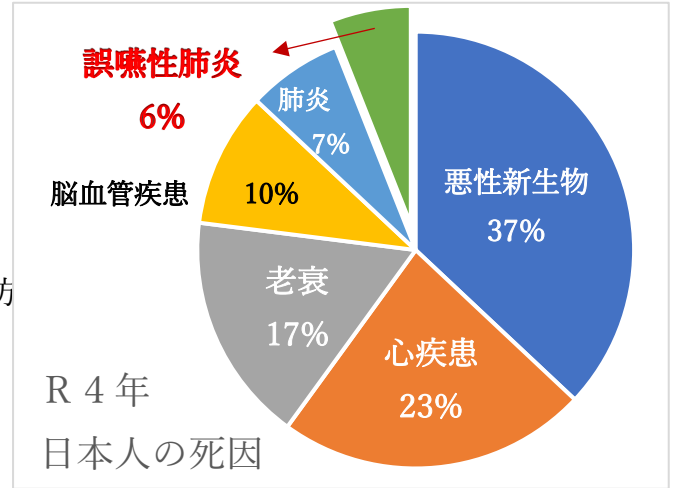


誤嚥性肺炎を予防しよう！

●はじめに

日本人死因の6位に「誤嚥性肺炎」があります。誤嚥性肺炎は私達の身近な日常生活に潜んでいます。

今回は誤嚥性肺炎について知り、その兆候や予防策をお伝えしたいと思います。



●誤嚥性肺炎とは？

誤嚥とは、食物や唾液などが気管内に流れ込んでしまうことであり、誤嚥がきっかけで、誤嚥性肺炎や窒息の原因となってしまいます。誤嚥性肺炎の発症には、**4つの要因**があります。

口腔内の汚染状況

栄養状態の低下

誤嚥物を出す力

誤嚥物の質や量

誤嚥を繰り返さないために、**誤嚥の予防**、**肺炎の早期治療**、**再発予防**が重要とされています。

誤嚥性肺炎には大きく分けて2つの種類があります。

顕性誤嚥・・・食事中にムセ込みがみられる

不顕性誤嚥・・・ムセなどなく唾液等が無自覚で誤嚥してしまう



不顕性誤嚥が主な誤嚥性肺炎の原因であり、高齢者で発症しやすくなっており、死因のひとつになります。

●兆候

咳

発熱

倦怠感

痰

ムセ込み



これらの症状がでたら要注意！！

予防策は？



●誤嚥性肺炎を予防する方法

日常生活を過ごす中で、誤嚥性肺炎を防ぐ方法はいろいろあります！

今回は日常生活に取り入れられる **4つの方法** を紹介します。



①嚥下体操

・・・首や肩を回して深呼吸をする。

②口腔ケア

・・・口腔内を清潔にするだけで予防になります！

また、電動歯ブラシを使用するなども効果的。



③食事姿勢

首と顎が出ていませんか？
➤顎を少し引いてみましょう

背中が丸まっていませんか？
➤姿勢を伸ばして座ってみましょう

足は床についていますか？
➤高さのあった椅子と机を使ってみましょう

浅く座っていませんか？
➤深くしっかり座ってみましょう

おへそと胸の真ん中にテーブルの面がくるぐらいが丁度いい！

円背の方は、背もたれと腰の隙間にクッションやタオルを置き、顔がまっすぐ向くように背もたれにもたれかかりましょう。



★食事場面で気かけると安全プラス1ポイント！

- ・一口の食べる量を少なくしてみる。(スプーン山盛りから小盛程度など)
- ・柔らかくしてみる。(ご飯をお粥に変更や、煮物にしてみるなど)
- ・ゆっくりしたペースで食べる (10分以上かけて食べてみるなど)



④口腔体操

・・・家族や友人と話す、歌を歌うなどして声を出してみましょう！

●まとめ

年を重ねていくことで、誤嚥性肺炎のリスクは増加していきます。日常生活の中で意識することで予防できます。生活に取り入れてみませんか？

●参考・引用文献

病気がみえる vol.4 呼吸器 P132 摂食嚥下リハビリテーション第3版 P225 厚生労働省 (令和4年死因)

嚥下障害ポケットマニュアル 第4版 P81 文責：公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション部 寺田 田中

