



# 飲み込み元気通信



皆さん、明けましておめでとうございます。本年も、なでしこを宜しくお願い致します。本年1回目の通信を創刊いたします、なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。今年も皆さんに「飲み込み元気通信」をお届け出来るよう、私も頑張りたいと思います。皆さんはお正月はどのように過ごされましたか？



幼いころは、お正月遊びに興じた方もいらっしゃると思います。

お正月といえば、「かるた」がありますね。

かるたのことわざの中に「のど元過ぎれば熱さを忘れる」ということわざがあります。

食べ物の温度は、口の中で感じ、飲み込んでしまとその温度は感じにくくなります。

これは、身体の中の温度センサーの仕組みによるものだそうです。

そして、人間の舌は不思議なことに、温度が違っただけで食べ物の味の感じ方が変わります！

例えば、「塩味」は温度が低くなると強く感じますので、煮物は冷めた方が味が濃く感じます。

「甘味」は冷たい方が強く感じるのので、果物やジュースは冷やした方が甘く感じます。

このような特性を知っていると、塩分や砂糖の摂りすぎの予防に役立つかもしれませんね。

原始時代に火が使えるようになるまで、人間は動物と同じく生の物しか食べることができませんでした。

生のままの肉や木の実などは、消化も悪かったでしょうし、寄生虫や腐食による食あたりなどもよくあったことでしょう。

火が使えるようになり、そのような心配からようやく解放され、人間は温かいご飯を好むようになったと考えられているそうです。

さて、今回は「食べることと脳のおいしい関係」です。「食べる事」というと「口やのど」の働きという印象がありますが、実は、脳の働きの影響が大きいのです！



## 食べることと脳のおいしい関係

私達が何気なく行っている「食べる事」には「脳」の働きが大きく関わっています。口やのどと脳はどのような連携をしているのか、いくつかご紹介いたします。

### ①「ごっくん」のタイミングは0.5秒！

口の中で十分にかみ砕いた食べ物は、口からのどの入口へと移動させます。そこで、のどのセンサーが「食べ物が入ってきたぞー！」と脳に伝えます。すると脳は「ごっくん」とのどを動かす指令を筋肉に出します。この「ごっくん」を起こすタイミングが0.5秒とされています。つまり、0.5秒よりも反応が遅れると、ムせてしまったり、気管や肺に入り込んだりする原因となります。

### ②ボーっとした生活をしていると飲み込みが悪くなる！

脳への刺激が少なく、ボーっとした生活を続けていると、脳から身体に出す指令が滞りやすくなります。特に、飲み込みの面では上記の「ごっくん」のセンサーが鈍くなります。つまり、飲み込みのタイミングが合わなくなり（遅れてしまう）、ムセやすくなります。のどのセンサーを活発にするには「アドレナリン」という物質が重要です。このアドレナリンは、ドキドキやワクワクが多いとたくさん分泌されると言われています。楽しい事や心拍数が適度に上がることで、物質がでやすくなるようです。

### ③味を決めているのは実は脳??

皆さん、かき氷のシロップはご存知ですね。実は、あのシロップは全て同じ味なんだそうです。シロップに付けている色と香りの違いで、脳が味を思い込んでしまうそうです！

### ④唾液の分泌は記憶と関係あり！

通常、唾液（ツバ）は食べ物が、口や舌に触れることで、刺激が唾液中枢に伝わり分泌されます。しかし、酸っぱい物を見たり、おいしい香りがかぐと唾液が出てくることがありますね。これは、脳に残った記憶が唾液中枢を刺激することで唾液が出てくるとされています。