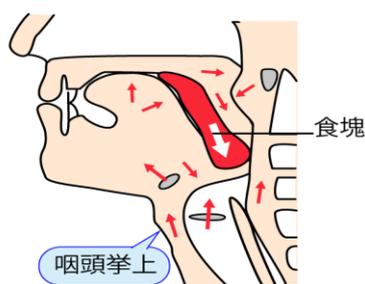


## チームごっくんニューズレター

摂食嚥下5段階のメカニズムのうち今回、『**咽頭期**』についてお伝えします。

### 咽頭期とは

#### 咽頭期



嚥下反射そのものであり、食べ物を咽頭から食道へ運ぶ事です。

咽頭通過は 0.5 秒程度と一瞬ですがメカニズムの中でも**誤嚥**が起きる段階であり、まさに嚥下のポイントといえます。

#### 注意点

嚥下反射や嚥下運動がうまく行われず、食べ物が「のど→食道」ではなく「のど→気道」というルートを通り誤嚥に繋がるリスクが高まります。

#### 観察ポイント

- ・上を向いて飲み込んでしまう・飲み込めず残ってしまう・鼻から飲食物が出てくる
- ・うまく飲み込めないと訴える・ゼロゼロしている・むせや咳が出る

#### 対応

嚥下状態に合わせ食事形態を調整する事が大切です。

液体は喉に流れ込むスピードが速いためとろみをつけて流入するスピードを遅くする、飲み込む力が弱くなっている時には軟らかく滑りのいい物にすることも有効的です。

口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

姿勢では頭が後ろへ行ってしまうと気道が広がり誤嚥のリスクが高まります。その為、頭が後ろへ行かないよう顎を引くようにすることも大切です。