

# いつまでも おいしく食べる

豊頃町歯科診療所  
夏野伸一

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回シリーズでお届けします。ご家族みんなで気をつけたい口腔ケアについて、今回は「飲み込む機能」と「飲み込みが悪くなる原因」について説明します。

## 第1回 飲み込みは、高度な所作

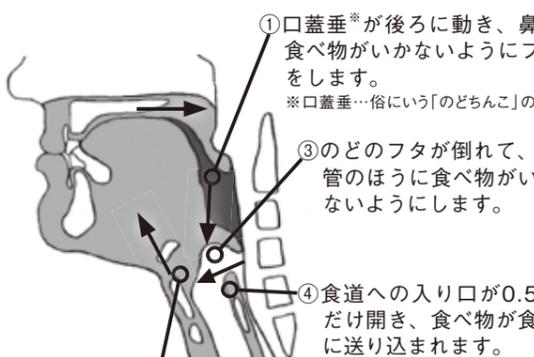
普段、なにげなく行っている飲み込みの動作は、じつはとても高度な所作なのです



町の歯医者さん  
夏野です

イラスト：SAORI

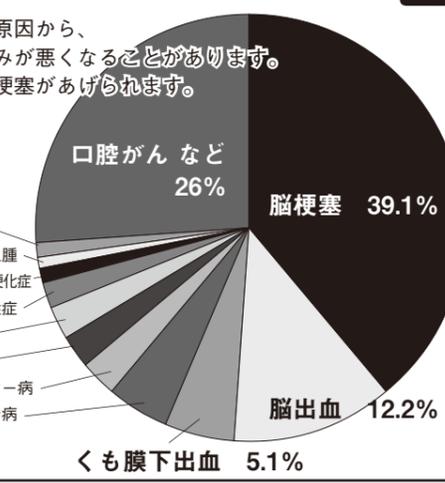
### 飲み込みの0.5秒



- ①口蓋垂\*が後ろに動き、鼻に食べ物がいかないようにフタをします。  
※口蓋垂…俗にいう「のどちんこ」のこと
- ②のどぼとけが上に動きます。この動きが飲み込みにもっとも大事。
- ③のどのフタが倒れて、気管のほうに食べ物がいかないようにします。
- ④食道への入り口が0.5秒だけ開き、食べ物が食道に送り込まれます。

### 飲み込みが悪くなる原因

様々な原因から、飲み込みが悪くなる**ことがあります**。主に脳梗塞があげられます。

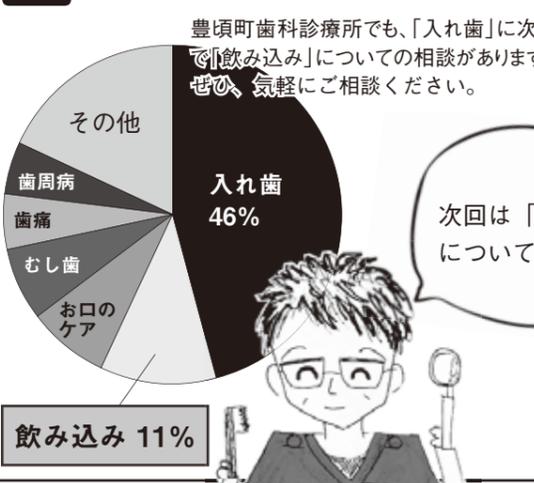


脳梗塞	39.1%
口腔がん など	26%
脳出血	12.2%
くも膜下出血	5.1%
廃用症候群	
慢性硬膜下血腫	
筋萎縮性側索硬化症	
脊髄小脳変性症	
脳性麻痺	
頭部外傷	
アルツハイマー病	
パーキンソン病	

「疾患別に診る嚥下障害」 2012年 参照

### 訪問診療の相談内容

豊頃町歯科診療所でも、「入れ歯」に次いで「飲み込み」についての相談があります。ぜひ、気軽にご相談ください。



入れ歯	46%
飲み込み	11%
その他	
歯周病	
歯痛	
むし歯	
お口のケア	

次回は「肺炎」について

詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所 ☎(574) 2531

# 子宮がん・乳がん検診受けていますか？

子宮がん・乳がんのどちらも早期発見が重要であるため、2年に一度は検診を受けることが推奨されています。豊頃町では1年に一度、助成を受けることができます。

## 罹患数の多いがん (2017年)

順位	1位	2位	3位	4位	5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓

### 乳がん

- 1 発症率・死亡率が増加しています**  
女性のがんで最も発症率が高く、年間約72,500人が発病し、13,000人が命を落としています。特に40代後半が最も発症率が高くなっています。
- 2 早期発見が大切です**  
検診で発見されたがんは完治可能な早期がんが多く、生存率の向上に結びつきます。また、乳がんは自分で見つけれられるがんのひとつですが、手に触れてしこりがわかる前であれば乳房の形がほとんど変わることなく治療が受けられます。

### 子宮がん

- 1 子宮頸部がん**  
子宮頸部がんは20代後半以降から増え、特に30～40代の女性で、近年増加傾向にあります。子宮頸部がんは子宮の入り口付近に発生することが多いという特徴があります。そのため検査で発見されやすいです。しかし進行してしまうと治療が難しくなってしまいます。
- 2 子宮体部がん**  
更年期以降の女性に発症しやすく、45歳くらいから増え始めます。初期であれば手術で治りやすいがんです。

## 豊頃町保健センター 子宮がん・乳がん検診※集団検診 申込み受付中！

場 所 豊頃町保健センター  
日 ち 令和2年12月10日(木)  
受付時間 ① 9:00～9:30 ② 10:00～10:30  
申込み方法 12月3日(木)までに、豊頃町保健センターへ電話でお申込みください。

混雑を避けるため  
受付時間を  
延長しています

受診できる検査	対象者	料金	
子宮頸部がん検診	20歳以上の方	800円	
オプション	子宮体部がん検診 ・50歳以上で6か月以内に不正出血がある方 ・閉経後で6か月以内に不正出血がある方	400円	
	子宮超音波検査	希望される方	200円
乳がん検診(マンモグラフィー検査)	30歳以上の方	900円	
オプション	乳房超音波検査	30～49歳で希望される方	1,000円

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574) 3141