

えんげ
～嚥下と呼吸の関係～摂食嚥下障害看護認定看護師
北病院病棟看護師 永井 浩美

人は物を飲み込む時、息を止めています。これを嚥下時無呼吸と言います。

息を止めて飲み込み、息を吐くところから呼吸が再開されます。「ごくごくぷはー」ということです。「ぷはー」で呼吸が再開される。つまりのどに残った水分や食物を息で飛ばすことで気管に入るのを防ぎ、誤嚥の予防となっています。しかし加齢や疾患などで飲み込む力が低下すると「ごくごく」の時、息を止めていられない、又は息を止める時間が短くなる等の理由から嚥下後息を吸ってしまうので、誤嚥の危険性が増してしまいます。



飲み込む力が低下している以外に癖も関係しています。嚥下に問題がなくても、嚥下後息を吸ってしまう人がいるのです。風邪などで呼吸状態が悪化したときに誤嚥の危険性が増してしまいます。飲み込んだ後は息を吐くように日頃から意識することで改善します。心当たりのある方はやってみてください。