食異常や嚥下異常の原因となることがあります。

### 『加齢による嚥下機能の低下』

- 加齢に伴って食べ物を飲み込む筋肉が衰退することで、嚥下機能が低下するので、多くの高齢者が嚥下障害になってしまいます。
- 嚥下機能が低下すると食事が満足にできず、栄養不足になって体重が減少したり、場合によっては肺炎にかかったり、窒息する危険性があります。
- 加齢に伴う唾液の分泌量の減少も食塊形成に影響し、飲み込みづらさの要因となります。



### 『食形態の調整（安全な食形態）』

- 柔らかく密度・性状が均一である。
- 適度な粘度があってバラバラになりにくい。（咀嚼しやすい）
- 口腔や咽頭を通過するときに変形しやすい。
- ベタつかない（粘膜にくっつきにくい）
- ※固くパサパサしていて咀嚼しにくいもの、粘膜にくっつきやすく粘る物は食塊形成や移送がしにくく、食べにくいものです。また、つるつる滑りやすいものは食塊形成がしにくいばかりでなく、液状の部分が先に咽頭に流れ込み、嚥下のタイミングが取りにくく誤嚥を招く危険性が高くなります。

### 『自宅でできる簡単嚥下トレーニング』

- ①顔や首、口周辺のマッサージをして筋肉をほぐす。
- ②両手を上げ下げ・首を傾げる・回すなどストレッチをして、飲み込みに必要な筋肉だけでなく誤って気管に食べ物が入ってしまった際に、外に出す力をアップさせる。
- ③早口言葉を言ったり、口を大きく動かしながら『ぱたから・ぱたから』のように音を繰り返したりして、噛むときや飲み込みに必要な口の動き・筋肉の動きを練習する。
- ④『わははは』と笑ったり、歌や会話で腹筋を鍛え食べ物が気管に入り込んだときに外に出す力を高める。



無理せず、楽しみながら  
毎日の生活に取り入れましょう！

# 《いびきについて》

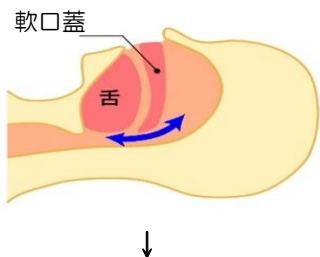
## いびきとは

いびきは、睡眠中に狭くなった気道を空気が通るときに生じる気道壁の振動音です。  
健康な人でも仰向けに寝ると、のどの奥にある軟口蓋や口蓋垂（のどちんこ）、舌根、喉頭蓋などが重力で下に沈み込みます。入眠すると筋肉の活動が低下し、さらに上気道が狭くなりいびきが起ることがあります。

## いびきが出るのはなぜ？

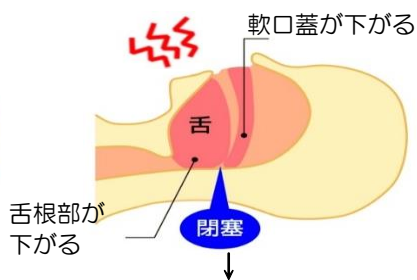
### 『いびきのメカニズム』

〈正常な場合〉



気道が十分に確保され、呼吸が妨げられずスムーズな睡眠をとることができる。

〈いびきがある場合〉



重力により舌根が落ち気道が狭まると、いびきが発生しやすくなります。空気の流れが完全に妨げられると睡眠時無呼吸の状態になります。

## 『いびきの原因』

〈一時的な原因〉

- 鼻づまり、風邪
- 疲労
- 寝姿勢（仰向け寝）
- 飲酒・たばこなど
- 口呼吸

〈慢性的な原因〉

- 咽頭扁桃の腫れ（アデノイド肥大）
- 口蓋垂（のどちんこ）が太くて長い
- 小顎（舌根が落ちやすい）
- 肥満（上気道周辺の脂肪沈着）
- 睡眠時無呼吸症候群など

”いびき・睡眠時無呼吸”が気になる方は、一度医療機関を受診してみてください！



## 『いびきの改善策』

軽度ないびきの場合には、生活習慣の見直しなどで改善が期待できることもあります。

市販のいびき防止グッズなどを利用するのも良いかもしれません。

(例)

- 鼻づまり・風邪 → 耳鼻科治療
- 寝姿勢 → 横向きで寝る、枕の高さ調節
- 飲酒・たばこ → 節酒、禁煙を心掛ける
- 口呼吸 → マウステープなどのグッズで鼻呼吸を促す
- 肥満 → 適度な運動、減量



## 〈質問コーナー〉

Q：先生たちの風邪などの予防方法が知りたいです

A：〈聞いてみた！先生の予防方法〉

- 早寝早起き
- 適度のお酒（ストレス解消）

A：〈聞いてみた！スタッフの予防方法〉

- 手洗いうがい消毒をこまめに行う…7票（7名全員）
- バランスの取れた食事、野菜を食べる…5票
- 不必要な外出、人混みは避ける…4票
- 好きなものを食べて楽しむ（デザート、お酒など）…4票
- ストレスを避けて好きなことをする、よく笑う…3票
- 帰宅後すぐにお風呂に入る…3票
- 発酵食品を食べる（味噌汁、納豆、豆腐、キムチなど）…3票
- 適度な運動、子どもと外で遊ぶ…2票
- 暴飲暴食をしない（胃が弱ると風邪をひきやすくなる）
- 白湯を飲む
- 手を拭くタオルは家族間で共有せず1人一枚
- 早めに寝るようにする
- 不調の時は早めの治療、内服
- 公共機関はできる限り使用しない（自転車、車など）
- 体を冷やさない…など

診察室前に質問BOXを用意しております！  
質問待ってます♪

\*手洗いうがい、食事など基本的なことも大切ですが、精神衛生を良くすることも健康のために必要なのです!!!  
好きなことをして、食べて、楽しみましょう!!!



〈感染症（風邪、コロナ、インフルエンザなど）に対して、当院では以下の対策を行っています！〉

- ネプライザー使用後はその都度消毒
- 設備の消毒（次亜塩素酸とアルコールの使い分け）
- 掃除（毎日最低2回）
- 決められた時間毎の換気
- 各場所への手指消毒薬の設置
- スタッフ全員、眼鏡使用（視力に関係なく予防のため）
- 毎日の検温…など



患者さんと私達スタッフの両方を守る意味があります