



喜びも、安らぎも、そして人生の記憶の多くも、
「口から味わう」その瞬間に結びついています。
いつまでも「口から食べる」幸せを

1 えんげしょうがい 嚥下障害とは

何らかの原因で

嚥下(飲み込む動作) がうまくできないことです



こんな症状は
嚥下障害を
疑います

- 喉につかえる感じがする
- むせる
- 食べるのに時間がかかる
- 口から食べ物がこぼれる
- 食後にがらがら声になる
- 食後に痰が増える
- 体重が減ってきた …など

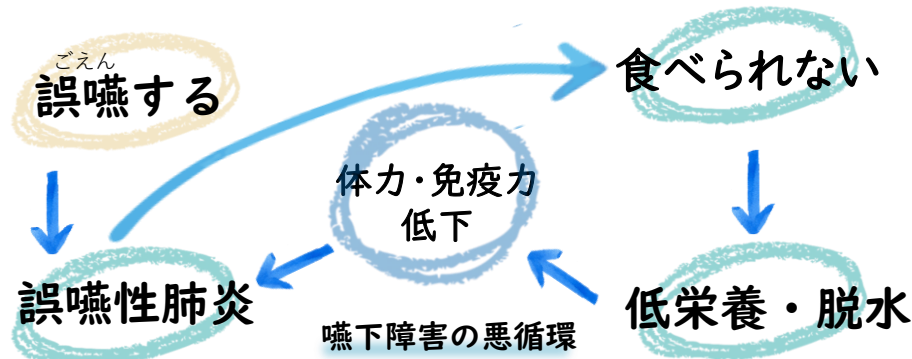
嚥下障害の原因は

脳卒中、のどや食道の腫瘍、加齢による筋力低下、認知機能の低下、
神経・筋疾患(パーキンソン病やALSなど)、薬剤の副作用、精神的な問題
など多岐にわたります。

飲み込む動作は、たった0.5秒足らずの短い時間に
神経や筋肉の非常に複雑な関わり合いによって一連の動作が起こっています。

嚥下障害になると

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎を繰り返し、
食べなくなると、体力は
落ち、飲み込む筋肉も
落ち、嚥下機能がさらに
低下する悪循環が起こり
やすくなります。



この悪循環を断ち切るためにも嚥下障害の早期発見・早期治療が大切になります。
嚥下障害は、食べる楽しみが失われるなど、生活の質の低下にもつながります。

2 サルコペニア と フレイル

1 サルコペニア

加齢に伴い、筋肉の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態

サルコペニアの主な要因は加齢ですが、運動不足や疾患、栄養不良が原因です。

2 フレイル

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、年齢と共に、心身の活力が低下した虚弱な状態のこと

様々な要因がお互いに相互しあって身体機能が徐々に低下していくことを「フレイルサイクル」と言います。



オーラル
フレイル

食欲低下
(体重減少)

低栄養

サルコペニア
(筋力・筋肉量低下)

加齢・
疾患

フレイルサイクル

活動量低下
(疲れやすい)

身体機能低下
(体力・運動能力低下)

認知機能
の低下

エネルギー
消費量・
基礎代謝低下

サルコペニア・フレイルは嚥下障害の原因のひとつです

フレイルは、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります、早めに気付いて適切な対応をすることでフレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができます。

いつまでも自分らしく！フレイル予防の4つのカギ

適切な食事	毎食「たんぱく質」を意識 (肉・魚・卵・大豆製品を取り入れる)
適切な運動	「少しキツイ」と感じる運動を週2回以上 (散歩、かかと上げ、スクワットなど)
食べられる口作り	歯科による専門的な治療とお口の体操 食べることが一番口や飲み込む動作の訓練になる
社会参加	趣味や地域活動に積極的に参加



たくさん食べて、家から出て、たくさん喋って、たくさん笑いましょう

えんげしょうがい

当院では嚥下障害の検査やケアを専門スタッフがを行っています

気になる症状があれば
まずはかかりつけ医に相談しご紹介いただくか、
または当院へご相談ください
(スムーズな診療のため予約をお願いしております)



摂食嚥下障害看護特定認定看護師
加藤 ゆか