

## 5 摂食嚥下機能が気になる方への対応

低栄養の防止や栄養状態の改善には、摂食嚥下機能の維持改善が重要です！

### 摂食（食べる）嚥下（飲み込む）のしくみ

#### ① 食べる準備

食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、食べる準備が始まります。



#### ② 飲み込む準備

かんで唾液と混ぜあわせ、飲み込みやすい形にまとめられます。

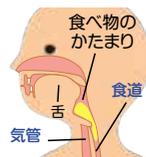


#### ③ 飲み込む

食べ物のかたまりは、のどの奥まで送られます。



反射的に食べ物のかたまりをごっくんと飲み込み、食道を通して胃へ送り込む動作を“嚥下”といいます。



### 摂食嚥下障害

神経・筋肉系の障害、脳血管障害、脳外傷などや加齢に伴う機能減退などにより起こります。うまく食べられないことで、低栄養につながります。

#### 摂食嚥下障害をチェックしよう！

- 食事中にたまにおせることがある
- 唾液が口の中にたまる
- 飲み込むのに苦労することがある
- 固いものが噛みにくくなった
- 舌に白い苔のようなものがついてる
- 声が変わった（がらがら声や鼻に抜ける声）
- よく咳をするようになった
- 食べる量が減った
- 体重が減ってやせてきた

