

# 嚥下通信 Vol.13

## 嚥下（飲み込み）の確認方法

「飲み込みを確認して」「一口ごとに飲み込んでもらいましょう」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 食事の介助や見守りを行う際に、飲み込みの確認は非常に重要になりますが、目で見て確認するのは意外と難しいものです。今回は、その簡単なポイントを紹介します。

### 嚥下（飲み込み）のメカニズム

① 食べ物を口に入れて噛みながら、ひとつにまとめる



② よく噛みまとまった食べ物を、舌を使ってのどの奥へ送り込む

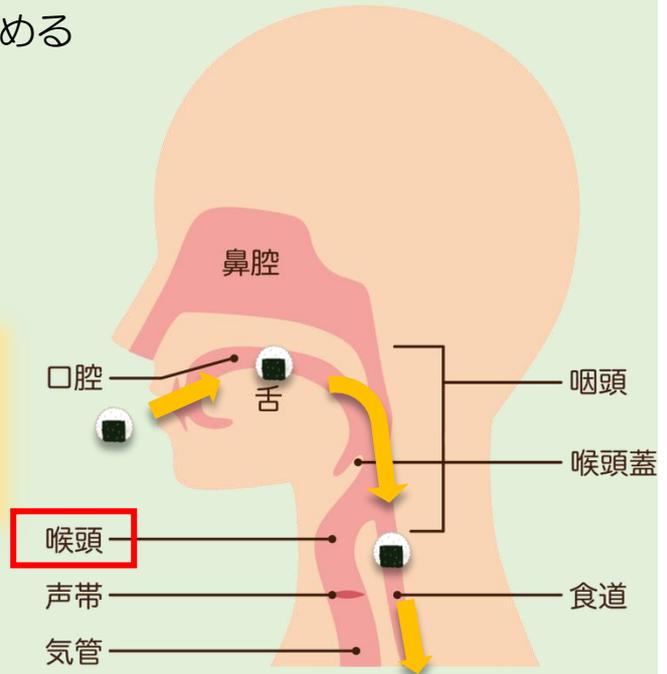


③ 喉頭が上がることで気管にフタをしながら食道を開き、食べ物を食道へ通過させる

※喉頭=のどぼとけの部分のこと



④ 食道の筋肉で、食べ物を胃へ送り込む



つまり・・・  
飲み込みを確認するには、  
喉仏（のどぼとけ）が上がるのを確認する！



右向きの写真

目で見て分かりにくければ、  
直接触って確認をしましょう  
※女性や肥満の方は見えにくい  
場合があります。



しっかりと指1本分ほど上がって  
降りるのを、目で見て確認する

- 老化や全身の筋力低下に伴い、喉仏を上げる筋肉は衰えます。
- その衰えにより食道の入口が広がりにくくなり、食べ物の通りが悪くなることで誤嚥を誘発する要因となります。むせが増えた場合などは、喉仏の動きをよく観察してみましょう。