

今月のテーマ



ご えん せい はい えん 誤嚥性肺炎



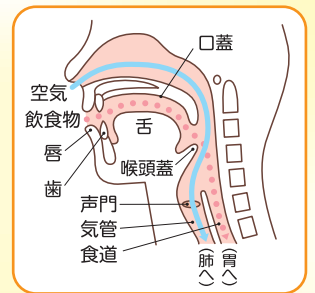
誤嚥(ごえん)とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。



誤嚥の原因は？



飲み込んだものをのどから食道まで運ぶ「嚥下反射(えんげはんしゃ)」と、一旦気管に入ったものを咳で出す「咳反射(せきはんしゃ)」の機能があります。高齢になるとこれらの機能が低下し、嚥下(えんげ:食物を飲みこむ)したときに、上手く気管支への入り口がふたをされず、誤嚥が起こりやすくなります。



誤嚥性肺炎を予防するには？

1 口の中を清潔に保つ

口は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれている口の中は細菌にとって居心地がよく、歯磨きやうがいを怠るとすぐに細菌が増えてしまいます。そのため歯磨きをしっかりと行い、口の中の細菌を増やさないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。



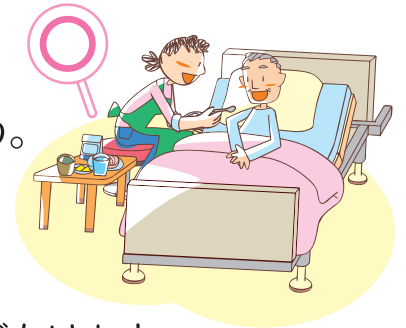
2 寝たままの状態では食事をしない

起き上がって座った体制で食事することが一番ですが、それができない場合は約30度のリクライニング体制をつくりましょう。横になった状態での食事は、誤嚥のリスクを高めます。



3 ヒト口を少量にする ●●●

食べる時、食べさせるときのひと口を少量にしましょう。
ティースプーン1杯くらいが目安です。



4 食後2時間は横にならない ●●●

食後すぐに寝てしまうと、胃の内容物が逆流することがあります。

嚥下（食物を飲みこむ）に問題がある場合は

固形物でむせる場合と、水分でむせる場合があります。固形物でむせる場合には、柔らかくしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。水分でむせる場合にも、とろみをつけるといいでしょう。
(手軽にとろみをつけるものとして、とろみ剤も薬局で販売しています。)



薬を服用するときに、上を向いて飲みこもうとしている方も見受けられますが、実は誤嚥しやすい方法です。

飲み込むときはあごをひきましょう。



年齢とともに低下してくる嚥下力も、簡単な体操を行うことによって改善することができます。毎食前に行うことで、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促して飲み込みにくさや、むせ返りが減り、食事をより楽しめます。

- 舌を上下に出したり、引っ込めたりする。次に舌を左右の口角に触れるくらい動かす。いずれもゆっくり3回くらい繰り返す。
- 首をゆっくり左右に曲げたり、回したりする(後ろへは回し過ぎないこと)。その後、唾液を「ごくん」と飲み込んでみる。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店
大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>