

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり 歯科
〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2061-1
電話(044)299-6612 F A X(044)299-6613
介護保険事業所番号 1435442090



URL : <http://www.himawaridc.com/>

えんげ障害と誤嚥性肺炎

高齢者にとって肺炎はとても恐い病気です。肺炎は現在、日本人の死因の第三位であり、その**9割以上が65歳以上**の高齢者です。高齢者やその家族にとって日常的な健康課題となります。

そこで、肺炎を引き起こすきっかけとなりうる嚥下障害や高齢者に多い誤嚥性肺炎について理解し、予防と日頃の健康管理に役立てましょう。

*高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤嚥とは、唾液や食物などが気管に入ってしまうことです。その唾液や食物に含まれる細菌が気管から肺に入り込んでしまい、引き起こるのが**誤嚥性肺炎**です。

普段の生活では、気管にものが入れば、むせて気づきますが、寝ている間に唾液を少しずつ誤嚥することがあり、この事に気づく事は難しいです。

治療には抗生物質を用いますが、ステロイド剤を用いることもあります。さらに呼吸がうまくできずに酸素欠乏状態になった場合は、酸素吸入や状態によっては人工呼吸器を装着することもあります。



*誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の予防には、次のことが有効です。

①口腔内の清潔を保つ

口腔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腔が繁殖しやすく、歯磨きやうがいを怠ると更に細菌が繁殖してしまいます。そのため歯磨きをしっかりと行ない、口のなかの細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。

②胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸焼けなどがある場合は、胃液の逆流が起こりえます。その場合、食後2時間ほど座って身体を起こしていることで、逆流を防止できます。

③嚥下反射を改善する

嚥下とは物を飲み込む事をいいます。この嚥下運動がうまくいかない状態を嚥下障害といい、誤嚥性肺炎を引き起こす原因のひとつです。

④薬を用いる

誤嚥性肺炎の再発予防には脳梗塞予防薬が有効とされ、用いられることがあります。

元気に生活する為にもしっかりと知識をつけて、予防しましょう。



こんな症状がある人は要注意!

- ・入れ歯が合っていない
- ・体重の減少
- ・口から食物がこぼれたり、口のなかに残ったりする
- ・食べるのに時間がかかる
- ・飲み込んだ後に声が変わる ガラガラ声
- ・飲み込む前後や、最中にむせたり咳き込んだりする。

問題点と改善方法!

- ・咀嚼 ものを噛み砕く) に問題がある。
↓きざむ、軟らかく煮る、マッシュ ユポテトのように押しつぶした状態にする事で食べやすくなります。
- ・食塊形成 噛んだものを再度まとめる) に問題がある。
↓口の中でまとめることができないので、細かくきざんだものはむせやすくなる為、辞めましょう。一口大に切る、軟らかい状態にする、とろみをつける、などしましょう。

・嚥下 食物を飲み下す) に問題がある。

↓固形物でむせる場合と、水でむせる場合があります。固形物でむせる場合には、軟らかくしたり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。水でむせる場合はお茶やスープなどにも、とろみをつけるといいでしょう。

このように、どこに問題があるかによって、対応も様々ですので、一度、専門医への受診をおススメします。