

北病院

耳より情報



お蕎麦をおいしく いただきますしょう！



北病院病棟
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

12月は冬至のカボチャ
やクリスマスのチキン、
年越しそばなど行事に関連した食事を頂く
機会が多い月です。

お蕎麦はずるずるとすすって食べます。
すすって食べることで、食べ物以外に空気を
口の中に含むので、食べ物の香りがより
良く解る食べ方です。

私たちは、空気の道(気道)と食べ物の道
(食道)がのどで交差しているため、食べ物を
飲み込む時、気道に蓋をして誤嚥しない
ようにしています。しかし、すすって食べる
と、飲み込む直前まで気道があいている状
態になり、誤嚥しやすい食べ方といえます。

またすすって食べることは食べ物と一緒に
空気も飲み込んでしまうことがあり、胃
に溜まった空気が上に抜けるとゲップになる
のですが、一緒に胃液が逆流すると逆流
性食道炎になってしまいます。

美味しくお蕎麦を食べるために、班会で
紹介した「嚥下おでこ体操」で嚥下関連筋
を鍛え、逆流防止のために食べ過ぎを防い
で、美味しく楽しく新年を迎えましょう。