

おのころ健康だより

院長コラム

噛む・飲み込み

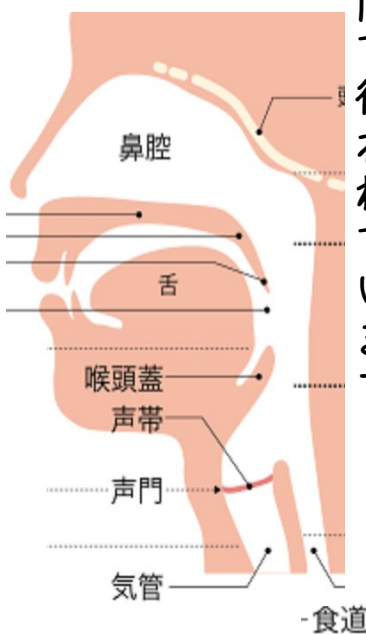
健康には色々要素がありますが、今回は噛むことと飲み込むことをテーマにしていきます。食べる時の順番として噛む↓飲み込む、なので噛む方から進めます。

噛む事の役割は食物を小さくする以外にも、食物の性質を見極める、唾液と混ぜて消化を助けるなど役割もあります。なので『噛む』には顎を動かす筋肉以外にも舌を動かす筋肉も関わります。軟らかいものばかり食べてかむことが少なくなると、顎を動かす筋肉だけでなく、舌を動かす能力も、唾液を出す能力も衰えてきますし、消化によりエネルギーを使って内臓に負担もかけるので、しっかり噛むということを意識していきましょう。

飲み込み(以下、嚥下)は口の中で噛んで食事を飲みこみやすい大きさにしたものを喉の奥へ飲みこみ、食道から胃へ送り込むことです。喉は食べ物だけでなく、空気も通るので誤嚥などの問題が起こります。

飲み込むには食べた物を動かす舌の運動や「ゴックン」するためののどの動きが必要です。この時、のどの奥で起こる動きは複雑ですが、いつも自然に行っている動作(嚥下)の奥でも複雑な事が起こっているというのを紹介していきます。

- ① 喉頭(のどぼとけ)が持ち上がる
 - ② 軟口蓋の挙上と舌が後方に突出する
 - ③ 喉頭蓋が後下方に倒れ始める(気管をふさぐ)
 - ④ 喉頭はさらに挙上する
 - ⑤ 喉頭蓋は完全に後下方に倒れ喉頭入口に蓋をする
 - ⑥ 喉頭入り口は閉鎖する
 - ⑦ 食道入り口は開大する
 - ⑧ 舌が前方のもとに位置に戻る
 - ⑨ 喉頭が下降を始める
 - ⑩ 喉頭蓋は弾力で直立位に戻る
 - ⑪ 喉頭がさらに下降して元の位置に戻る
- という非常に複雑な事が約1秒程度の短い時間で行われています。



なんだか、難しい話をしてしまいました。が、
噛む・飲み込む能力を落とさないためにするこ
とは単純です。

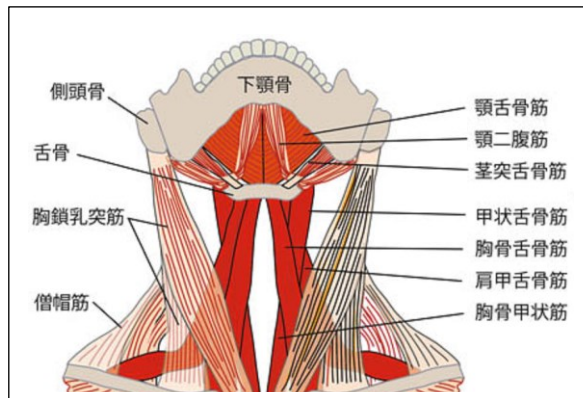
噛むに関しては、**ガムをかんだり、スルメなど
の硬いものを食べる**だけです。

飲み込むに関しては**首や肩を動かして柔軟性
を上げる**ことです。(脳卒中などの神経疾患の方
は筋力増強練習もしますが)

首は理解しやすいと思いま
すが、なぜ肩の柔軟性も上
げる必要があるかという
舌に付く筋肉は肩甲骨や胸
骨、鎖骨にも着くからです。

今回は表では難しい話に
なってしまうましたが、体

は無意識下で非常に複雑な事をしていてという
のを知ってもらいたいので紹介させていただき
ました。こういう当たり前のことを大事にして
おくことが歳をとっても健康でいられる秘訣だ
と私は考えています。



今月の書籍紹介

土曜日深夜に
毎日放送で放送中のアニメ
「はたらく細胞」「はたらく細胞
BLACK」を含むシリーズ作品です。

漫画なので
読みやすいし
考えさせら
れる内容でも
あります。
ぜひ読んで
みてください。



今月のモコさん
避妊手術の5日後に鳥を捕まえていました！
手術跡が開いた
のかと心配させら
れた一コマです。
寒い日は甘えて
布団にもぐりこんで
きますが、野生を失
っていないのを感じ
させられました。

