

**嚥下障害**があっても  
安全にしっかりと食べるには  
～「横になって食べる」を科学する～

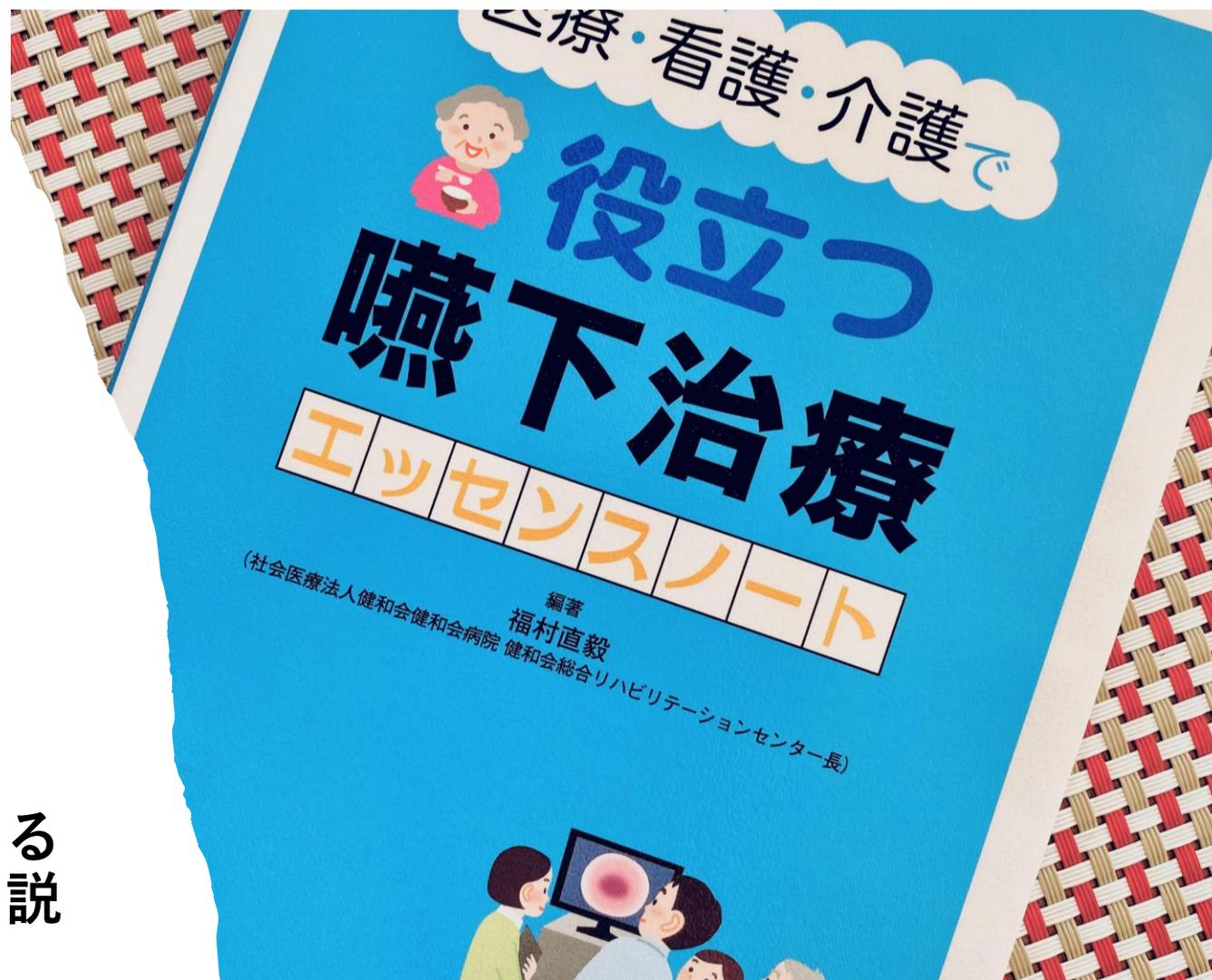
社会医療法人健和会 総合リハビリテーションセンター長

特定医療法人新生病院 非常勤医師

**福村直毅**

医療・看護・介護  
で役立つ  
嚥下治療  
エッセンスノート

入門から  
エキスパートに至る  
考え方や手技を解説



# 前半

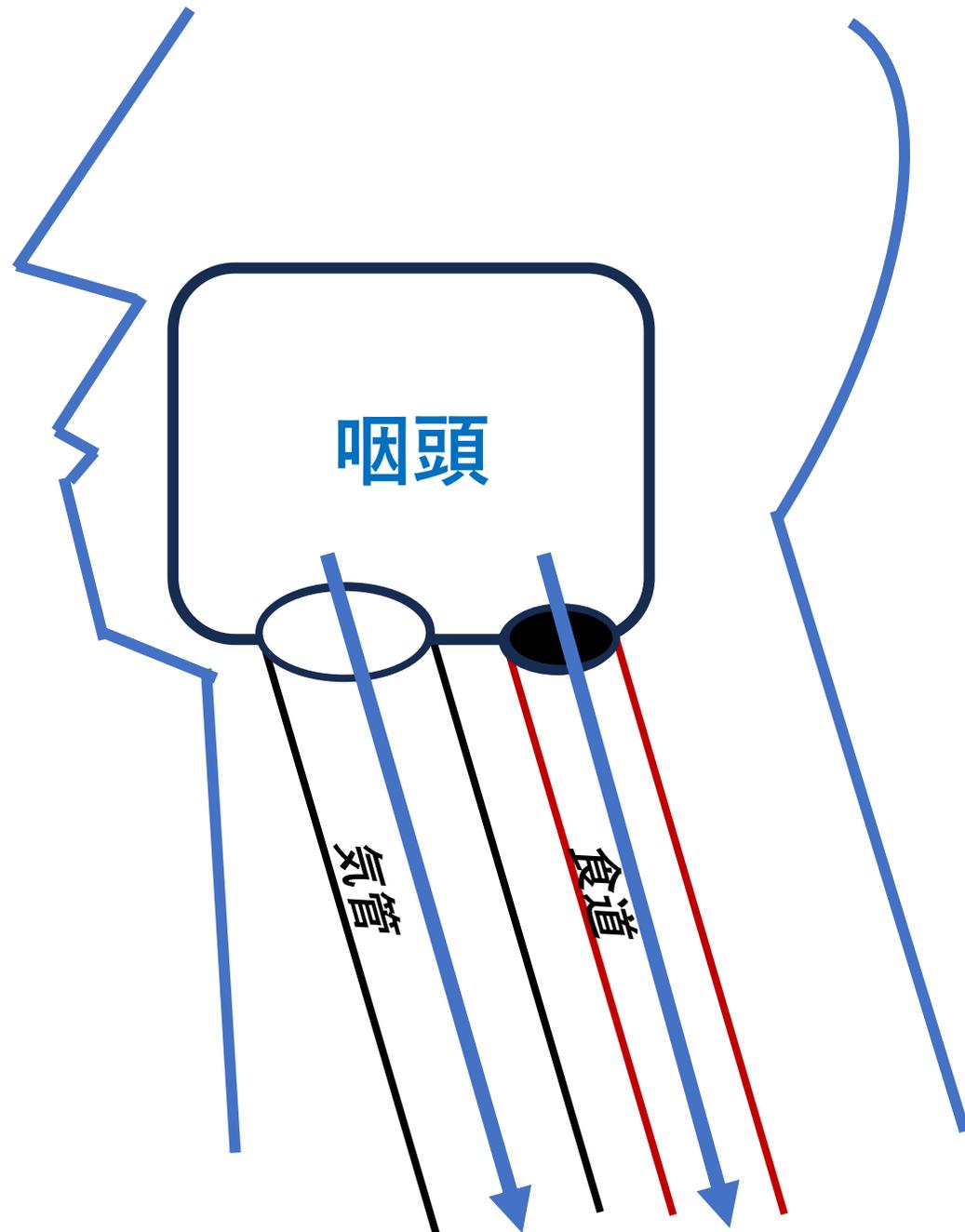
- 嚥下障害とは
- どんな嚥下障害が多い？
- 姿勢による対策

# 前半

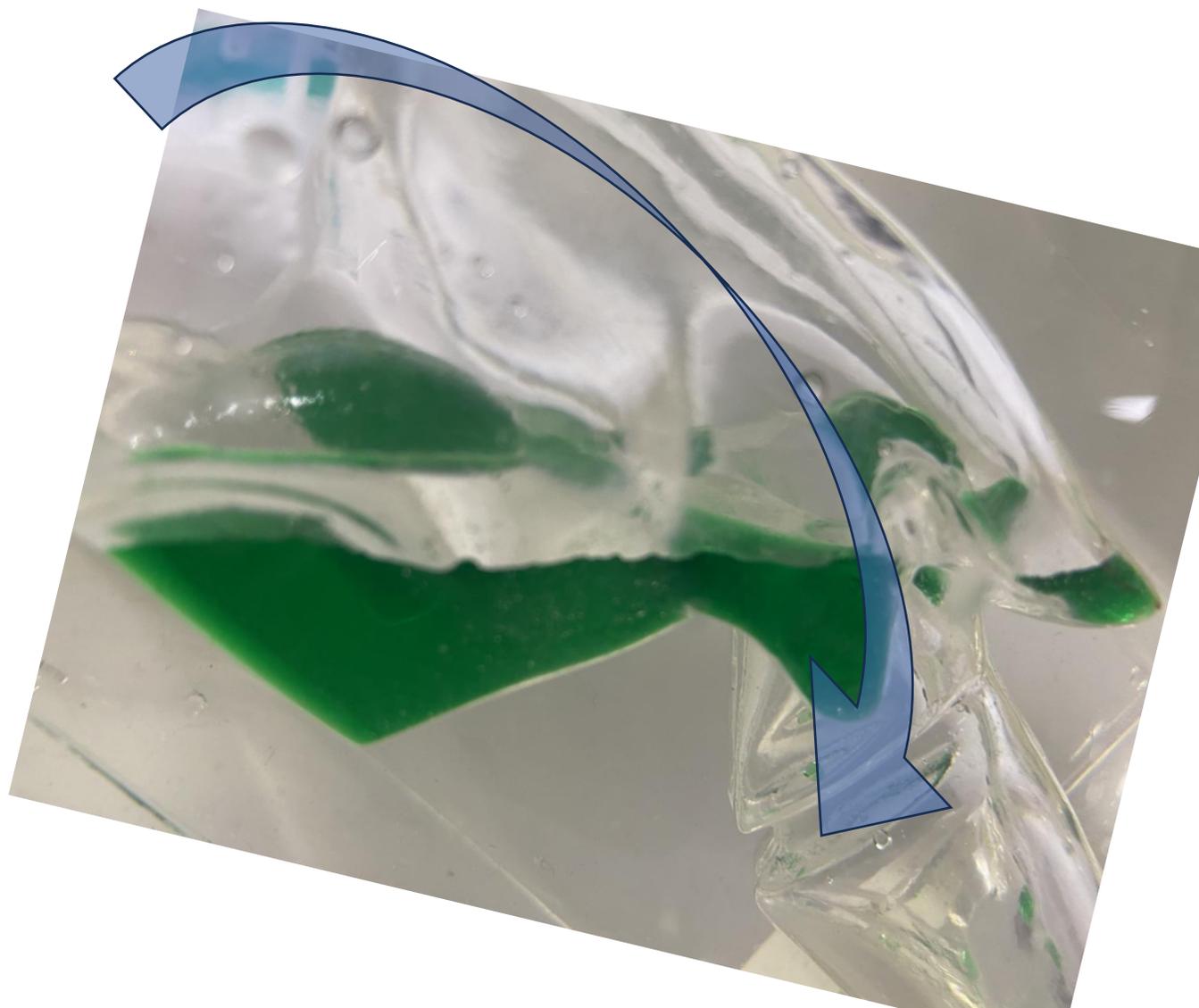
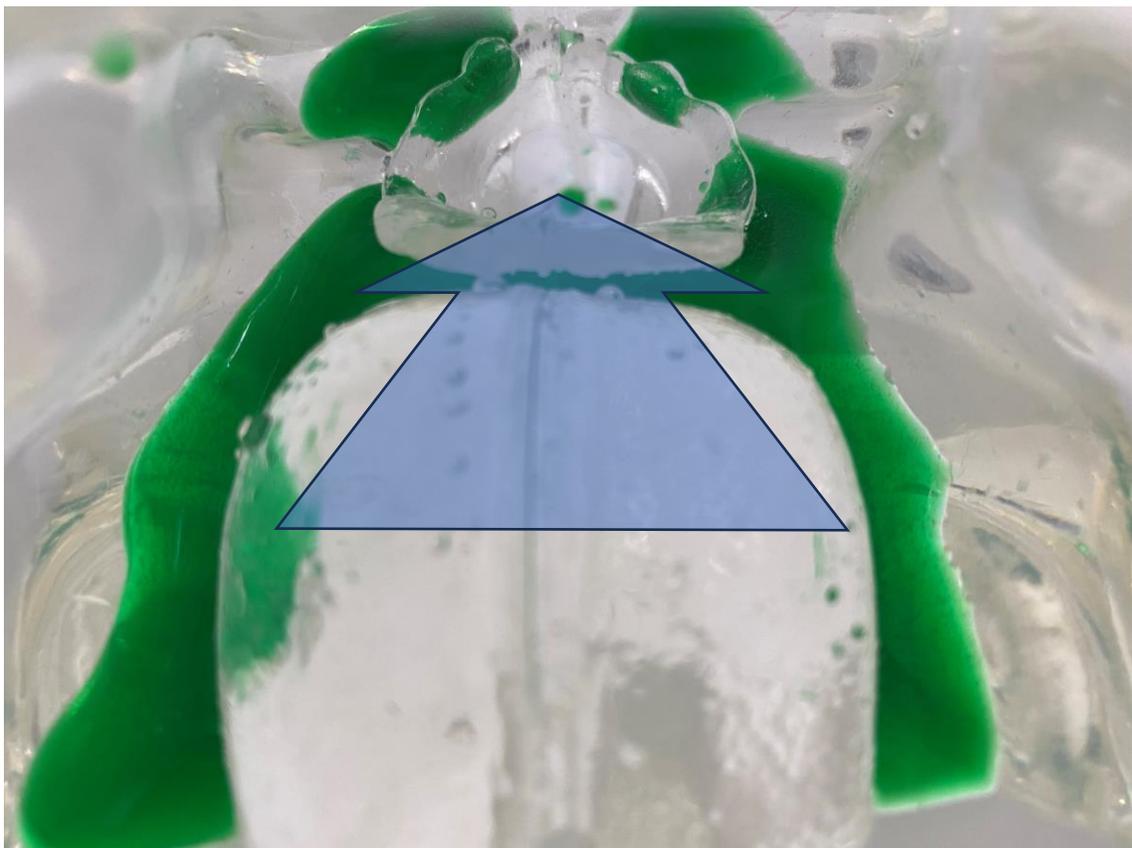
- 嚥下障害とは
- どんな嚥下障害が多い？
- 姿勢による対策

# 嚥下とは

- 咽頭にあるものを  
気管に通すか  
食道に通すか  
切り替えて通過させる機能
- 食道には全部通す
- 気管には空気だけ通したい  
⇒ 気管への通し方が難しい



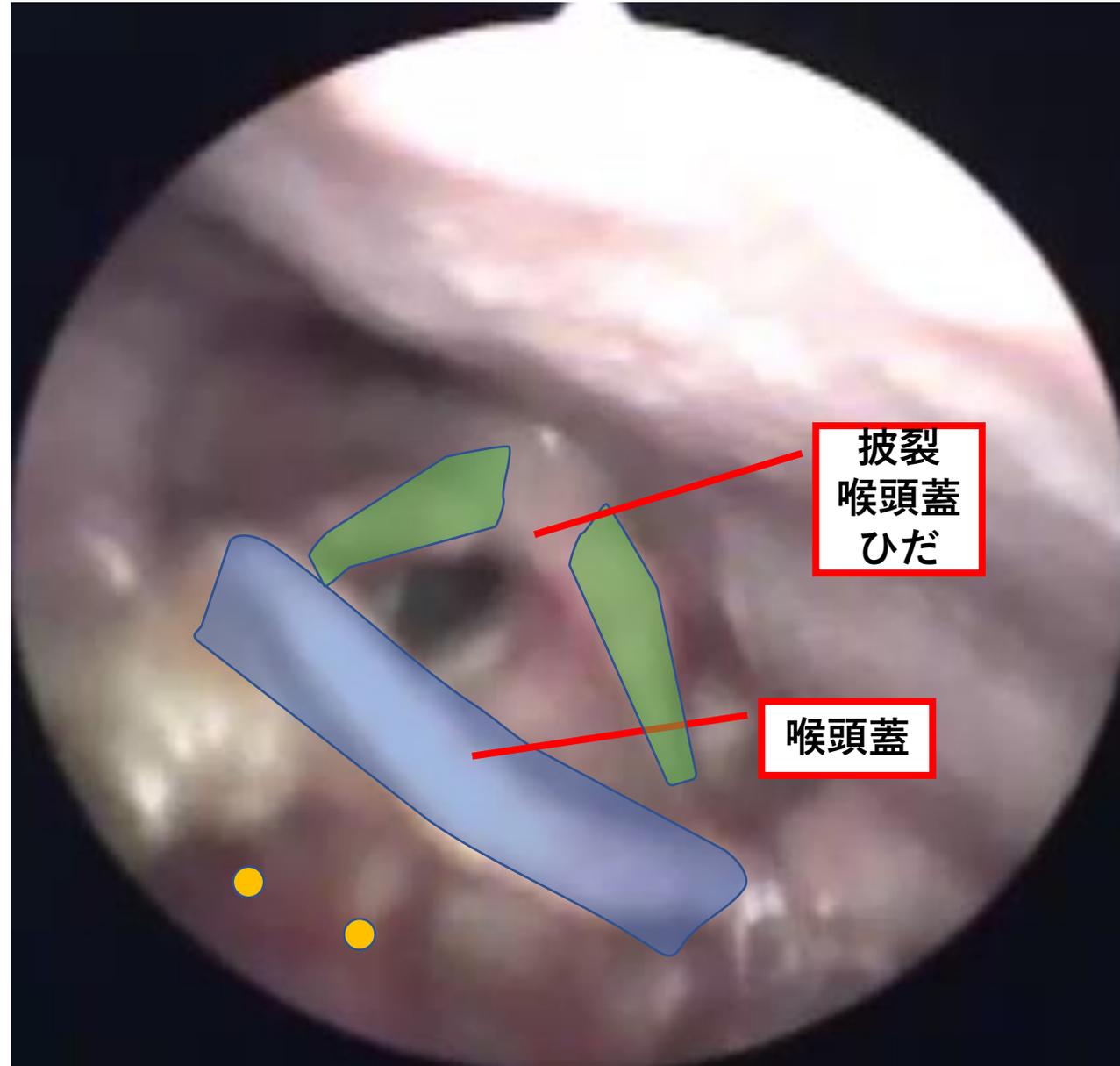
# のどの空気の通し方



空気の通し方は  
「うみほたる」と似る



# 食べ物の通り方



# 嚥下障害とは

- 嚥下機能の目的がはたされない状態
- **通りやすすぎる**：  
特に固形物や水分が気道に入る（**誤嚥**）を生じる状態
- **通りにくすぎる**：  
特殊なケースでは固形物や水分が**通過していかない**状態  
…口に取り込めない、  
口に溜まる、  
食道に通過しないなど

# 前半

- 嚥下障害とは
- どんな嚥下障害が多い？
- 姿勢による対策

# 障害 1 食べものをせき止められない

- 食道の入り口は  
飲み込みの反射運動（嚥下反射）が出るまでは  
閉じたまま！
- 食べもの、水分が通りやすすぎると  
嚥下反射が生じる前に動いてきて  
肺の入り口に入ってきてしまう  
⇒ 喉頭侵入、誤嚥

## 障害 2 飲み込みが間に合わない

- 食道の入り口は飲み込みの反射運動（嚥下反射）が出るまでは閉じたまま！
- のどの感覚が低下していると嚥下反射がなかなか生じないので食べ物や水分が嚥下反射が生じる前に動いてきて肺の入り口に入ってきてしまう  
⇒ 喉頭侵入、誤嚥

# 障害 3 のどが縮み切らない

- 嚥下反射が起こると、食道が開いてのどが縮む
- のどが縮むことでのどにある食べ物や水分を食道に押し込む
- のどの縮みが悪いと押し込み切れない食べ物や水分がのどに残る
- のどに残った食べ物や水分が肺にこぼれる  
= 誤嚥

# 障害 4 口に溜まってしまふ

- 口に取り込まれた食べ物は飲み込むのに適した状態まで咀嚼されて舌などでのどに送り込まれる
- 咀嚼がうまくできなかったり、舌がうまく動かなかったりすると食べものはのどに送り込めなくなる
- 無理に送り込むと飲めないので窒息する可能性がある

# 障害 5 口があかない

- 食べるときには  
食べ物や飲み物を口から取り込む
- 取り込むには口を開ける必要がある
- 口が開かなくなる、  
口がすぐに閉じてしまう、という  
障害がある
- 口が開かなければ食べ物を取り込めず  
栄養障害になってしまう

# 前半

- 嚥下障害とは
- どんな嚥下障害が多い？
- 姿勢による対策

# 嚥下障害のパターンごとに対策を考える

- **障害1 食べものをせき止められない**  
⇒せき止めやすくする/重力で流れを横に変える
- **障害2 飲み込みが間に合わない**  
⇒のどに溜められる姿勢にする
- **障害3 のどが縮み切らない**  
⇒のどに溜められる姿勢にする
- **障害4 口に溜まってしまう**  
⇒口からのどに流れやすくする
- **障害5 口があかない**  
⇒口が開きやすい・こぼしにくい姿勢にする

# 大きく2つに分けられる

- **障害1 食べものをせき止められない**  
⇒せき止めやすくする/重力で流れを横に変える
- **障害2 飲み込みが間に合わない**  
⇒のどに溜められる姿勢にする
- **障害3 のどが縮み切らない**  
⇒のどに溜められる姿勢にする
- **障害4 口に溜まってしまう**  
⇒口からのどに流れやすくする
- **障害5 口があかない**  
⇒口が開きやすい・こぼしにくい姿勢にする

のどから気管に  
入りやすい  
⇒のどから気管に  
入りにくくする

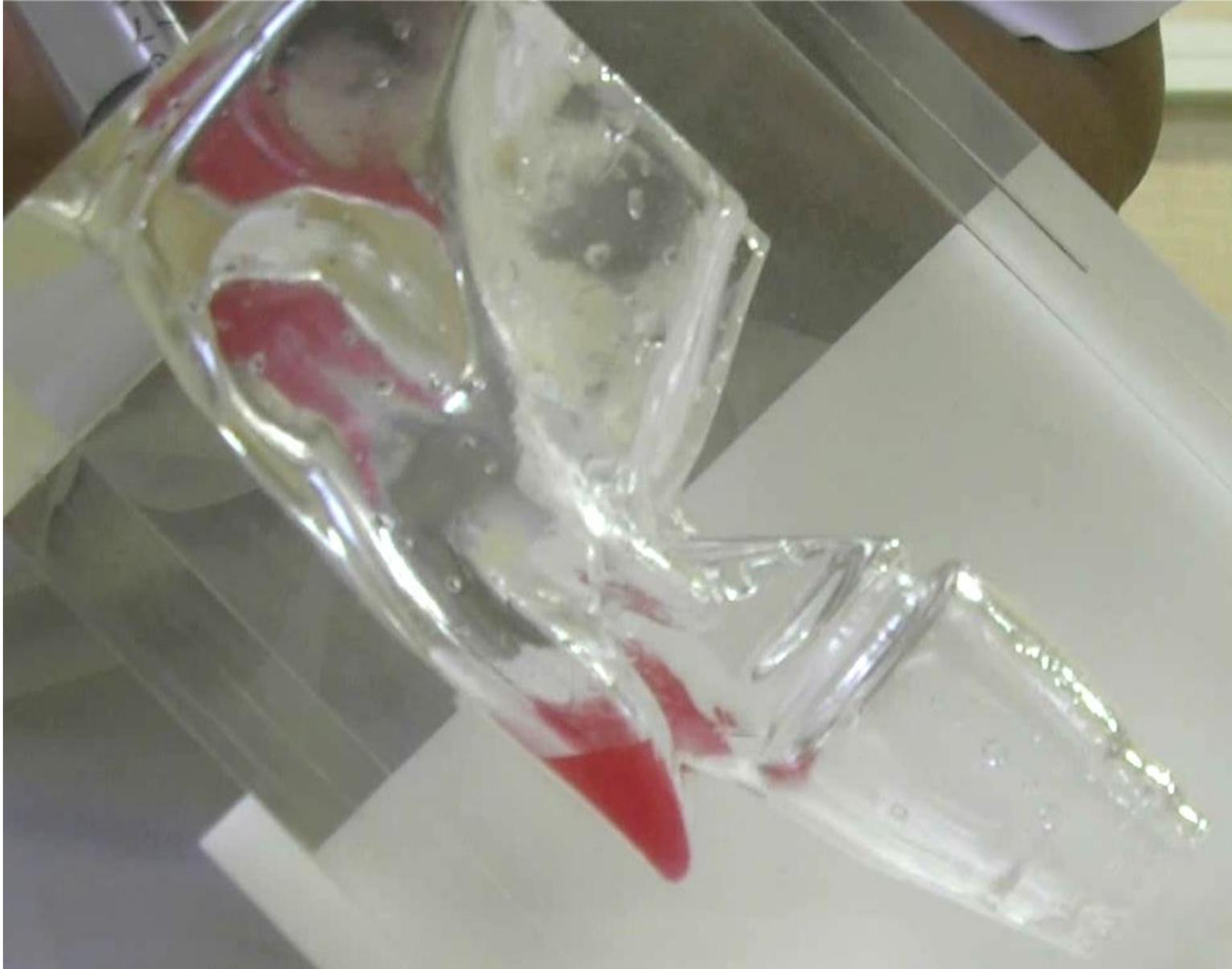
口からのどに  
入りにくい  
⇒口からのどに  
入りやすくする

# のどから気管に入りにくくする

- のどに食べ物や水分があっても  
肺に入っていきにくくする  
…のどの形を知るとどうするべきかわかる！

- **完全側臥位法**
- **前傾坐位**

# 姿勢と胸の容積変化 仰臥位



# 姿勢とどのの容積変化 横臥位

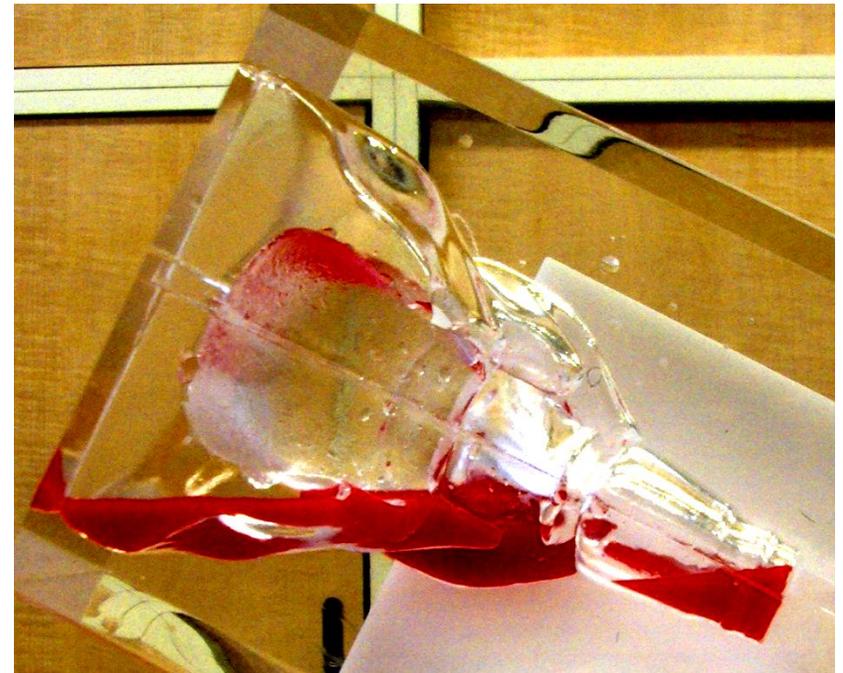


# 完全側臥位法

- 古代ローマでは「横になって食べる」のがあたりまえ
- キリストも横になって食べていたといわれている



# 完全側臥位法の実際と理論



# 完全側臥位法の利点

- 人類がもともと使っていた方法である
- 重度の嚥下障害でも対応できる
- 一口量を増やせる  
⇒ たくさん食べられる・食べる時間が短くなる
- 新しい機材がなくても導入できる
- 褥瘡ができにくい
- 呼吸が安定しやすい
- 吐いても誤嚥しにくい

# 安全な飲み方



# 口からのどに入りやすくする

- 口からのどに向けて重力がかかるようにする

- **仰臥位法**

- **完全側臥位頸部回旋法**



# 完全側臥位頸部回旋をらくにする

**ふたこぶらっくん**

口から食べるを願うあなたに

個人用



# まとめ

- 嚥下障害は「誤嚥」と「口の障害」の2パターンが多い  
<姿勢について>
- 誤嚥には完全側臥位法、前傾坐位
- 口の障害には完全側臥位頸部回旋法、仰臥位