

つばめ通信第17号を担当することになりました診療放射線技師の畠山です。
 季節が暑い夏から過ごしやすい秋へとうつろい始めました。蓮田病院に巣作りし、夏にはたくさん飛び交っていたツバメたちの姿も見なくなってきました。ツバメは秋になると、東南アジアに渡り、春になると再び日本に戻ってきます。今頃、病院にいたツバメたちもせつせと旅支度をしているのかもしれませんが。さて、今回のつばめ通信では、物を飲み込む際に重要な、嚥下反射と食事の温度についてお話ししようと思います。

嚥下反射

高齢者の誤嚥の原因として『嚥下反射惹起遅延』があります。

『嚥下反射』とは、物を飲み込む重要な機能です。『惹起遅延』は文字通り起こすことが遅れるという意味です。本来、嚥下反射が起こることによって、飲み込んだ物は、気管に入ることなく食道へと送り込まれます。

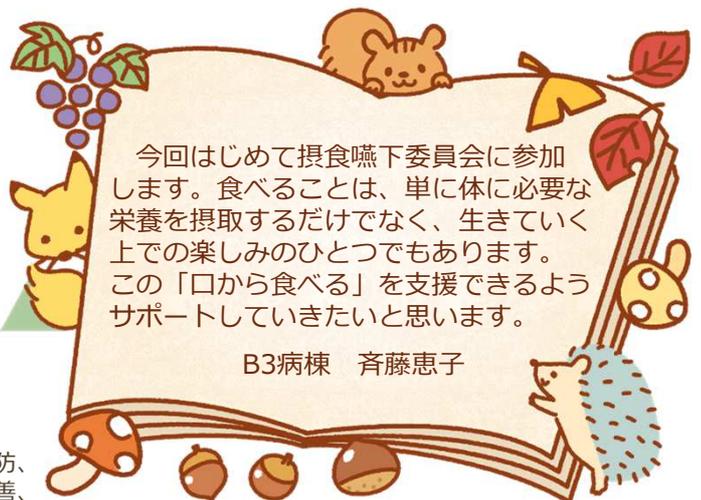
しかし、嚥下器官の衰えによって、飲み込んだ物がのどを通過するスピードに嚥下反射が間に合わない、つまり遅延が生じることによって、食塊が気管などに入り込み、誤嚥してしまうことがあります。予防策として、飲食物にとろみをつけるなど、食事の形態を調整することにより、流入する速度を抑え、嚥下反射の遅れに対応する方法が用いられます。



食事の温度

飲み込む物の温度と嚥下反射が起こるまでの時間を調べた研究によると、「温かい」「冷たい」と感じる飲食物を飲み込む時は嚥下反射が起こりやすく、逆に30～40度と体温に近い飲食物の時は嚥下反射が起こりにくいという報告があります。極端に熱い、冷たい物はびっくりして誤嚥してしまうリスクもありますが、適度に「温かい」「冷たい」食事は、嚥下反射の面からも、誤嚥の防止に役立つと考えられています。

秋は「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物が出回る季節です。食事の温度も意識して、食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



今回はじめて摂食嚥下委員会に参加します。食べることは、単に体に必要な栄養を摂取するだけでなく、生きていく上での楽しみのひとつでもあります。この「口から食べる」を支援できるようサポートしていきたいと思っています。

B3病棟 斉藤恵子

まめ知識



ココアの効果

活性酸素の抑制（美肌効果）、生活習慣病の予防、血行促進、冷え性改善、ストレス防止、便秘改善、リラックス効果などがあります。