

健康 知って得する ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



えんげ 嚥下と呼吸の関係

嚥下とは、食べ物を飲み込むことを指します。嚥下の瞬間はわずか0.5秒くらいです。

右図は人の頭を縦に、割った状態の図です。

空気の通り道の気管が体の前側にあります。

そして、食べ物の通り道の食道は体の後ろ側にあります。

次に、青い線を辿ってみましょう。鼻から入った空気は、のどを通過して気管に入ります。

黄色い線も辿ってみましょう。口から入った食べ物は、のどを通過して食道に入ります。

このように空気の通り道と食道の通り道は、のどで交差しています。

そのため、食べ物が誤って気管に入りやすい構造になっているのです。

では、私たちが飲み込みをするとき、呼吸はどうなっているのでしょうか？

通常は、飲み込む前に息を吸い、飲み込む瞬間に息がとまります。そして飲み込んだら息を吐いています。「ごっくん」と飲み込む瞬間は、右図のように気管の入り口に蓋をすることで、食べ物が気管に入らないような仕組みになっています。

このように、嚥下と呼吸には深い関係があります！

飲み込むときに、食べ物が誤って気管に入らないように、カラダには様々な仕組みがあります。また、いろいろな原因で、飲み込む力が落ちていると、食物や唾液などが気管に入ってしまうことがあります。

これを「えんげ」
これを誤嚥といいます。誤嚥することで、肺炎（誤嚥性肺炎）になる可能性があります。

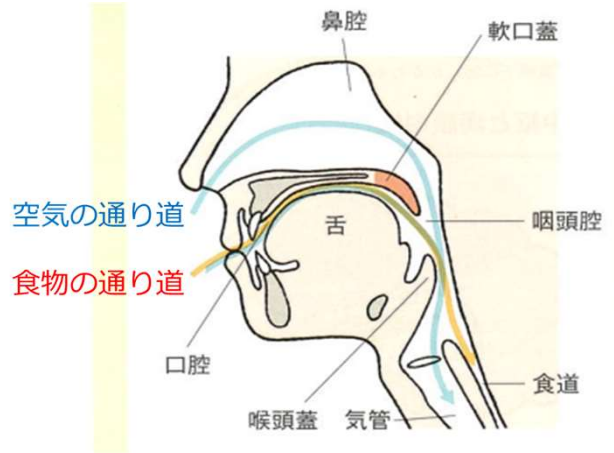
特に、ご高齢のかたや、栄養状態が悪いかた、心臓や肺に病気があるかたなどは、注意が必要です。

令和4年
9月のテーマは…
意外と知らない!?

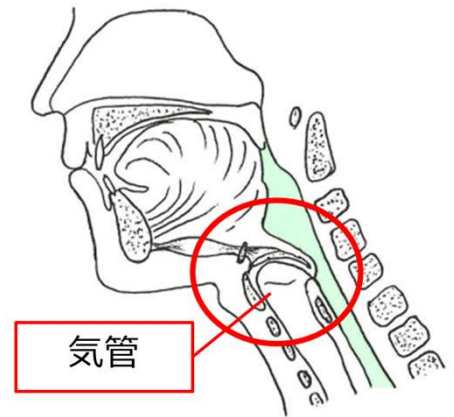
えんげ 嚥下と呼吸の関係

講師

4階東病棟
石橋 優 (看護師)

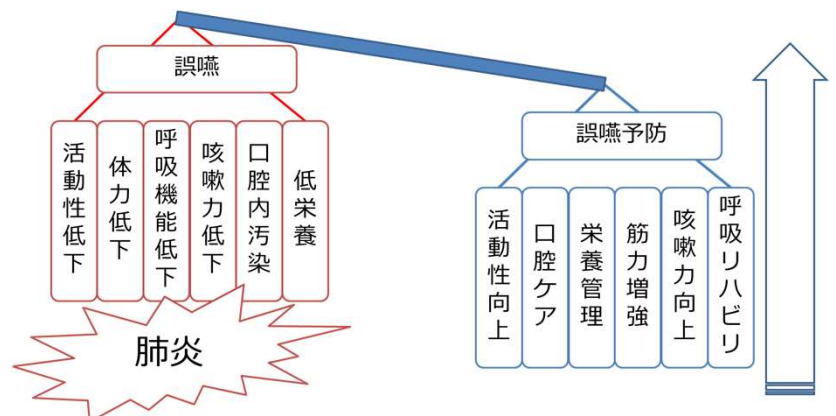


青山寿昭編著：オールカラーまるごと図解 摂食嚥下ケア，照林社，p11, 2017.



鎌倉やよい編集：嚥下障害ナーシング フィジカルアセスメントから嚥下訓練へ，医学書院，p16-21,2000.

肺炎を予防しましょう



誤嚥を予防する呼吸訓練

★呼吸機能の改善の呼吸訓練★

深呼吸（シルベスター法）

方法

1. 体の前で手を組みます
2. 鼻から息を吸いながら、両腕をゆっくり上げます
3. 口から息を吐きながら、両腕を下ろします



口すぼめ呼吸

方法

1. 鼻から息を深く吸います
2. 口をすぼめて、できるだけ長く口から息を吐きます

コツ

20～30cm先のろうそくの炎を消すつもりで息を吐きます



★咳の機能の強化、喀出力の強化の呼吸訓練★

がいそう 咳嗽訓練

方法

1. お腹に手を当てます
2. 鼻から息を深く吸います
3. お腹をへこませるように、強く「エヘン！」と咳払いをします



ハフイング

方法

1. ゆっくり息を吸います
2. 声を出さずに、「ハッ」と強く息を吐きだします



呼吸訓練はいつするの？

いつでもいいです！回数は疲れない程度に数回行いましょう。

深呼吸、口すぼめ呼吸は食べる前にも行いましょう。

食べているときに、むせたり、のどがゴロゴロいうときは、咳やハフイングをして、のどに残ったものを吐き出しましょう。

誤嚥性肺炎にならないように、呼吸訓練をご自宅でもぜひやってみてください。

元気に、口からおいしく食べ続けましょう！

