２００８年(平成20年)
10月6日(月)
第18号

ひまわり通信

発行所　医療法人社団立靖会 ひまわり歯科
〒229-0031　神奈川県相模原市相模原 5-5-1
電　話(042)750-6143　ＦＡＸ(042)756-4334
URL：http://www.himawari.seiro.jp

おいしく食べるための工夫 その5

歯学博士　鬼塚 綾子

食べるという一連の動き（①食べ物の認識→②咀嚼→③食塊をつくりのどへ送る→④飲み込む→⑤食道の動きによって胃に送る）のうち、今回は⑤食道の動きについてお話しします。

咽頭を通過して食道に入った食塊は、ぜんどう運動によって胃まで送られます。食道が病気で細くなっているというような人以外はここまでくれば一安心です。

しかし、一度胃に入ったものが逆流する事もあります。健康な人でも食べすぎ、飲み過ぎのときに胃液の逆流を感じたことがあると思いますがその時と同じです。お年寄りで機能が弱っていると押し戻せずに咽頭や口の中まで来てしまう可能性があります。経管栄養で直接胃に流し込んだものが逆流する事もあります。経口摂取していないのに口が汚れるという場合はこの可能性があります。ご存じのように胃液は強い酸性です。その胃液が混じったものが逆流して肺に入ると、ひどい肺炎になってしまいます。

では、このような逆流を防いで安全に食事をするにはどのようにしたらよいのでしょうか？

①まず、食後できれば2時間くらいは座位を保つようにして、すぐに横にならないようにしましょう。座位が保てない人でも水平に寝かせずにできるだけギャッジアップしておくとよいでしょう。

②咳に注目しましょう。食後にすぐに咳がでる、という場合は食道胃逆流のよる誤嚥が疑われます。毎食後咳がでるような方は医師に相談しましょう。

③食べる姿勢を工夫しましょう。食べ物が途中でつかえたり、誤嚥したりせずに胃まで流れやすいように食べやすい姿勢をとります。これは個人差があり1つではありません。基本的には座位が取れない人はベットを三〇度～四五度起こしますが、人により安定する角度が異なるので食べやすい姿勢を探しましょう。

また麻痺がある場合は麻痺側を上にして少し横向きにし、頭をやや前屈させる姿勢が安全だといわれています。

麻痺がある場合の安全な姿勢

最後は歯のこととは少しかけ離れてしまいましたが、食べるということの最終段階は「胃におくる」ことでした。当院では噛めることだけでなく（安全に）飲み込めることそして胃からの逆流を防ぐことへのアプローチも同時に行っております。

①食べ物の認識②咀嚼③食塊をつくりのどへ送る④飲み込む⑤食道の動きによって胃に送る ①～⑤の中で何かしらの悩みや不安を抱えている方、また身の回りに気になる方がいるようでしたらお気軽にご相談ください。

ペット紹介のコーナー

ひまわり歯科のスタッフが実際に家で飼っているペットの紹介をします。今回紹介するのは歯科助手の新井さんが飼っているチワワの『モモコちゃん』3歳半の雌です。性格はかなりのおてんば者とのこと。家の中に置いてあるものを何でもかじってボロボロにしてしまうそうです。

写真はお風呂に入れてもらっているところ

気持ち良さそうですね。

つづく