

口から食べることは生きていく上でとても重要だ。「おなか
がすいた」という自然な欲求、料理を目の前にして湧き上がる
興味と期待、口に入れ、歯ごたえや舌触りを確かめたときの興
奮、飲み込んだ後の満足感。食べるとは、単に栄養補給とい
うだけでなく、感覚や思考、記憶も呼び起こしながら口や手の
筋肉を動かす総合的な運動でもある。ところが病気をしたり高

齢化によって、口から食べる機能が衰える「嚥下障害」を招く
ことがある。低栄養の状態に陥り気力を失い、誤嚥性肺炎を起
こしたりもする。「川崎学園集中講義」第4回は、嚥下障害を
どうすれば防げるのか、川崎医科大学附属病院リハビリテーシ
ョンセンターで訓練・指導に当たる宮崎彰子療法士長と兼信佳
代副主任言語聴覚士に話を聞いた。(河本春男)

2時間目

「予防と対策」

川崎医科大学附属病院リハビリテーションセンター

兼信 佳代副主任言語聴覚士

●兆候
嚥下の機能が低下した高
齢者は誤嚥してもむせるこ
とがなく、知らぬうちに誤
嚥を繰り返している場合が
あります。ですから周囲の

●機能の維持
脳卒中のような急性発症
する病気に伴う嚥下障害は
一時的で、回復する場合も
ありますが、進行性、慢性
の疾患に伴って起きる嚥下
障害では機能維持が重要な
なってきます。また、加齢
に伴って全身の筋力が低下
すると嚥下障害が起きやす
くなります。これについて

●口の体操
嚥下機能を維持する方法
を紹介します。口、頬、舌の
運動で嚥下に関連した筋力
を維持しましょう。特に舌
は食べる過程において非常

①手でおでこを押す ②おへそを見るように下を向く
※顎の下に力が入っていることを確認

ここがポイント

- 発熱やせき、食欲など周囲の気づきが重要
- 高齢になり筋力が低下すると嚥下機能も低下しやすい
- 嚥下機能維持のため舌の筋力を鍛えよう



気づきが重要です。日常的
な兆候としては、たんが増
える、発熱がある、食欲がな
い、やせた、せきで夜眠れ
なかつたり目覚めたりす
る、声がかすれてきたとい
うことが挙げられます。食
事の際には、食べ物の
が遅くなった、硬いもの
を食べない、食べ物が口か
らこぼれる、口の中に食べ
物が残るなどが確認のポ

も機能維持が重要です。安
全に食べられる状態を維持
することが誤嚥性肺炎を予
防し、栄養低下やフレイル
(虚弱)を防ぐことにもつ
ながります。

●口の体操
嚥下機能を維持する方法
を紹介します。口、頬、舌の
運動で嚥下に関連した筋力
を維持しましょう。特に舌
は食べる過程において非常

にたぐさんの動きをしてい
ます。嚥下でおこ体操は、
食べる時に重要な、喉をゴ
クンと上に挙げる筋肉を鍛
える運動です。片手でにお
こを触って押します。同時
におへそをのぞき込むよう
に頭は下へおろします。5
秒間を5回から10回程度行
ってください。これらを食
事前の準備運動として行っ
るとより効果的です。

川崎学園集中講義
第4回「嚥下障害」

1時間目

「嚥下障害とは」

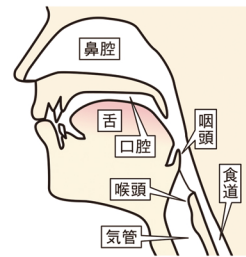
川崎医科大学附属病院リハビリテーションセンター

宮崎 彰子療法士長

(川崎医療福祉大学リハビリテーション学部)
言語聴覚療法学科特任講師



●複雑な働き
嚥下とは、食べものを認
知し、口の中に取り込み、
かみ砕いて、ゴクンと飲み
込んで胃に送り込むまでの
過程を言います。「先行期」
「準備期」「口腔期」「咽
頭期」「食道期」の5期に
分けられ、非常に複雑な動
きを瞬時にこなしています。
「嚥下障害」とは、この食べ
るという機能が障害を受け
た状態です。「誤嚥」は食べ
ものや唾液などが誤って気
管に入ることです。
●危険な誤嚥性肺炎
嚥下障害の原因は、脳卒
中や脳外傷、脳腫瘍など脳
に病変が存在する疾患、パ
ーキンソン病や筋萎縮性側



索硬化症を代表とする神経
筋疾患などがあげられま
す。また加齢に伴い、歯の
欠損や舌機能の低下、唾液
分泌量の低下などによって
嚥下障害を引き起こす可能
性があります。
日本人の死因の上位に入
っている肺炎の多くは誤嚥
性肺炎といわれています。
2017年度の人口動態調
査では、死因は肺炎が5位
、誤嚥性肺炎は7位となっ
ています。特に高齢者ではそ
の割合が高く、90歳以上で
は肺炎の9割以上が誤嚥性
肺炎だったという研究(08

摂食嚥下のメカニズム

先行期 (認知期)	食べものとして認識。形や質、量を見極め、食べ方を判断
準備期	食物を取り込んで、舌と歯を用いてかみ砕き、唾液と混ぜて嚥下しやすい形に整える。食感や味覚を楽しむ
口腔期	舌の運動によって食物を舌の後方、咽頭に送り込む
咽頭期	食物が咽頭に送り込まれると喉頭が拳上して嚥下反射が起こり、0.5秒以内で一瞬のうちに食物は咽頭を通過する
食道期	食物が食道へ入るとぜん動運動が起こり胃へ運ばれる

ここがポイント

- 嚥下障害とは、食べる機能の障害
- 高齢者にとって誤嚥性肺炎の予防は重要
- 嚥下障害にはチームアプローチが重要

年)もあります。
●疾患に応じた訓練
私たち言語聴覚士は「話
す」「聞く」「食べる」分
野のスペシャリストです。
今年3月時点で有資格者は
約3万4千人います。
言語聴覚士は嚥下障害に

対し、医師や看護師が行っ
た問診やカルテの情報をも
と、さらに必要な内容を確
認します。口腔内の状態、
口唇や舌の動き、発音や声
の状態、嚥下、呼吸の状態
を総合的に評価し、疾患に
応じた個別性の高い訓練内

容を立案します。その内容
を医師や看護師と情報共有
し、栄養や食事の形態につ
いては管理栄養士と相談を
するなど、チームの一員と
して各職種と連携をなが
ら症状の改善・維持を図り
ます。