

医 療

早期発見・早期治療のススメ

シリーズ

歯科治療最前線

摂食機能の維持で「誤嚥」予防へ

「摂食（せっしょく）と嚥下（えんげ）」

人間が生きていく上で最も大事なことは、エネルギーの源となる食物を摂取することです。そのために重要な機能が摂食機能です。今回は「摂食と嚥下」を取り上げました。

咀嚼と嚥下の理解を

口の中に入れた食べ物を、歯で細かく噛み砕き、食べやすい状態にすることを「咀嚼（そしゃく）」といいます。それを飲み込みやすい形（食塊）に変えて、飲み込むことを「嚥下（えんげ）」といいます。「摂食」とは嚥下機能も含め、その前後、つまり、水分や食べ物を認知し口に取り込むところから、飲み込んで胃へ送り込むまでの一連の運動のことを指します。

専門医からのアドバイス Q & A

摂食と嚥下

つながるわけです。摂食機能はこの「摂食」「咀嚼」「嚥下」の3つの機能から成り立っています。

5段階に分かれる摂食



熊本インプラントセンター
添島歯科医院 院長 添島 義樹 氏
日本口腔インプラント学会 専門医
厚生労働相指定 臨床研修指導医
中島学園非常勤講師

摂食にはいくつかの段階があると聞いていますが？

はい。5段階あります。第1段階が食べ物などを認知する「認知期」。第2段階が食べ物を捕食し、咀嚼して食塊にする「準備期」。第3段階が食塊にした食べ物を、頬や舌などを使って咽頭（喉の一番上）まで送り込む「口腔期」。第4段階が食塊が喉（のど）を通過するまでの「咽頭期」。第5段階の食道を通過して胃に送り込む「食道期」に分かれます。歯科の分野で関係が大きいのが「準備期」と「口腔期」です。

摂食機能は「捕食」「咀嚼」「嚥下」最近よく聞く摂食と嚥下について教えてください。

咀嚼と嚥下はよく聞かれているかもしれませんが、食べ物を見て、捕つて、口の中に入れる「捕食」から、噛み潰すことを「咀嚼」。噛み潰したものを飲み込みやすいような状態にすることを食塊形成といいます。そして飲み下す「嚥下」

摂食の中で特に重要な機能が咀嚼と嚥下です。咀嚼の一連の過程には歯やそのまわりの組織（歯周組織）、舌、咀嚼に係る筋肉、顎関節など多くが関与しています。これらが一つでも機能不全になると咀嚼に影響してきます。

誤嚥を防ぐことが最重要

咽頭は食べ物の通路であるとともに、空気の通路（呼吸と発声）でもあります。普段は呼吸のために使われていますが、食べ物や飲み物が口の中を通り嚥下される時には瞬時に気道を閉じるとともに、食道の入り口を開いて食塊や水分が食道に流れるようにします。この時に気道がうまく閉鎖されない、誤って食塊や水分などが気道に入ることになります。これが俗に言う「誤嚥と呼ばれるものです。健康な人は誤嚥した時でも「むせる」という反射によって、気道への侵入を防ぐことができます。ほとんどの人が一度は経験していると思います。しかし、高齢者や認知症の人、発達障害の人たちは、気道と食道の切り替えがうまくできない場合があります。そうすると食べ物、水分がそのまま気道に浸入してしまうことがあるのです。

咀嚼や嚥下の主なチェックポイント

- ☐ 食べ物が口からこぼれやすい。
- ☐ うまく噛むことができない。
- ☐ 噛んだ食べ物を飲み込める状態にできない。
- ☐ 食べるのに時間がかかる。
- ☐ 唾液の量が減って口の中が乾く。
- ☐ 口の中に食べ物が残る。
- ☐ 喉へ送り込むことが困難。
- ☐ なかなかゴックンができない。
- ☐ 喉にひっかかる。
- ☐ 飲み込む前にむせる。

3階建て新病棟・第3北棟が完成

朝日野総合病院

（医）朝日野会 朝日野総合病院 熊本市室園町が、同院北東側に建設していた新病棟 第3北棟がこのほど完成した。

建物は鉄筋コンクリート造り3階建て、延べ床面積は約3885㎡。1階はデイケアセンター、2階に医療型療養病棟（51床）、3階には緩和ケア病棟を設置する予定。同院は「第3北棟はデイケアセンターや療養病棟など、お年寄りが中心に利用する環境に恵まれた素晴らしい病棟ができた」と話している。



▲同院北東側に新設した第3北棟



▲デイケアセンター

菊池市七城町に通所介護施設をオープン

優癒

通所介護事業の合同会社優癒（菊池市七城町砂田）はこのほど、同地に通所介護施設をオープンした。

場所は県道植木インター・菊池線沿いの中九州コボタ七城営業所北東側、同社敷地内のデイサービス優癒南側。建物は木造平屋建てで、フロア構成は厨房（ちゅうぼう）、浴室（2室）、トイレなど。機能回復訓練のほか、健康科学士によるストレッチ・指圧を行う。地域に密着したデイサービスづくりを行いたいという。開業時間は午前8時から午後5時まで。無休。



▲名称は通所介護施設「デイサービズ優里」



▲通所定員は20人

早咲 京子さん(55)

大平コンクリート工業所 取締役
（熊本市田井島2丁目）



熊本県中小企業家同友会副代表理事として、女性経営者部会や青年部の活動を担当。社内でも経営指針書や製品開発などに社員の意見を取り入れるなど、女性や若手が経験を積み、成長できる環境づくりに取り組んでいます。

元気発信！

岩永 圭一さん(34)

クローバーグラフィック 社長
（熊本市紺屋阿弥陀寺町）



プライダル用小物販売のWEB・商品デザイン部門を出発点に、現在はカタログ、HP、ロゴ、パッケージデザインなどの制作・企画を手掛けています。特にWEB制作では誰もが覗きたくするようなデザインとSEO対策を評価していただいております。

元気発信！

藤川 護章さん(38)

藍の村観光 社長
（上天草市大矢野町）



「藍のあまくさ村」を運営。九州新幹線全線開通以降、九州をはじめ関西方面への営業に力を入れています。天草の温泉やホテル、料理などの旅情報はまだまだ認知されていないので、天草地区全体を活性化させ、地元の特色を生かした観光づくりを行っていきます。

元気発信！

宮本 健真さん(36)

レストラン・ミヤモト オーナーシェフ
（熊本市幸島町）



農水省の「料理マスターズ」に選定されました。自然農法などに取り組む県内生産者と交流し、食材として仕入れる一方で高付加価値の食材づくりに向けた情報共有と助言などを行っています。これからも生産者の方々と安全安心な食材の提供に取り組んでいきます。

元気発信！

馬場 真二さん(46)

日本政策金融公庫 こくきん創業支援センター熊本 所長
（熊本市安政町）



南九州エリアを管轄とし、現在は創業支援のための広域営業として会合などに参加するなどしています。全国8千社が登録するウェブサイト「ビジネスマッチングゲート」や、これまで約1万社の融資関与経験などを活用して熊本の経済を活性化したいですね。

元気発信！

大下 史朗さん(42)

天下社会保険労務士事務所 所長
（熊本市龍田町弓削）



雇用情勢悪化や企業競争激化などで労働者からの仕事に関する相談が増えたため、キャリアデベロップメントアドバイザー資格を取得。就職や転職の悩み、働く上で生じる問題を解決に導き、相談者のライフワークバランスがより充実するようサポートしていきます。

元気発信！

本田 博さん(29)

カフェボラス 代表
（西原村小森）



山田牧場向かいにカフェをオープン。煮込みハンバーグやパスタなどのランチのほか、季節ごとのケーキやドリンク、アルコールなども提供します。お客さまとの会話を大切に、コーヒー1杯からでもゆっくりくつろげる空間にしていきたいですね。

元気発信！

石原 裕子さん(24)

ヌーボ 代表
（熊本市水前寺2丁目）



トータルエステティックサロンをオープンしました。肌に触れるものは安心できるものをとの思いから、オーガニック化粧品を使用。ケアはもちろんですが、音や、香り、味覚など五感を通じて満足いただけるサロンです。気軽にご来店ください。

元気発信！