

嚥下通信

Vol.31

嶋田病院 摂食嚥下研究会

テーマ

摂食嚥下障害の原因と予防

摂食嚥下障害はなぜ起こる？

摂食嚥下障害とは、食物を「認識して」「口に運び」「口の中でまとめ、喉に運び」「ゴクンと飲み込み」「食物を胃まで運ぶ」この一連の動作のいずれかに問題がある状態を言います。この原因について紹介します。

機能的要因

- 脳血管障害、頭部外傷、脳腫瘍
- 神経筋疾患（パーキンソン病）
- 膠原病（強皮症）
- 薬剤の副作用 など



脳卒中は最も頻度の高い原因です。
飲み込みに関わる器官の動きや感覚が悪くなることによって障害が生じます。

器質的要因

- 舌・口腔咽喉頭の炎症
- 腫瘍・外傷・欠損
- 食道狭窄・逆流性食道炎
- 経鼻胃管の留置 など



器質的な要因は、飲み込む際の障害物となる（通過障害）可能性があります。

その他

- 加齢：味覚・嗅覚の低下・飲み込みに関わる筋力の低下・唾液の減少
- 心理的原因：躁うつ病・不安障害



摂食嚥下障害を防ぐために

○飲み込みに関わる口腔器官（唇・歯・舌）を健康に保つことで、飲み込みの機能低下を予防できます。一般的には「嚥下体操」などと呼ばれ、食前に口腔器官・首や肩の運動・深呼吸などを行うことで、飲み込みの機能を整える効果があります。

○体力や全身の筋力・運動とも密接に関わります。健康的な生活習慣から原因疾患を予防し、かつ日常から適度な運動、正しい姿勢で食事を摂ることを心がけましょう。

障害の早期発見・対応が大切です。食事に関して不安な点がありましたら、医師や専門職へご相談ください。

言語聴覚士：松原

掲示許可シール
貼付スペース