

せつしょく 摂食・えんげ 嚥下（食べる・飲み込む）のしくみ

摂食^{せっしょく}・嚥下^{えんげ}とは

- * 食べ物を認識してから口へ取り込み、咀嚼(そしゃく)^{※1}し、のど、食道を経て胃まで送り込む一連の機能を指します。
- * 先行期・準備期・口腔期・咽頭期・食道期の5つの過程に分かれ、先行期～準備期までの「食べる行為」を摂食(せっしょく)、口腔期～食道期までの「飲み込むための動作」を嚥下(えんげ)といいます。

今回はその詳しい過程に関して説明を行っていきます。

※1:食べ物を噛み砕くこと

摂食・嚥下の5つの過程

- ①先行期：食べ物を認識して口まで運ぶ段階
- ②準備期：食べ物を口に入れて噛み砕き、飲み込みやすくする段階
- ③口腔期：飲み込みやすい形になったもの（食塊:しよっかい）を喉(のど)へ運ぶ段階
- ④咽頭期：食塊をのどから食道へ運ぶ段階
- ⑤食道期：食塊を食道から胃へ運ぶ段階

①先行期(せんこうき)

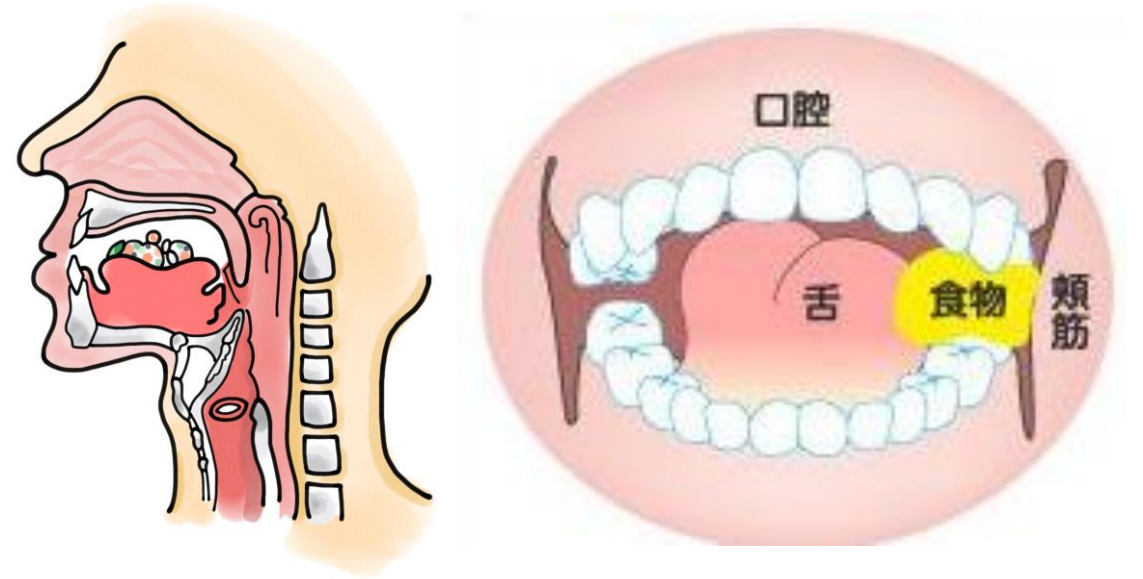
見た目や匂い触った感触などから今から口に運ぶものが食べ物であるかどうか、硬さはどうか、一口で口に入れることができる大きさかなどを判断し、口まで運んでいく時期になります。



②準備期(じゅんびき)

食べ物を口の中に取り込み咀嚼(そしゃく)をしながら唾液(だえき)と混ぜ合わせて飲み込みやすい形を作っていく時期になります。

※咀嚼(そしゃく)中は、食べ物がこぼれないように唇は閉じており、舌は食べ物を奥歯に運んだり、潰したり、まとめたりと大活躍しています。



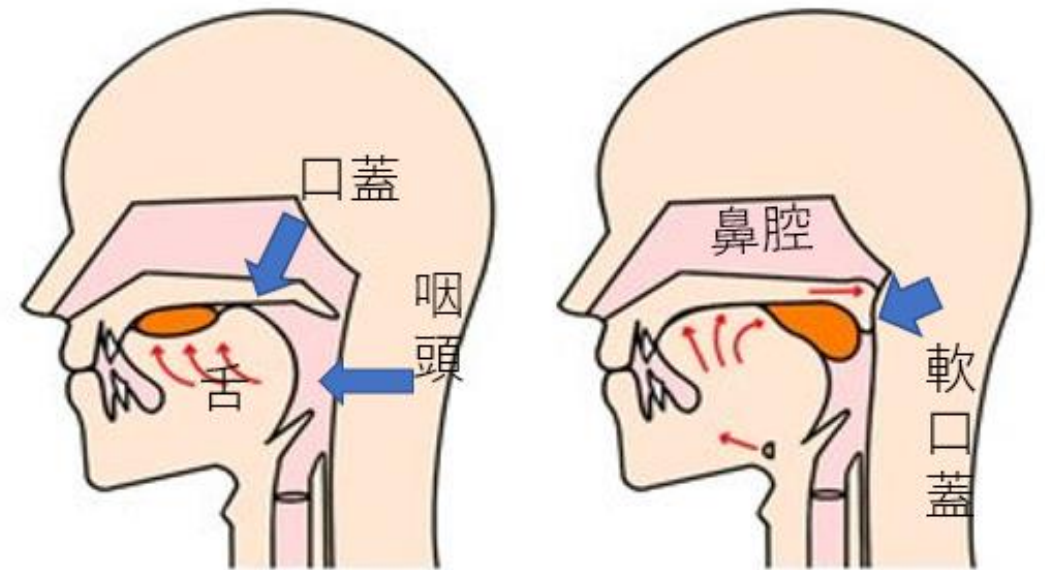
③口腔期(こうくうき)

飲み込みやすくされた食べ物は、舌を上顎(うわあご)に押し付ける動きにより喉へ送り込んでいく時期です。

※喉(のど)への送り込みが上手くいかないと口の中に食べ物が残ります。この時も唇が閉じている事が重要で、不十分な場合は、食べ物を後方に送ることが難しくなります。

口の天井の柔らかい部分が上に上がり、鼻の穴の内を閉鎖する準備を行います。

舌を使って上顎に食物を押しつけ、食物を喉へ移動させる。

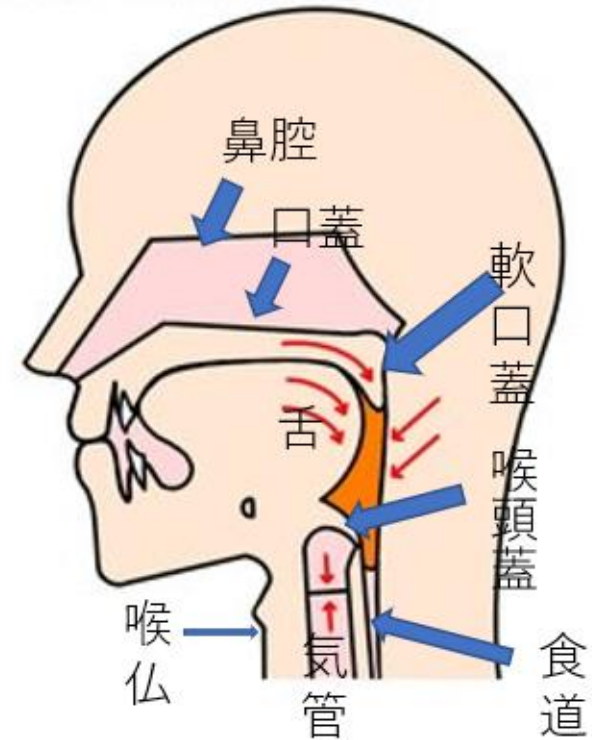


④咽頭期(いんとうき)

喉(のど)に送り込まれた食べ物がゴックンと飲み込む動作によって食道に送り込まれる時期になります。

- ※飲み込む際、舌全体が上顎(うわあご)にしっかりと付き、喉仏(のどぼとけ)が上がることで、食道の入口が開きます。
- ※この時、気管の入口の蓋も倒れて気管に食べ物が入るのを防ぎます。
- ※口の天井の柔らかい部分が上がり、食べ物の鼻の穴の内への逆流を防ぎます。
- ※飲み込む際、呼吸は停止しています。

食物を喉から食道に送り込む。

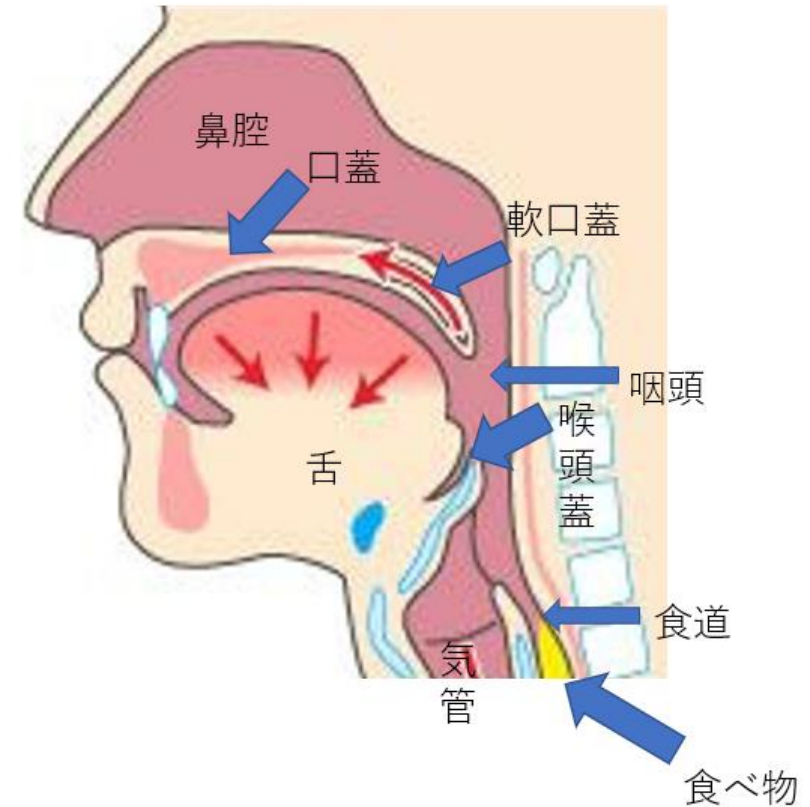


⑤食道期(しよくどうき)

食道の働きで食べ物は食道から胃へと向かっていきます。

※上顎(うわあご)へしっかりと押しつけられた舌は緊張を弱め、喉仏(のどぼとけ)は下に下がり、それとともに、気管の入口の蓋は再び上に上がり始めます。

※口の天井の柔らかい部分も元の位置に戻りはじめるので、鼻の穴の内と喉(のど)の交通が再開され、呼吸が再開されます。



まとめ

以上が摂食(せっしょく：食べる行為) と嚥下(えんげ：飲み込むための動作) の説明になります。

当院で言語聴覚士が行っている摂食機能療法では、上記でのどの時期に問題があるかを評価して、改善を目指した介入を行っています。

その具体的な介入方法に関しては、今後のST便りでご紹介していきたいと思います。