



介護保険事業所番号
1435442090

誤嚥性肺炎と 死なないおかゆ

誤嚥性肺炎の危険

毎年肺炎で亡くなるご高齢の方が後を立ちません。

肺炎は日本人の死因の第4位(平成22年度・厚生労働省調べ)であり、そのうちの90%以上がご高齢者の誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎とは摂取した食物や水分、時には唾液が食道ではなく、気管の中に入ってしまう、肺炎を起こしてしまうことを言います。

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の原因は嚥下(飲み込み)機能の低下と口腔内の不衛生です。

誤嚥性肺炎を予防するには第一に嚥下の状態をいつも気にするようにして、日ごろからむせ込みをしていないか、食後声がガラガラしていたりかすれていたりしていかないか、痰が絡んでいないかということを紹介者の方が気にしてあげることです。むせ込みや痰が頻繁に確認できるようであれば、食事の形態を刻みやとろみに変えたり、食事の前に嚥下を良くする体操やマッサージをしたり、姿勢を変えたりすることが必要です。



第二に口腔ケアをしつかりすることが挙げられます。口腔内を清潔にすることによって万一誤嚥をしても細菌が肺の中へ入るのを防ぎ、肺炎のリスクを低下させます。継続的な口腔ケアによって肺炎の発症率を40%減少させ、肺炎による死亡率を50%減少させるといふデータもあります。(日本歯科医学会調べ)

NHKためしてガッテン放送より

私も口腔ケアがなにより予防策と訴えています。先日の「ためしてガッテン」を観ていて、なるほどと思える内容があったので紹介させていただきます。

それは病気のときに食べる「おかゆ」の作り方についてです。一般的なレシピで作ると直ぐにベトベト固まってしまうとろみ具合に問題が発生します。

しかし番組で紹介していたレシピは理想のとろみを長続きさせる京都の老舗料亭のおかゆです。ポイントは「**熱湯に生米を入れる**」こと「**混ぜること**」のようです。

レシピを以下に紹介するので皆さんも是非ためして**ガッテン**です!



材料

(4人分)
米: 1合(米をといた後20分ざるあげ)
水: 1リットル
差し湯: 100ml



究極のおかゆの作り方

①水を鍋に入れ強火でしっかりと沸騰させ米を入れて、2〜3回優しく混ぜる。
※3分たつ前に吹きこぼれそうになったら火を少し弱める。

②米が鍋のなかで片寄ってきたら混ぜる。
※1度に混ぜるのは2〜3回。
※かき混ぜすぎると粘りが出るので要注意。

③米を入れて3分後、中火にする。この後も、米が片寄ってきたら混ぜる。

※とろみが出てきたら、鍋肌や鍋底をなでようにしゃもじを動かし、米が焦げ付かないようにする。
※米をつぶさないように要注意。

④米を入れて一分後、お湯を100ミリリットル入れて、優しく混ぜる。

⑤米を入れて一分後、鍋肌をなでるように混ぜ、火を消し、ふたをして3〜5分蒸らす。
※とろみ具合を調整する場合はお湯を足す。
※米が硬いと感ずる場合は蒸らし時間を増やす。
※粘りの少ない米で炊いた方がおいしく仕上がる。