

正しく知って予防する「誤嚥性肺炎」



「食べる」を解剖しよう！

食べ物を口に入れて噛むだけが「食べる」ことではありません。

食べ物を見てから飲み込むまでの一連の動きを「食べる」と言い、せっしょくえんげ摂食嚥下と言います。

『食べる = せっしょくえんげ摂食嚥下』

食べ物を目で見て脳で認識する



【認知】

口に取り込む



せっしょく
【摂食】

かみ砕く



そしゃく
【咀嚼】



舌でまとめる

しよっかい

【食塊形成】

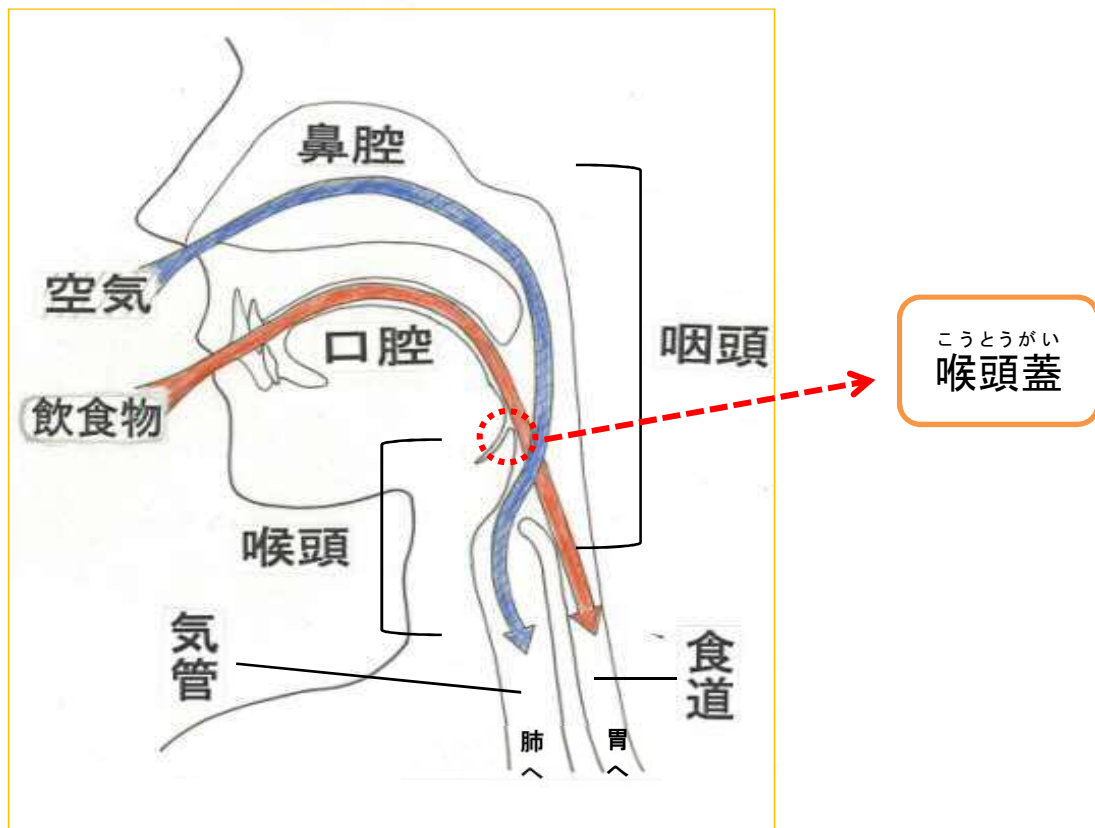
飲み込む



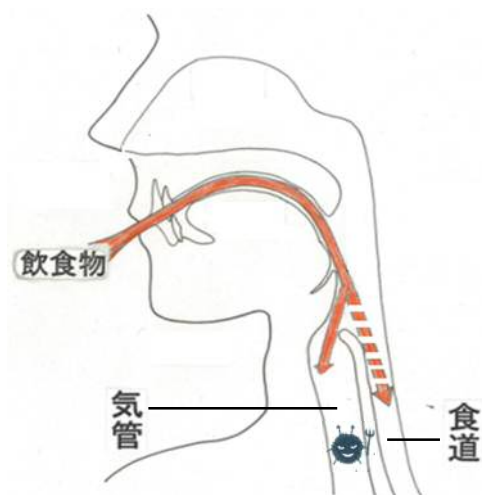
えんげ
【嚥下】

空気と飲食物は一部同じ道を通って、空気は気管へ、飲食物は食道へと進んでいきます。

気管と食道の分かれ道には「こうとうがい喉頭蓋」という蓋があります。通常は下記の図のように、こうとうがい喉頭蓋が気管に通じる道に蓋をして、飲食物を食道に流します。



【誤嚥と誤嚥性肺炎】



【誤嚥】

食道にいくべき飲食物が誤って気管に入ってしまうこと。

誤嚥したときは「むせる」などの反応を起こします。

【誤嚥性肺炎】

細菌を含んだ唾液や飲食物を誤嚥し、肺の中に流れ込んでしまう。そして肺の中で細菌が繁殖して炎症を起こす状態です。





誤嚥性肺炎を予防しよう

誤嚥が起こる原因は嚥下障害です。

嚥下障害とは加齢による舌や喉の筋力の低下や脳血管障害などが原因で、飲食物を飲み込むのが困難な状態のことです。

嚥下障害は誤嚥性肺炎の要因となります。

隠れ誤嚥に注意！

誤嚥すると通常は「むせる」反応が起きますが、むせずに唾液や飲食物

を誤嚥している状態を「ふけんせいごえん不顕性誤嚥」と言います。誤嚥しているにもかかわらず、自覚がないため気づきにくく、適切な対処がないまま放置されるので誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

誤嚥性肺炎の多くは不顕性誤嚥が原因で起きています。



✓ 嚥下障害チェック

- | | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事中によくむせる | <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 食べ物がのどに詰まった感じがする | <input type="checkbox"/> 咳払いが増えた |
| <input type="checkbox"/> 声がかすれてきた | <input type="checkbox"/> 喉がゴロゴロ鳴る |
| <input type="checkbox"/> 夜間に咳込むことがある | <input type="checkbox"/> 最近、体重が減ってきた |

誤嚥性肺炎の予防法

① お口周りの機能を保つ

嚥下障害は、舌や喉などの筋力低下が大きな要因となります。
足腰のトレーニングと同じように、お口周りの筋肉を鍛えて誤嚥を防ぎましょう。

② お口を清潔に保つ

誤嚥性肺炎は唾液に含まれる細菌やウイルスが肺に入ることによって発症します。
日頃からお口の中はいつも清潔にしておきましょう。

③ 抵抗力をつける

食事量や運動量が減ることで体力や免疫力が低下します。
日頃から健康づくりに取り組みましょう。

それぞれの実施方法は次ページをご参照ください。

誤嚥性肺炎の予防法

① お口周りの機能を保つ

飲み込みに必要なお口や喉周辺の筋肉を鍛えて、誤嚥を防ぎましょう

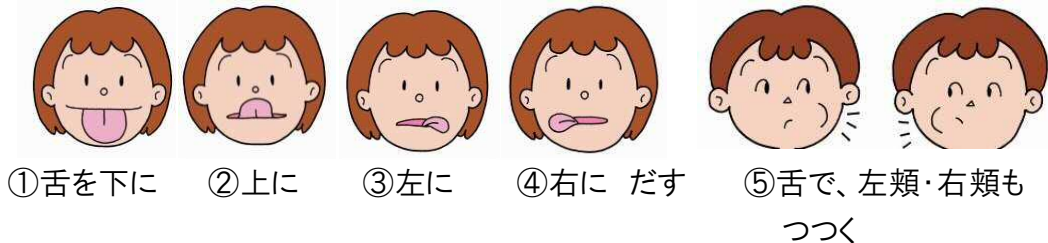
- ・舌や喉の筋力アップ(下記、「お口の体操」を参照)
- ・おしゃべりやカラオケでお口の運動

お口の体操

食事の前にやってみよう!

飲み込みに必要な筋肉を元気にすることで、「むせ」などの症状を改善します。

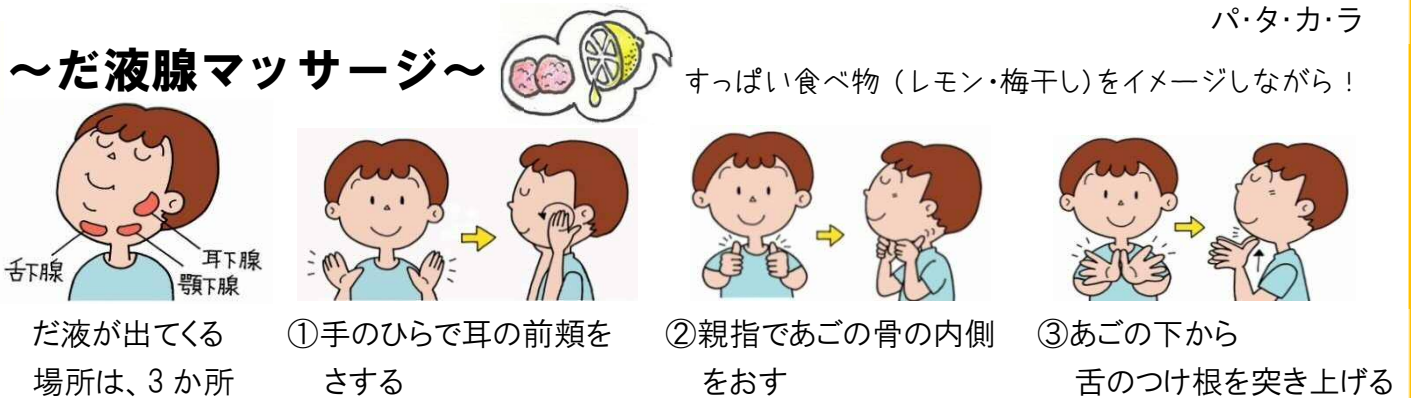
～舌体操～



～ゴックン体操～



～だ液腺マッサージ～

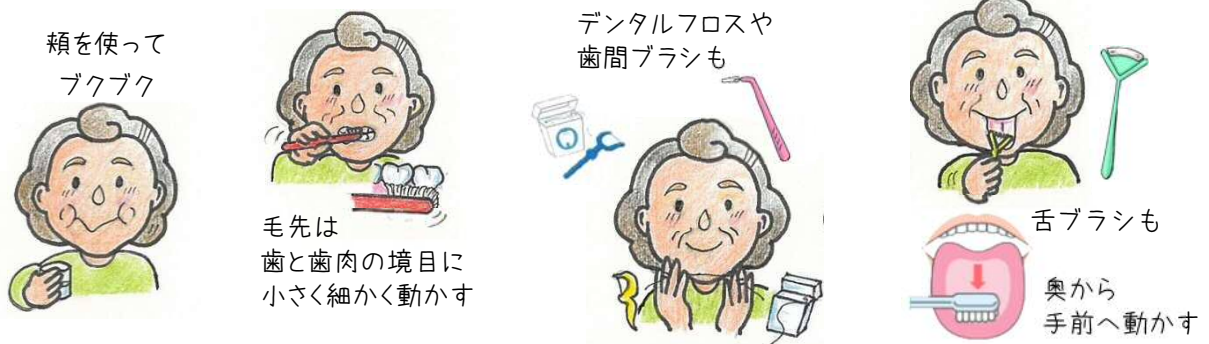


② お口を清潔に保つ

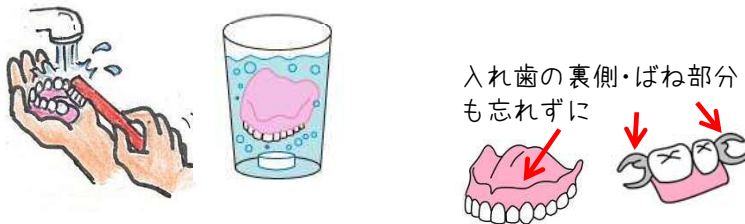
加齢に伴い、お口の中が乾燥気味になると細菌が繁殖しやすくなります。

- ・正しい歯みがき方法を習得
- ・入れ歯のお手入れ
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的にお口のチェックと清掃をしてもらう

◆うがい・歯みがき・舌みがき



◆入れ歯の手入れ



③ 細菌やウイルスへの抵抗力をつける

抵抗力が落ちると肺炎を発症しやすくなります。日頃から体力や免疫力を高めましょう。

- ・バランスの良い食生活
- ・適度な運動習慣
- ・質の良い睡眠
- ・インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種

