

岡山県委託事業  
在宅歯科医療等に従事する歯科衛生士研修（2020）

# 「食べる」支援を行うために

～初級編：“食べる”を理解する～



言語聴覚士 齋藤 真実子

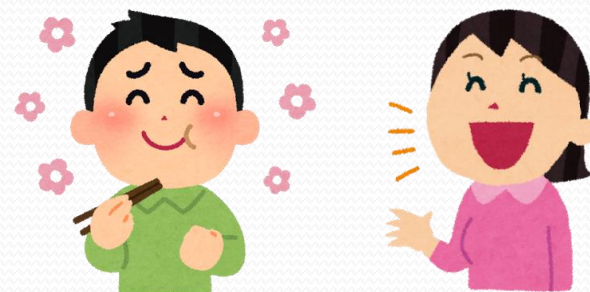
# 言語聴覚士について

言語聴覚士 (Speech-Language-Hearing Therapist)

簡単に言うと…**口のまわりのリハビリをする仕事**

口の働きとは…?

- ① 「**食べる**」こと
- ② 「**話す**」こと



「**食べられない**」 (摂食嚥下障害)

→ 摂食嚥下障害、口腔機能の低下、口腔内の不衛生 など

「**話せない**」 (コミュニケーション障害)

→ 失語症、構音障害、聴覚障害、高次脳機能障害、認知症 など

# 最近うまく食べられないんです…

と相談があった時に

- **機能評価**  
（基礎疾患/口腔機能/嚥下機能/認知機能/呼吸機能…）
- **食事場面の観察**  
（食べ方/形態/食器/姿勢/注意力/所要時間…）
- **頸部聴診**（咀嚼音/反射までの時間/嚥下音/呼吸音…）
- **声の評価**（嗝声の有無、発声量…）
- **耐久性**（疲労の様子/食べ方の変化…）
- **口腔内の評価**（残存歯/義歯/痰の貯留/舌苔/残渣…）
- **口腔ケアの方法**（自力/介助/道具…）
- **食事に対する希望、嗜好、介助力**

などの評価を行います

# なぜこの評価を行うか

「食べられない」にはいろいろなパターンがあるため、  
どの人にも同じ対応をしていては意味がない！

ただ、トロミを付ければ良いというワケでもない！

ただ、形態を落とせば良いというワケでもない！

様々な情報から原因を探り、

**「なぜ食べられないのか」** を考えることが重要！

\*個人的には…「現在の能力を活かして対応する」がモットーです

そもそも…

「食べる」とはどういうこと？

のどの中はどうなっている？

□やのどはどう動いている？

食べる時には何が起きている？

どうして食べられないのか？

# 初級編のポイント

「食べる」を知る！

→ 正確な評価につながる

→ 「食べられない」原因が理解しやすくなる

# 「食べる」ために行っていること

頭と心の機能  
(認知機能)

- 食べたいという気持ち  
(お腹がすいた、美味しそう、好き嫌い、ハレの日…)
- 食べるものを決める  
(一口で食べられる量、食べる順番、食物の温度…)
- 口に食べ物を入れる  
(口の中のどこに入れる?どの道具をどうやって使う?)
- 噛む  
(かたい物とやわらかい物…どれくらい噛む?)
- 飲込む  
(意識して飲んでいる?舌やのどはどう動いている?)

身体の機能

# 解剖学的な解説

## <特に重要な部分>

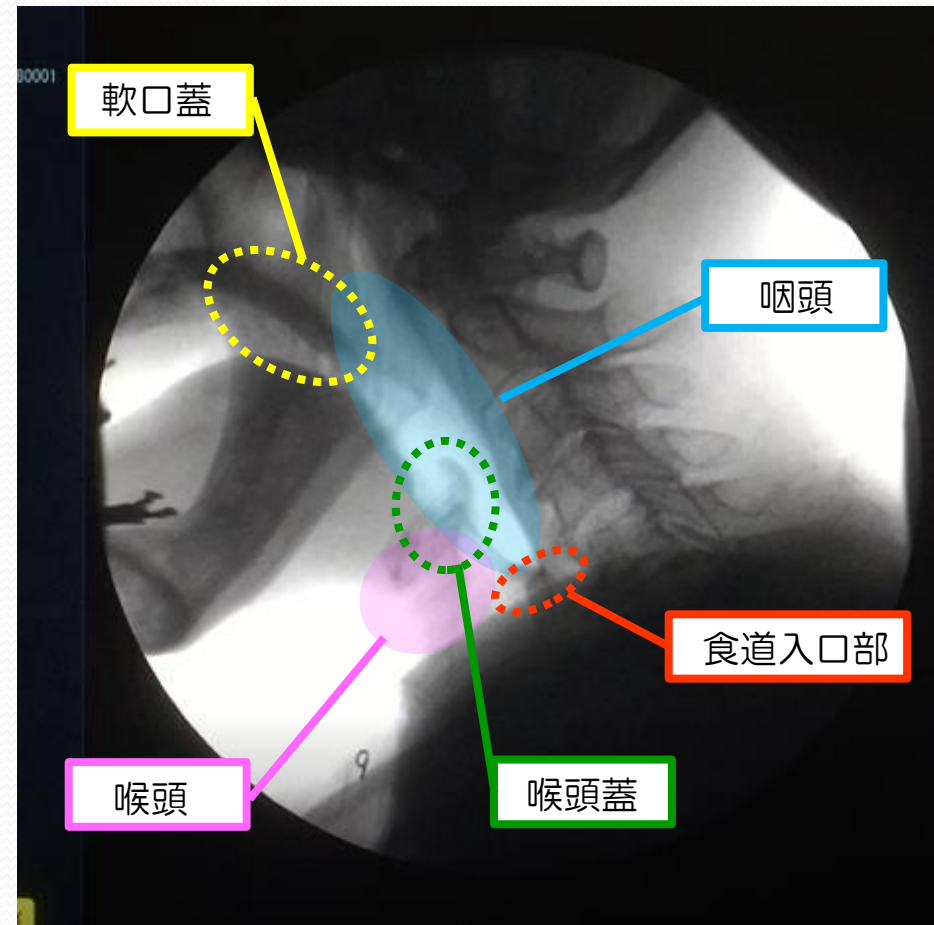
**喉頭**： 拳上範囲の確認

**咽頭**： 気管と食道の交差点に注目  
気管と食道の入り口は、ほぼ  
同じ位置

**軟口蓋**： 鼻への逆流を防ぎ、力強く  
食塊を送り込む

**喉頭蓋**： 喉頭の拳上とともに倒れて  
いく、しっかり気管を閉鎖  
できているか

**食道入口部**： 喉頭が拳上した時（飲込む時）  
だけ開く、普段は閉まっている



撮影：あいの里クリニック



# 気管と食道の関係

- 気管は常にかいている
- 飲込みの時は喉頭蓋が蓋をする&声帯が閉じる
- 食道は飲込みの瞬間だけ開く

人間の体は

「誤嚥しやすい」

ようにできている！

# 嚥下反射

気管や肺のほうに食物が入るのを防ぎ、  
確実に食道へ送り込むための反射

- 食物が舌の奥まで運ばれてくると、自然に喉頭蓋を倒し、気管の入り口をふさぐ
- 同時に食道の入り口が開き、食物を食道～胃のほうへ送り込んでいく

「反射」ということは…  
年齢とともに衰えてくる！

# 摂食嚥下器官の構成

\*のどの外側



喉頭（のど仏）→軟骨



喉頭を支えて動かしているのは→筋肉

\*のどの内側

粘膜で覆われている

声帯の長さは成人男性で約2cm

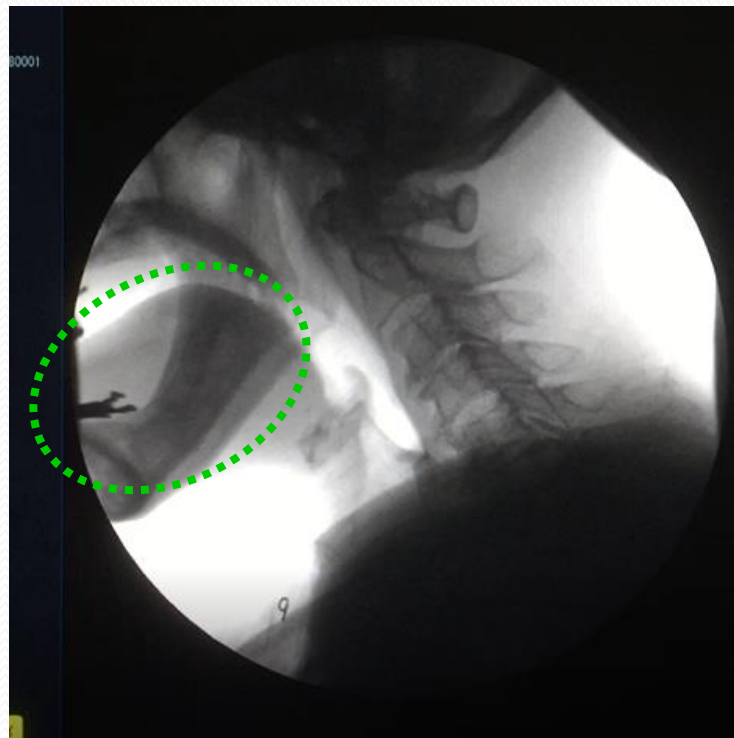
# 摂食嚥下器官の構成

舌は大きな**筋肉の塊**  
出ている部分は少しだけ！

\*口の中



舌  
→**筋肉**



撮影：あいの里クリニック

安全に食べるためには…**筋肉**が重要！  
しかし！年齢とともに筋肉は落ちてきてしまいます…

# 「食べる」をおさらい

- 食べ物だと認識する（美味しそう！食べたい！）
- 口の中に食べ物を入れる（目と手を上手に使う）
- しっかり噛み砕く、噛み潰す（歯や顎を使う）
- 舌の上で飲み込みやすい形を作る（唾液と混ぜながら）
- 舌を使ってのどへ送り込む
- 反射によって飲み込む動きが起きる
- のどがしっかり上がって食道の入り口が開く

+ 加齢により食べる機能は低下していく…



# 食べられない原因は何か？

「飲込み」の機能面だけを見るのではなく、  
「食べる」という生活行為の中で  
どの部分にどんな問題があるから  
「食べられない」のかを考えて評価する



認知機能・身体機能を含めた正確な評価が  
効果的な対応につながる