

岩手医科大学

医療



いわて医療通信【嚥下障害について】

①嚥下障害、予防と対策

最近、食事の時に喉につ

かえたりむせたりすること

はありませんか。年齢と共

に歯の本数が減ることや咀

嚼力が下がり、飲み込む力

も徐々に衰えて、高齢者が

正月に餅を喉に詰まらせた

という話はよく聞きます。

です。それでは、若年者と

高齢者の違いとはなんで

しょうか。

以前の特集でも紹介され

ていましたが、摂食嚥下

は先行期、準備期、口腔期、

咽頭期、食道期の5期があ

ります。それぞれに知覚と

運動が関わっていますが、

ここでは特に咽頭期につい

てお話しします。

喉は空気・食物の通り

道で咽頭、喉頭からなりま

す。空気は咽頭→喉頭→気

管→肺と流れ、食物は咽頭

→食道→胃へと流れます。

咽頭・喉頭領域の感覚で

すが、脳神経である舌咽神

経、ならびに迷走神経の枝

である上喉頭神経によって

知覚されます。

知覚面では、迷走神経の

枝である上喉頭神経が徐々

に機能低下をきたし、若年

者では喉頭侵入（喉頭に入

るが声帯は越えない状態）

を起こしたら軽くむせてい

たものが、高齢者では喉頭

侵入では反射が起きず誤嚥

（気管まで垂れ込んだ状態）

して初めて咳反

射がでるため、

かなり苦しい思

いをすること

になります。これ

は安全装置が働

かない状態と言

えます。喉頭蓋

とは食物が肺に

入らないように

防いでいる『フ

タ』です。

運動面では、口腔内で

作った食塊が喉頭蓋谷（舌

の付け根のくぼみ）にたま

り、喉頭の喉頭蓋の周りの

ヒダに沿って左右に分かれ

て落ちてゆき左右の下部に

ある凹みから食道に落ちて

いきます。この際、喉頭蓋

みとなっているためです。

が文字通り喉頭（声帯）気

管のフタになるように倒

れこみます。これは、舌骨

（顎の下にある骨）及び甲状

軟骨（喉頭の外側のフレー

ム）が前上方に移動するこ

とで喉頭蓋が倒れこむ仕組

みとなっています。

みが悪くなります。

最後にサルコペニアの診

断基準と予防法を載せてお

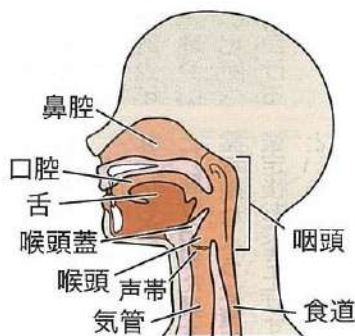
きます。

岩手医科大学医学部

耳鼻咽喉科頭頸部

外科学講座

阿部俊彦



サルコペニア（筋力の低下）

診断基準

- ① 握力（男性28kg未満、女性18kg未満）
- ② 6m歩行速度（1m/秒未満）または5回椅子立ち上がりテスト（12秒以上）
- ③ 骨格筋量測定

予防



食事

【タンパク質摂取量】
1.0～1.2g/kg体重/日

【ビタミンD摂取量】
20～25μg/日

運動

- ・レジスタンス運動
- ・有酸素運動



この動きがうまくでき

ないと嚥下が困難にな

ります。特に加齢や疾

患に伴うサルコペニア

（筋力の低下）を起こす

と前頸筋群の筋力低下

も同時に来たり飲み込