

北病院

# 耳より情報



## だれでも元気に 最後まで食べるとりくみも



北病院病棟  
摂食嚥下障害看護認定看護師  
永井 浩美

鏡を見ながらゴックンとお茶を飲んでみると、飲み込む時に喉仏が上がるのが確認できます。喉仏はその重みで年々下がり高齢になると首の骨1個分下がってしまいます。特に男性は喉仏が大きいので下がりやすく、高齢の方は若い人に比べて喉仏が下の方にあるのが確認できます。喉仏が下がっていると、飲み込む時に持ち上げる力がより必要になります。また喉仏が持ち上がらないと、後ろにある食べ物の通り道である食道が細くなってしまい、空気の通り道に食べ物がこぼれて誤嚥しやすくなってしまいます。

加齢による飲み込む力の低下は、日頃の栄養の摂り方や体操・呼吸法などを身につけることで改善できます。北医療生協では組合員の皆様に、飲み込む力を落とさない方法を「食べるでつながるプロジェクト」の講座でお伝えしています。また北病院では、2泊3日で食べる機能の検査と食事の食べ方(姿勢や角度など)や訓練の方法をお伝えする「嚥下入院」も行っています。心配な方は受診してご相談ください。