

# 健康通信 11月号



## ■「口は偉大だ！」命の要、口の働き Part2

11月に入っても日中はまだ20℃近く、陽が射すと暖かい日が続いています。今年もあと2か月を切ったというのに、冬の足音が聞こえるのはまだもう少し先かも。寒いよりは有難いのですが、季節に沿って気候が移ろわないと、いろんなところに歪が生じます。私たちの身体然り、農作物然り…強いては、食が危ぶまれます。と言いつつも、食べ物の美味しいこの季節、今回も、口と消化について、もう少しお付き合いいただきたいと思います。

### ★「チーム・口」は絶妙な連携で働く

実に多様な働きをしている口ですが、私たち生物にとって最も重要な意味を持つのは、口が食べ物を取り込む器官であるという事です。私たちの身体は、口—食道—胃—小腸—大腸—肛門まで、1本の長い管（消化管）で繋がっていますが、口はそのスタート地点。つまり消化の旅の始まりの場所なのです。

口（口腔）は、唇（入り口）、頬（壁）、口蓋（天井）口腔底（床）で囲まれた空間で、食べ物を溜めて、こぼさないようにする袋であり、消化の第一段階である機械的消化を行う器官です（唾液に含まれる消化酵素は、炭水化物のみを糖に分解する化学的消化も行います）。

口は取り込んだ食べ物を「噛み砕き」、「すり潰しながら」「唾液と混ぜて」、食塊を作ります。この過程を咀嚼と言いますが、咀嚼は、口腔という空間、唇、頬、歯、舌、そしてそれらを動かす筋肉、舌と言った機関と機能、更には唾液の働きがなければ完成しません。

### 摂食

### 咀嚼

### 嚥下



食べ物を取り込むと、唇は弁のようにぴったりと閉じ、食べ物を噛み砕けるように、頬の筋肉と舌が連携して、食べ物を上下の歯の間に振り分けます。顎（歯）を複雑に動かすのは咀嚼筋です。粉砕された食べ物は唾液と混ぜ合わされて食塊になり、喉へ送り込まれます。

栄養素を身体に取り込むため、「チーム・口」ともいうべきこれらの器官は、絶妙なタイミングで見事な連携を繰り広げながら、複雑で繊細な仕事をこなしているのです。

理学療法士 奥村 大地

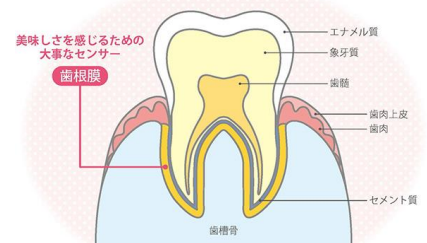
## 口だけに口外したくなるお口雑学

### ①唾液にはサラサラとネバネバの2タイプある

唾液の原料は血液です。舌の裏の舌下腺・顎下腺が作り出す唾液は食べ物と混ぜて食塊を作る為のネバネバタイプ。上の奥歯付近にある耳下腺からは、頬の粘膜と歯や歯茎に滑りをよくするサラサラタイプが分泌されます。

### ②歯ごたえを感じるのは、歯ではないという事実！

硬い、柔らかいなどの歯ごたえを感じているのは実は歯ではなく、咀嚼筋と歯根膜の感覚です。歯根膜は歯をあごの骨（歯槽骨）に固定しているコラーゲンの束。噛んだ時に加わる強い力で、歯と歯槽骨が痛まないよう、クッションの役割を果たしています。



### ②『オーラルフレイル』老化は口から始まる

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは、口腔の状態の機能の衰えが心身の機能低下に繋がる事を表す言葉です。よく食べ物をこぼすようになった、むせることが増えたなど、小さな口のトラブルに気づいたら、見逃さずに歯科医などに相談しましょう。

#### 2つ以上当てはまる方はオーラルフレイルの危険性あり オーラルフレイルチェック

- 自身の歯は19本以下ですか？
- 半年前とくらべて硬いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

日頃からしっかり噛む習慣をつけて、口腔機能の衰えを防ぎましょう。

## ☆舌だけの仕事じゃない、味を感じる仕組み☆

私たちは、「味を感じるのは舌」だと思っています。舌には味を感じる「味蕾」という感覚器官があり、そこでキャッチした信号を脳へ伝達し、味を認識します。この「味蕾」は舌の奥の方にたくさんあるのですが、実は口蓋や喉の奥にも存在しています。味蕾を形成する味細胞は5つの味(塩味・苦味・酸味・甘味・旨味)



をキャッチ、それらが複雑に絡み合う事で様々な「美味しさ」が作られます。また、味を感じる上で欠かせないのが「匂い」。味の複雑な組み合わせに、この匂いが合わさり「風味」と表現されます。その他にも、「温度」「音」などの情報や、「見た目」「記憶」が味に大きく影響を与えています。『大勢でわいわい食べる食事おいしい』『外でのBBQは格別』など、皆さんも感じたことがあるのではないのでしょうか。

**唾液の役割**：唾液は耳下腺、顎下腺、舌下腺の3大唾液腺と、頬の裏側の粘膜や舌などに無数に分布する小唾液腺で、大人では1日に1～1.5ℓも作られます。唾液には消化酵素のアミラーゼが含まれ、炭水化物をブドウ糖など小単位の糖に分解します。お米に甘さを感じるのはこの消化酵素のおかげです。唾液の分泌が減ると、噛んだ食べ物がまとまり難くなり、飲み込みやすい状態(食塊)にする事が出来ません。また、食べ物から出る味物質も、唾液に溶け込むことで味蕾に運ばれる為、味自体も感じ難くなってしまいます。唾液の量を増やすには、食べ物をよく噛む、こまめな水分補給、舌をよく動かす、唾液腺をマッサージするなど有効です。

耳下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ



**味覚の役割**：私たちは外界の情報をキャッチし、危険を避けるために五感を発達させてきました。特に「食べる事」は生死に関わる為、口に入れるものは見て、匂いを嗅いで、手触り、音、食感を確かめ、最後に味を確かめてから、飲み込むかどうかを判断します。子供が甘い味を好み、苦みや酸味を嫌うのも、生きていく上で大切な反応です。甘い食べ物はエネルギー源である糖質を含む為、また塩味はミネラル源として積極的に取り込もうとする一方、苦い物には毒があり、酸っぱいものには腐敗の危険性を感じて避けようとするのです。しかし味覚は脳の機能の完成後も、学習によって発達していきます。おいしい経験を重ねることで味の世界を広げていくことができるのです。

### お家であったかジョージア料理 ～シュクメルリ～

【材料】2人分

- ・鶏もも肉 1枚(250g)
- ・サツマイモ 中1本(250g)
- ・牛乳 300cc ・大蒜 2枚
- ・とろけるチーズ 60g
- ・オリーブオイル 大匙1
- ・バター 15g ・小麦粉 大匙 1.5
- ・醤油 少々 ・塩胡椒 適量
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り塩胡椒をし、小麦粉をまぶす。
- ②サツマイモは皮つきのまま食べやすい大きさに切り、10分ほど水に晒した後、耐熱皿に入れ600Wのレンジで4分程加熱。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し鶏肉を皮目を下にして焼く。表面の色が変わったら、すりおろし大蒜、バターを加え火を通す。
- ④まぶした残りの小麦粉があれば加えよく混ぜ(弱火)、牛乳を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑤②のサツマイモを加えて煮、醤油少々、チーズを加えチーズが溶けたら塩こしょうで味を調える。
- ⑥お皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。

### 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。