

摂食嚥下リハビリテーションで 地域を活性化するための3ステップ

食 べることは生活、ひいては人生のQOLにも大きく影響するもの。
摂食嚥下リハビリテーションが本人の自立支援のみならず、地域も元気にすることを実践を通じて解説してもらいます。

「摂食嚥下」とは、食物を認識して口に運び、咀嚼して唾液と混ぜ合わせて飲み下す一連の動作を指す。この過程に障害がみられる摂食嚥下障害は、先天的あるいは後天的に生じるため、小児から高齢者までの広い世代に見られるが、医学的な機能障害だけではなく、生き方の意思決定やQOLに大きく関わる問題である。今回は摂食嚥下リハビリテーションで地域を活性化するために3つのステップを想定して述べる。

1. 知る

1) 摂食嚥下障害を知る

摂食嚥下の過程で5期モデルというメカニズムがあるが、食べるという行為が口や喉だけではなく全身で行っている能動的な行為であり、多彩で巧緻性の高いものであることがわかる。(1) 先行期(認知期):目で見たり、匂いを嗅いだりしながら食べ物(料理など)の情報を記憶から手練り寄せ、食具ですくったり、手に持ったりして口まで運ぶ一連の段階を指す。この段階はその後の捕食から嚥下までの大きな情報源となり、運動の制御に影響を与える。先行期の障害は、その後の期のスムーズな運動

の連鎖や飲み込み時の反射の不具合を招く要因ともなるので留意が必要である。(2) 準備期:口に取り込んだ食べ物を咀嚼して唾液と混ぜ合わされた食塊を作る段階である。咀嚼は歯と舌の動きが主となって行われるが、粉碎した食物を舌の中央に戻す際には頬筋の運動なども必要である。この段階に障害があると口からのこぼしやうまく噛めないために食物を一塊にできないなどが見られる。(3) 口腔期:嚥下が開始されて、食塊を咽頭へ送り込むまでの段階である。この時、舌は口蓋に押しつけられて食べ物は後方に送られる。この段階までは随意的で、意思によって調節することができる。(4) 咽頭期:咽頭期は嚥下反射が出現する段階であり、食物を咽頭から食道へ一瞬に運ぶ。この動きは口腔咽頭の数十の神経や筋が連続して活動し、0.5秒程度の短時間で行われるという巧緻性の高いものである。咽頭は収縮して喉頭蓋という蓋のような部分が反転して食道入口部が開かれ、食塊は食道へと送り込まれている。外から観察する際には、奥舌から喉頭(喉仏のあたり)が大きく挙がり、飲み下した後は元の位置に下がることで確認することができる。(5) 食道期:

執筆 ▶

石山寿子



言語聴覚士/博士(歯学)
国際医療福祉大学 成田保健医療学部言語聴覚学科准教授
日本摂食嚥下リハビリテーション学会評議員
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
日本言語聴覚士協会認定言語聴覚士(失語・高次脳機能障害領域)
東京都多摩地域にて食支援団体「いただきますの会」副代表として
最期まで口から食べる喜びを地域連携で支える活動を実施している
著書:認知症患者の摂食・嚥下リハビリテーション