

例年になく早い梅雨が始まり、夏もそこまで来ているような暑さの日が増えてきました。夏バテや熱中症にはくれぐれもご注意ください。さて、今回は「嚥下障害の原因」と「嚥下障害の予防」という内容になっております。ご一読ください。美味しいものを沢山食べ暑い夏を乗り切ってください。

## ◎嚥下障害の原因

### <加齢>

⇒加齢に伴い、噛むことを含め、食べる事、飲み込む事に必要な筋力は衰えます。その結果、摂食・嚥下障害となる場合が多数見られます。



### <病気>

・痛みや形状異常を引き起こす疾患

⇒例：口内炎、扁桃炎、舌癌、食道癌、喉頭癌 など

・脳血管疾患

⇒例：脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、頭部外傷 など

・神経筋疾患

⇒例：パーキンソン病、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症 など

・認知症

⇒認知症の中期以降になると食べこぼしや食事中断、咳など嚥下障害が現れることも



### <心因的要因>

⇒神経性の食欲不振、心身症、ストレス性の胃潰瘍、胃炎などにより飲み込みづらさが生じることがあります。

## ◎嚥下障害の予防

### <用意する食事に気を付ける>

- ・現状で飲み込みやすい食形態で食事を作る、準備をする
- ・肉などを小さく切っておく

### <食事の時の姿勢や環境に気を付ける>

- ・正しい姿勢で食べる
- ・食事に興味を集中させる



### <食べ方に気を付ける>

- ・適切な一口量ずつ口に入れて、よく噛む
- ・口の中の物を飲み込んでから、次の物を入れる



### <口の中を清潔に保つ>

- ・起床時、食後は歯を磨く
- ・義歯は毎日外して洗浄する

### <嚥下体操>

- ・食前に嚥下体操を行う

### <リハビリ>

- ・STによる摂食・嚥下訓練



### 《STのひとりごと》

尊敬する歴史上の人物紹介その2

『大阪の陣で孤軍奮闘する悲劇のヒーロー**真田幸村**』

天下人・徳川家康の策謀により日に日に窮地に陥っていく豊臣方であって、最後まで希望を捨てずに戦い抜いた生き様は感涙を抑えきれません。コロナ禍にあつて様々なことに我慢を強いられる昨今ではありますが、幸村のようにどんな窮地にあつても常に光明を見出しながら日々の生活を日々の生活を懸命に生き抜いていければと思う今日この頃です。

(参考文献・司馬遼太郎「城塞」)

(上武)



不安や疑問あればいつでもご相談下さい。  
まずは**評価に伺うことも可能**です。

お問い合わせ先：香住ヶ丘リハビリ訪問看護ステーション  
福岡市東区香住ヶ丘1丁目7番5号

T E L : 092-674-0202

F A X : 092-673-0018

担当：言語聴覚士 上武 ・ 田中