

今月のテーマ



ご えん せい はい えん 誤嚥性肺炎



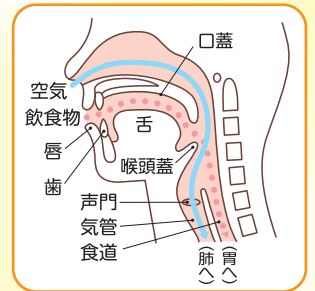
誤嚥(ごえん)とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。



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。



