

誤嚥性肺炎を防ぐには

誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物を飲み込む力が低下し、気管に入ってしまうことを「**誤嚥**」といい、誤嚥が原因で起こる肺炎を「**誤嚥性肺炎**」といいます。

他にも

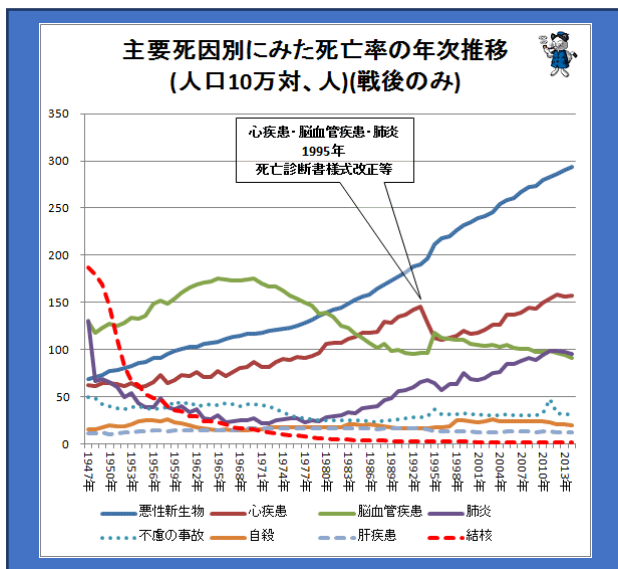
胃食道逆流（胃の中の物が、食道をさかのぼって逆流してしまうこと）による誤嚥や**細菌を含むだ液**などの分泌物の誤嚥でも起こります。

さらに

のどの粘膜の感覚が鈍くなると「**むせない誤嚥 = 不顕性誤嚥**」を起こします。

眠剤や抗精神病薬を内服されている場合、のどの粘膜の感覚が鈍くなるので注意が必要です。

一度誤嚥性肺炎を起こすと、喉の粘膜の感覚が鈍くなってしまい、誤嚥をしても咳が起こりにくくなってしまうため、ますます肺炎の危険が増してしまいます。



肺炎の**死亡率**は、脳血管疾患を抜き、**死亡原因の第3位**になっています。

肺炎で死亡される方の**95%以上が高齢者**！
高齢者肺炎の**80%以上が誤嚥性肺炎**！
(高齢者=65歳以上)

2020年(東京オリンピック開催時)は
4人に一人が65歳以上！



↑ 主要死因別にみた死亡率の年次推移(人口10万対)(戦後限定)(-2014年)



兆候に気付く事が大切です！

注意すべき症状

- ・ 口の中に食べ物をためてなかなか飲み込まない
- ・ 水分や食事を口に含んだ状態で、飲み込む前にむせる
- ・ 水分や食事を飲み込む際になかなか飲み込めずにむせる
- ・ 水分や食事を飲み込む瞬間にむせる
- ・ 水分や食事を飲み込んだ後、しばらくしてからむせる
- ・ 食事中に息苦しさや疲労感を訴える、食後に疲れてぐったりする
- ・ 食事中に呼吸があらくなったり、顔色・唇の色が悪くなったりする
- ・ 食事中または食後に、痰がからんだような声のでる、痰が多くなった
- ・ 食事時間が長くなった
- ・ 食事の姿勢が保てない
- ・ 熱がでる
- ・ 元気がない

予防方法

- ・ 1口の食べる量を少なくしましょう！
- ・ 口の機能に合った食事内容にしましょう・・・歯がなければ歯茎でつぶせるくらいの柔らかい食事に変更しましょう！
- ・ 入れ歯は適したものを使用しましょう・・・合わない入れ歯は歯科で調整しましょう！
* **かかりつけの歯科**を決めましょう！
- ・ 口の中を清潔に保ちましょう・・・特に「起床時」と「寝る前」はしっかり歯磨きをしましょう！
- ・ 食後すぐに横にならない。最低でも30分以上は座位で過ごしましょう！
- ・ 姿勢を整えましょう・・・座る姿勢が安定するようにしましょう！
- ・ 胃食道逆流のあるかたは、胃からの逆流を予防するため、寝る時も布団やクッションなどを利用して少し頭を挙げた姿勢を保ちましょう！
- ・ 適度な運動を取り入れ体力の維持をはかりましょう

手足の筋力が落ちると同様に、
食べるための口やのどの筋力も低下します。
大きな声で話したり、笑ったり、舌をしっかりと動かすことで食べる機能の低下が防げます！

「**口の健康**」が大切です！

