

ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。



ご視聴の皆さまへ

配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。

動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。

この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。

第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。

**食べ方の発達を知って
楽しく・おいしく
～①食べるメカニズム・嚥下と誤嚥～**

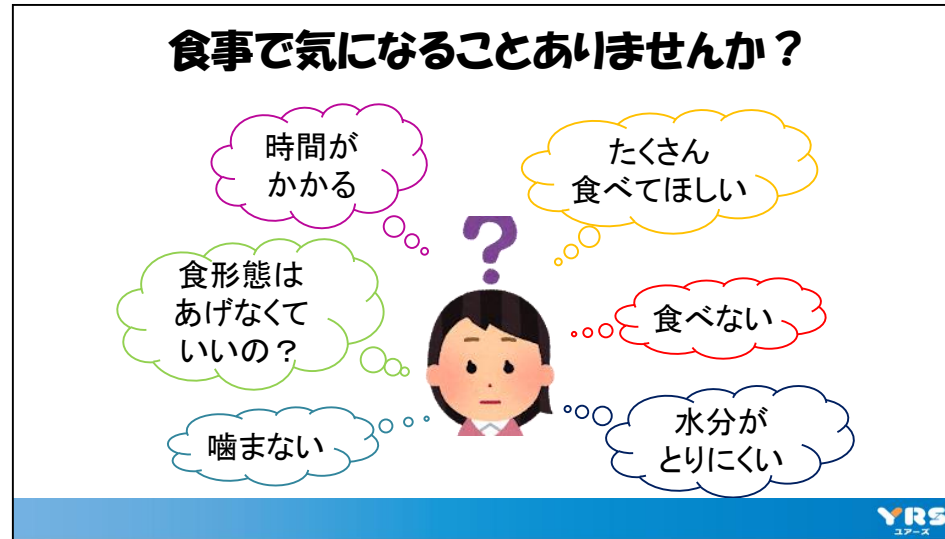
横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士



食べ方の発達を知って楽しく・おいしく
～①食べるメカニズム・嚥下と誤嚥～

横浜市リハビリテーション事業団

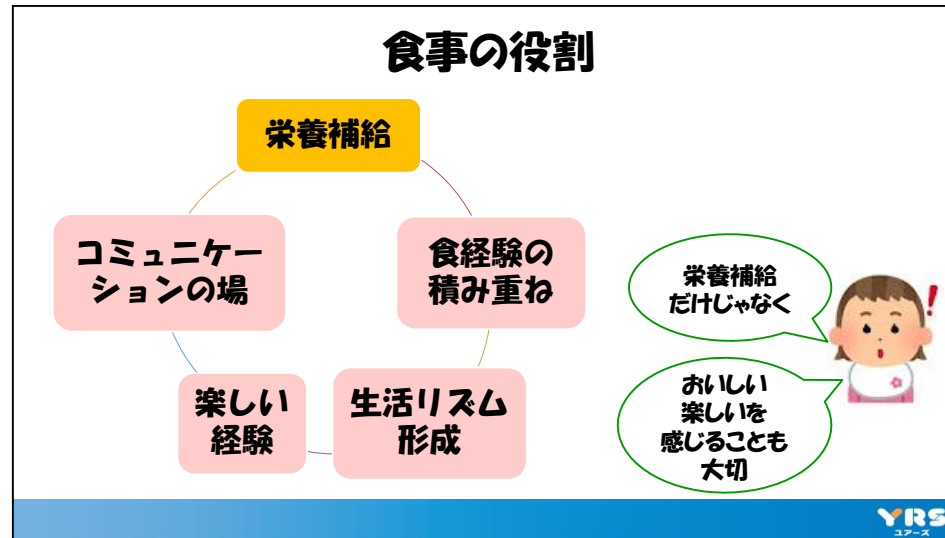
理学療法士



まず、お子さんの食事を進める中で、気になることや悩まれていることはありませんか？

食事に時間がかかる、もっとたくさん食べてほしい、食形態をあげなくていいのか、食事を嫌がって食べてくれない、うまく噛んでくれない、水分が口からこぼれたり、量が摂りにくいなど、食事を進める中で気になることや悩まれていることは、さまざまだと思います。

本動画では、食事の基本的なことやメカニズムや嚥下と誤嚥について確認していきます。



食事の役割についてです。

食事って、食べるって、何だろう？と考えていくと、食事は、栄養や水分を補給して健康を維持し、命を守るという大事な目的があり、成長の過程では身体を育てる役割があります。

また、食事は身体を育てるだけでなく心を育てる役割もあります。

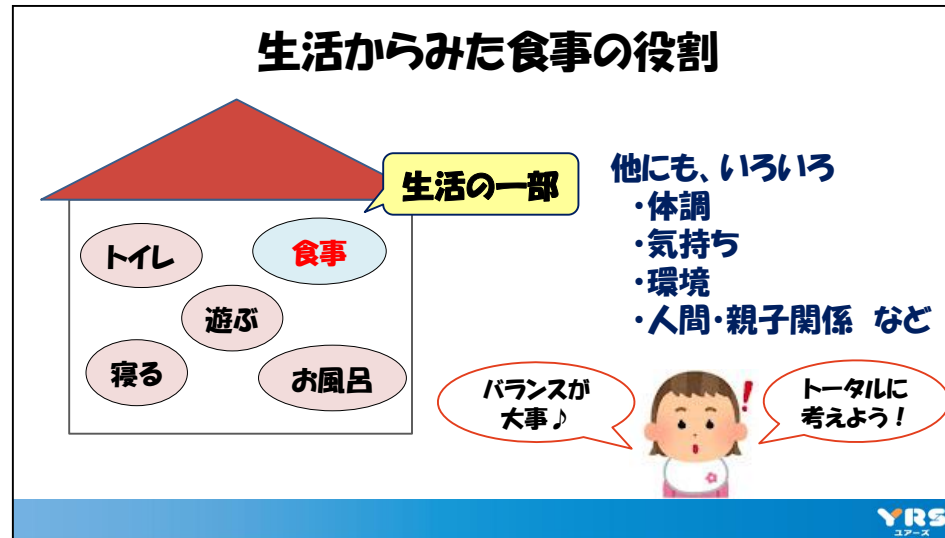
食事を食べながらみんなで話をすることでコミュニケーションの場となり、「楽しい」「おいしい」と感じる経験、家族やお友達と一緒に食事する場の雰囲気を楽しむなどの気持ちも育っていきます。例えば、「今日は〇〇だよ。いい匂いだね。」など、食事を介助する中での声掛けはもちろんお母さんや家族の笑顔でのやり取りもコミュニケーションになります。

さらに、食経験の積み重ねは、「楽しい」「おいしい」を感じる場であると共に、味や食感など食材や食事の「好き」「嫌い」を発見し、自我が出る場面や意志を伝える場面となります。色々な感情を経験することで、豊かな心が育てられます。中には、食事がストレス発散の方法になっている場合もあります。

一方で、食事を生活の決まった時間に摂ることで、食事や排泄、睡眠などの生活リズムも連動して形成されます。

そのため、睡眠リズムの崩れやお腹の調子が悪く排泄リズムが崩れると、食欲がなくなる、食事のタイミングがずれるなど影響を受け、食事が進まないことや楽しめないこともあります。

このように、食事には様々な役割があり、栄養補給だけではなく身体と心のどちらも育てるため、おいしく、たのしく食べることを大切にしています。



次に、生活からみた食事の役割です。

お子さんの食事を進める中で、離乳食の時期や食材・形態などの食事作りに悩むことや折角作った食事を食べてくれないと栄養が摂れていないか、ちゃんと育つのかと心配になり、保護者の方の食事にかかるウエイトも高くなってはいないでしょうか？

食事は、とっても大切です。

しかし、食事を1日の生活からみたときに、寝る・遊ぶ・トイレ・お風呂など、食事と同じように大切なことはたくさんあります。

そのため、食事だけにウエイトを置くのではなく、生活全体のバランスは整っているか、食事と同じようにうまく進みにくいことがあるのか、生活全体を見渡しながら食事を見直していくと食事を進めるヒントが隠れているかもしれません。

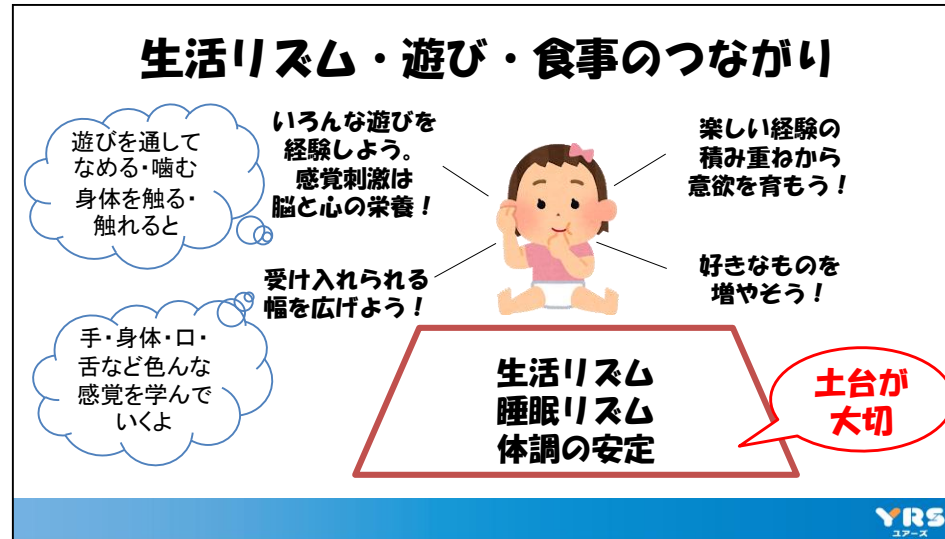
例えば、便秘や消化不良など体調が整っていないと食欲が出ませんし、睡眠不足で機嫌が悪ければ楽しく食事はとれません。

遊びも満足できていなければ、遊びをやめられずいつまでも食事を食べようとしません。

食事の環境は落ち着いて集中できる環境か、食べさせてもらうお子さんと食べさせてあげる大人の関係性はどんな状況かなど、食事に影響する要素はいくつもあります。

このように、食事を進める時に、色々なバランスをトータルに考えていけると、食事をおいしく、たのしく進める糸口になってい

きます。



次に、生活リズム・遊び・食事のつながりです。

お子さんが元気に遊ぶには、生活リズムや睡眠リズム、体調の安定など、お子さんが活動するための土台作りが大切です。

土台が整うと、色々な遊びを経験し、遊びで得られた、なめる・噛む・身体を触る・触られるなどの感覚刺激から、手や身体、口、舌などが感覚を学んでいきます。

中には、おもちゃをすぐに口に入れて困っちゃうんですというお話をお聞きすることも少なくありませんが、おもちゃをなめたり噛むことで、色々な硬さや感触を感じる経験となり食材の食感を感じることもつながります。

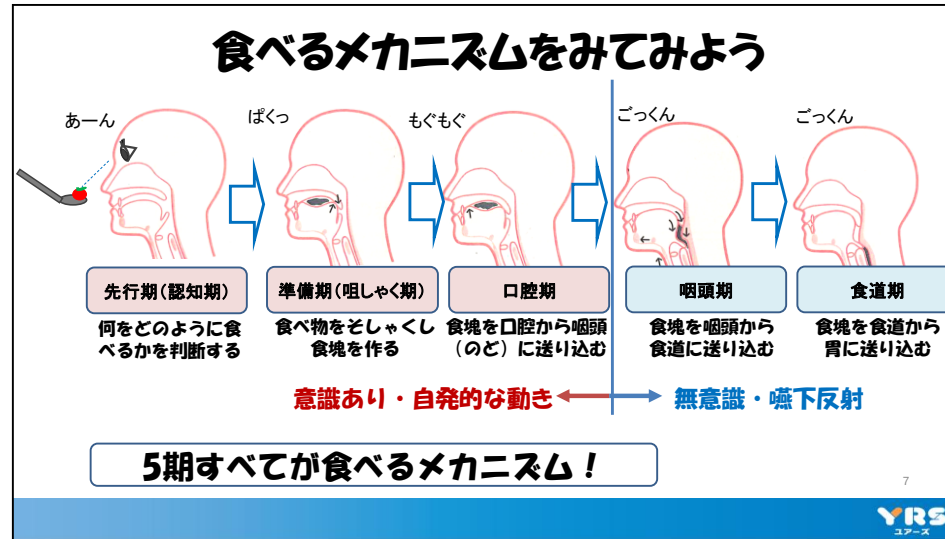
また、手に取って口に入れるという動作は、食べ物を取って口に入れる 手づかみ食べや スプーンやフォークを使って食べる動きにつながります。

さらに、色々な感覚を経験することで受け入れ幅も広がり、色々な味や食材を食べる準備にもなります。

一方で、遊びを通して、楽しい経験を積み重ねられると、もっと遊びたいと意欲が育てられ、好きな物も増えていきます。

同じように食事も楽しく、おいしい経験が、もっと食べたい、自分で食べたいという意欲につながっていきます。

このように、生活リズムが安定した中で、遊びも食事もつながりあって発達していきます。



今度は、食べるメカニズムをみていきます。

例えば、食べ物を見て形を認識し、“あ、〇〇だ！”と思うことで、認識した食べ物をイメージすることでよだれがでます。

さらに、指でつまみながらどのくらいの固さかを感じ、〇〇のにおいがするなとかしょっぱそうだなと口元でにおいを感じます。

“あーん”と口を開けているときに、えびせんがどういふものかを無意識に確認して、食べる準備をします。

ここまでの、何をどのように食べるかを判断する時期を先行期または認知期といいます。

実は、食材の彩を見て楽しんだり、においや触感を感じることも食事の一部になっています。

次に、ばくつと食べ物を食べやすい大きさに噛み取って口の中に取り込み、もぐもぐと食べ物を舌で左右に運んで歯で噛んだり、上顎に押し付けて押しつぶす、舌で唾液とまぜてまとめて飲み込みやすい形に処理するのが準備期です。

続いて、舌で口の中の食べ物を喉まで送りこもうとするのを口腔期といいます。

ここまでは、食べている本人の意識がある自発的な動きになります。

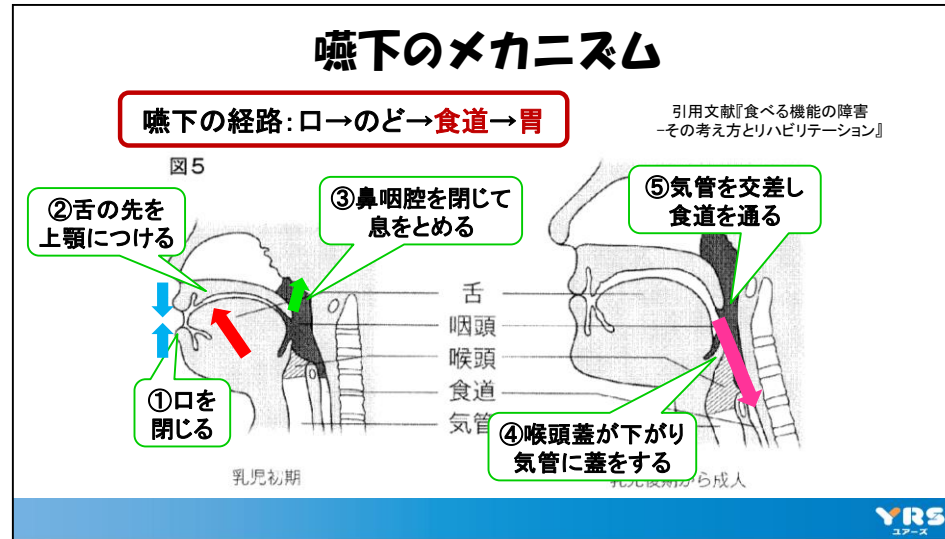
そこから、ごっくんと飲みこみますが、これを嚥下といい、嚥下は咽頭期と食道期の2期に分かれており、嚥下反射による無意識な動きになります。

咽頭期は、咽頭といって喉の部分にあたり、気管に食べ物が入らないように喉が働き、安全に食道に食べ物を運びます。

食道期は、食道に食べ物が送りこまれると、食道内の筋肉が食べ物が通った部分から徐々に収縮して胃へ食べ物を送り込むと共に

胃から食べ物が逆流しないよう防いでいます。

このように、5期すべてが食べるメカニズムとなっています。



次に、食事の取り込みから嚥下までのメカニズムを構造からみてみましょう。

まず、安全な嚥下とは、食事や水分が口から、のど、食道、胃へと移動することです。

食べ物を口腔内に取り込むために、しっかりと上唇と下唇を閉じる口唇閉鎖をします。ここでしっかりと閉じることで口腔内を密閉した状態(陰圧)にすることが出来ます。

次に、舌の先端は前歯の裏に固定され、舌は挙上します。

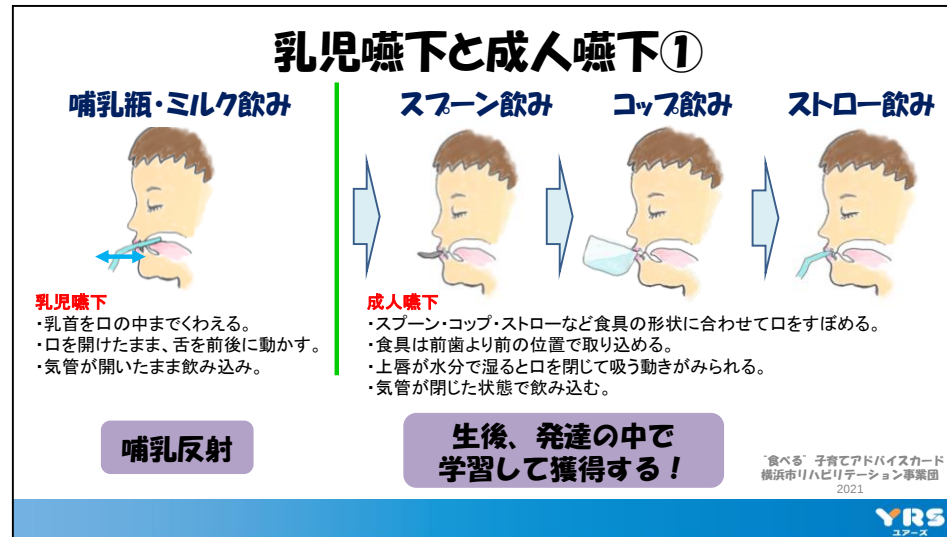
そのときには鼻腔が閉鎖され呼吸を止めます。

さらに、咽頭が挙上し喉頭蓋という蓋で気管が閉鎖され、食道の入り口が開きます。

これは、嚥下反射という反射で起こるもので、時間はわずか0.6～0.7秒で行われています。

また、喉の構造を見てみると、喉の途中から胃への通り道である食道と、肺への通り道である気管に分かれます。

気管は食道より前にあるため、食事は喉から気管を交差しながら食道に移動する必要があるため、喉頭蓋の蓋の役割が重要となってきます。



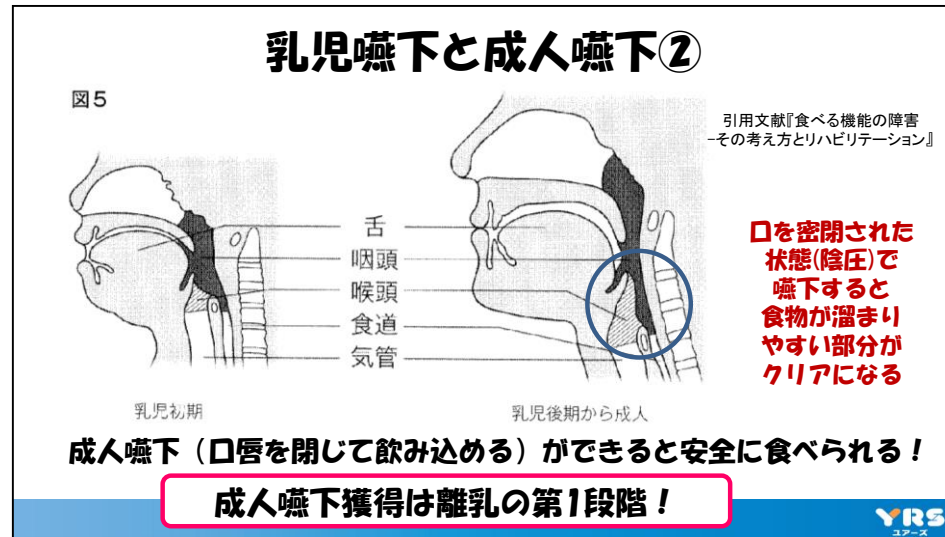
次に、乳児嚥下と成人嚥下です。

乳児嚥下とは、口唇と気管が開いたまま嚥下しています。母乳や哺乳瓶で飲んでいる状態がこれです。

また、乳児嚥下は哺乳反射という反射により嚥下を行っています。

一方で、成人嚥下では、口唇を閉じて口腔内に陰圧を作って、気管を閉じて嚥下しています。

成人嚥下は、生後、発達の中で学習して獲得していきます。

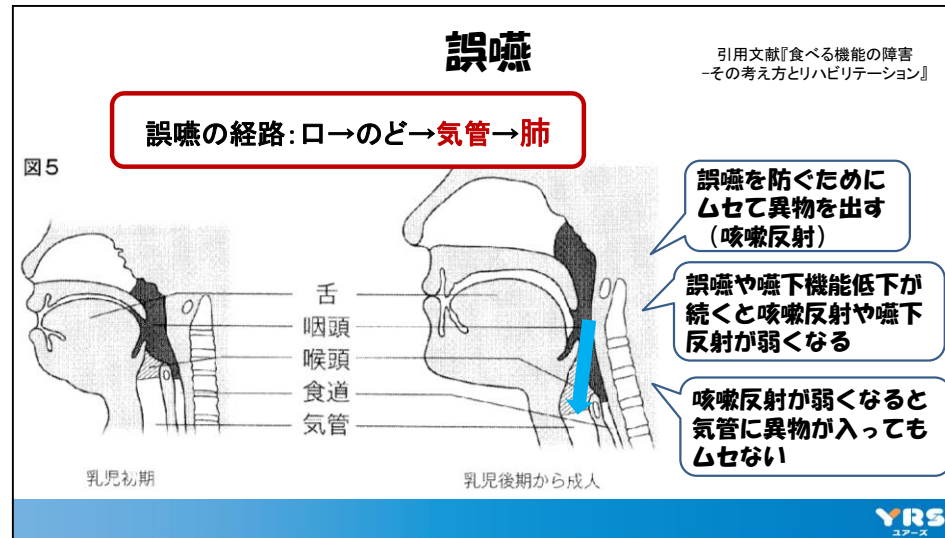


また、新生児から離乳食が始まるまでの乳児嚥下の時期は、お子さんも小さいため首や喉も短いことで形態的に誤嚥しにくい構造となっています。

しかし、成長に伴い首が長くなり喉も長くなることで、気管に入りやすい構造に変わっていきます。

そのため、口を閉じて口腔内を密閉した陰圧の状態から喉や・食道に食事を送る動きや気管に食べ物が入らないよう喉頭蓋で蓋をする動きが成人嚥下には必要となります。

お子さんが安全に食事を進める上で、成人嚥下の獲得は離乳の第1段階であり、とても大切な機能であることがわかります。

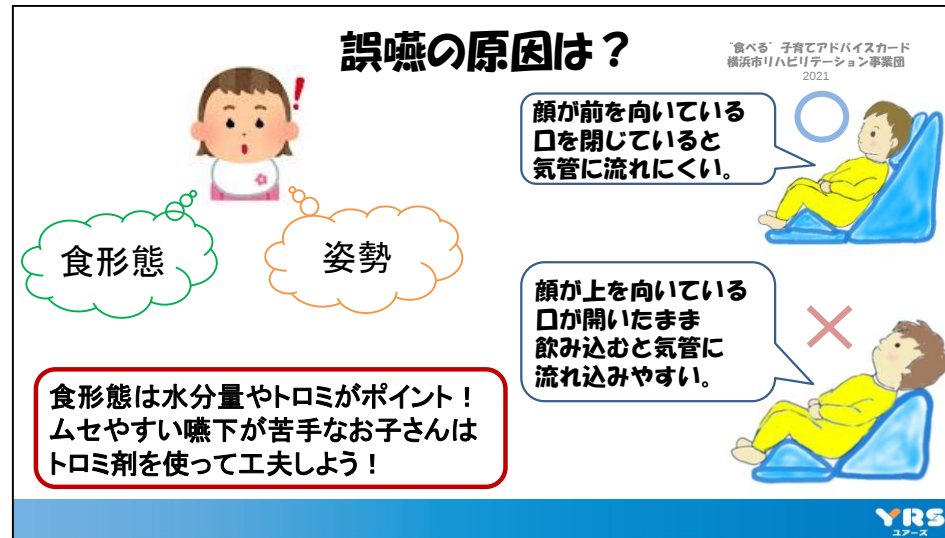


次に、誤嚥についてです。

誤嚥は、食事が食道に移動する際に、喉頭蓋がうまく閉まらずに食べ物や水分が気管や肺に入ることを言います。通常なら空気が移動する気管や肺に食事や水分が入ると、ムセたり、咳き込むことで気管や肺から異物を出そうとします。また、痰などの分泌物が増えてゼコゼコと喘鳴が聞こえたり、食後に発熱する場合があります。

一方で、気管の手前で異物を入らせないようにムセることで異物を出そうとする働きもあります。これを咳嗽(がいそう)反射と呼びます。

しかし、誤嚥や嚥下機能低下が続くと咳嗽反射や嚥下反射が弱くなり、咳嗽反射が弱くなると気管に異物が入っても、ムセなくなることもあります。



次に、誤嚥の原因についてです。

誤嚥の原因には、食事や水分の形態と食事姿勢の2つが大きく関わっています。

まずは、食事や水分の形態は、水やお茶が一番サラサラしていて口に入ると口の中で留まりにくく、喉まですぐに流れ込むため、飲む準備ができる前に喉に入りやすいです。

みなさんも思ったよりも早く水分を飲み込んで気管に入り、ムセた経験があるのではないのでしょうか？

一方で、牛乳やポタージュなどはトロミがついているため、口から喉まで流れ込む時間が水と比べてゆっくりになります。

そのため、ムセやすく嚥下が苦手なお子さんは、トロミ剤を使って食形態を工夫すると、安全に飲み込みやすく食べやすくなります。

口腔機能が発達途中のお子さんは、大人よりも水分摂取が難しく、配慮が必要となります。

次に、姿勢についてです。

顔が前を向き、口を閉じると、気管に流れにくくなるため嚥下しやすい姿勢となりますが、

顔を上に向け、口が開いたまま飲み込もうとすると、水分が口から喉に一気に流れ込みやすくなります。

そのため、嚥下には姿勢も大きく影響するため、抱っこや座位姿勢が大切になります。

このように、誤嚥の原因には形態と姿勢が大きく影響してくるため、日々の食事の中で形態や姿勢を配慮して誤嚥を防いでいきたいと思えます。

誤嚥性肺炎



唾液や食べ物と一緒に細菌が気管や肺に入り、
肺炎となった状態

飲み込みの力が低下したお子さんだけでなく、
元気なお子さんでもなる場合がある…

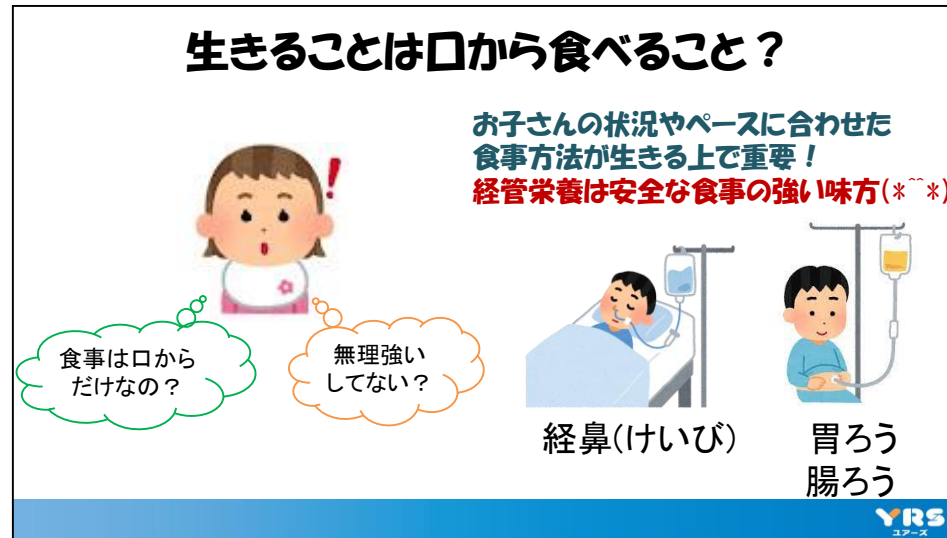
YRS
23.7-24

次に、誤嚥によっておこる病気の一つに誤嚥性肺炎があります。

誤嚥性肺炎とは、肺や気管に唾液や食べ物が入る際に、一緒に細菌が入ることで肺炎となった状態をいいます。

誤嚥性肺炎になると熱や呼吸器症状が出るだけでなく、身体の免疫力も下がり健康を害することになります。

また、嚥下機能が低下したお子さんだけでなく、元気なお子さんでもなる場合があるため、日々の嚥下の状態を気にかけていきましょう。



次に、体や気持ちの状況から口から食事を食べることが難しいお子さんもいます。

どうしても口から食べてほしくて、お子さんに食べることを無理させていることもあるかもしれません。

しかし、お子さんが安全に栄養を摂り、健康に育つためには、お子さんの状況やペースに合わせた食事方法が生きる上で重要となります。

その方法の一つに、経管栄養があります。

経管栄養は、主にチューブを鼻から胃まで通す経鼻経管栄養と胃や腸にチューブを通す胃ろうや腸ろうがあります。

経管栄養は、お子さんの状況に合わせては安全に食事を摂るための強い味方となってくれます。

また、お子さんによっては経管栄養と経口摂取を併用している場合もあることや、経管栄養から経口摂取に変えるなど食事の方法が変わる場合もあります。