



# 飲み込み元気通信



令和4年1月号

皆様、あけましておめでとうございます！言語聴覚士の村上です。  
お正月が過ぎるのはあっという間でしたね。皆さん、楽しく過ごせましたでしょうか？  
今年も、なでしこをどうぞ宜しくお願いいたします。  
さて、今回は、みなさんが食べる事や飲み込みについてよく聞く噂話についてのお話を  
したいと思います！題して「実は知らなかった！飲み込みのウソ・ホント！」です。みな  
さんも正解を予想しながらお楽しみいただければと思います♪

実は知らな  
かった！

## 飲み込みのウソ？ホント！

### ①年をとるとのどが細くなるといいますが、本当にのどは細くなるの？

「のどが細くなって飲み込みにくくなった」という話は聞いたことがありますよね。一般的に「のど」と呼ばれる口の奥の食道や気管がある部分の広さは、体格や骨格によっての個人差はありますが、年齢によってはそれほど差はありません。しかし、年齢を重ねることで、のどの筋力が衰えて、食べ物が引っ掛かりやすくなったり、ムセやすくなる場合があります。年齢とともに首の筋肉の張りがなくなり、骨や皮が目立つようになりますね。これが、のどの筋肉が減ってきているサインになります。そして、筋力が衰えると、一気にたくさんものを飲み込む事が苦手になります。ですので、この感覚が「のどが細くなった」という表現になったと考えられます。

### ②「のど元すぎれば熱さを忘れる」は本当？

昔からあることわざで、一度は耳にしたことがありますね。本来の意味は「苦い事や辛い事も過ぎてしまえば忘れてしまう」ことのたとえです。ところで、私達の身体では、飲み物や食べ物の感覚はのど元を過ぎてしまえば感じないのでしょうか？私達は、口やのどで味覚や触覚、痛覚や温度覚などを感じて、食べ物をたべています。口からのどに送り込まれた食べ物は、のどの感覚センサーにより反射的に「ごっくん」が起こります。しかし加齢などにより、「ごっくん」のセンサーが鈍くなると、食べ物がのどを通過するタイミングと「ごっくん」が起こるタイミングが合わなくなります。このような時に気管に食べ物が引っかかり「ムセ」が起こります。そして、「ムセ」が起こることで、気管より下の肺に食べ物が入ることを防いでいます。つまり、食べ物が引っ掛かった感覚を感じる触覚は気管にもあることが分かります。温度覚はのど元までの感覚ですが、触覚はもっと先まで続いていることで、私達の身体は守られています。

1月はお正月ということもあり、1月最初の口腔体操も「令和4年 お口はじめ体操」を行いました！早口言葉や歌を通して、口の体操やのどのトレーニングを組み込んでいきます。方法を別紙に記載しておりますので、ぜひご家族みなさんで取り組んでみてはいかがでしょうか♪

