

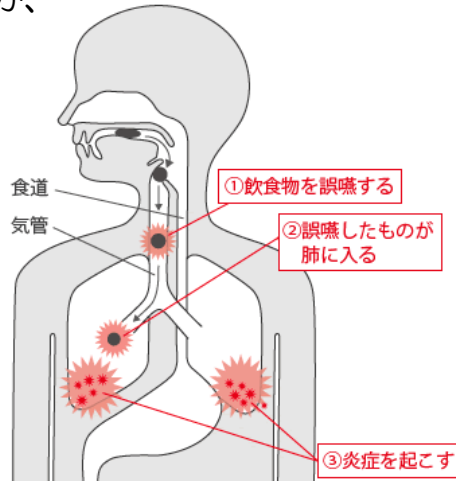
飲み込み障害による肺炎

食べ物が食道ではなく気管に入ってしまった場合、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます。

しかし、この機能が鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べ物を出せず、結果として肺炎を起こすことがあります。

このように、食べ物や唾液などが、気管に入ってしまうことを誤嚥ごえんといい、誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんと言います。

誤嚥＝肺炎という訳でなく、細菌を含んだ唾液や胃の中の食べ物が食道を通過して逆流したり免疫力が下がっているなどの様々な条件が重なると、肺炎を起こしやすくなります。



<<誤嚥性肺炎のサイン>>

典型的な症状

- 発熱
- 激しい咳と膿性痰(黄色い痰)が出る
- 呼吸が苦しい
- 喉がゴロゴロとなる



風邪と間違いやすい症状や、肺炎とは無関係のような症状にも注意が必要です

可能性が高い症状

- 元気がない
- 食事時間が長くなる
- 食後に疲れてぐったりする
- ぼーっとしていることが多い
- 失禁するようになった
- 口の中に食べ物をため込んで飲み込まない
- 体重が減ってきた
- 夜間に咳き込む

<<誤嚥性肺炎を予防するために>>

誤嚥性肺炎は加齢も原因の一つですが、特に脳血管疾患を起こしたことがある人は、飲み込みや咳がうまくできなくなっているため注意が必要です。

寝たきりの人では、唾液や食べ物の誤嚥や胃液の逆流が起こりやすくなります。また、虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌が増加しているために、誤嚥性肺炎を起こしやすくなりますが、予防することが可能です。

誤嚥性肺炎予防のポイント

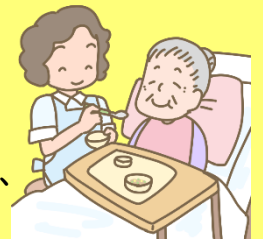
1. 口の中を清潔に

歯磨きや義歯の手入れを食後3回と寝る前の計4回行い、舌苔(舌についた汚れ)は専用の器具で落としましょう。虫歯や歯周病はきちんと治療しましょう。



2. 寝る姿勢に注意

睡眠中に唾液が逆流しないように、上半身を15~20度くらい起こして寝るようにしましょう。



3. 食事の摂り方を工夫

ベッドで食事をとらなくてはならない人は、起き上った姿勢で食べるようにします。パサパサした食べ物は柔らかく煮込んだり、スープなど液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります。

☆日常生活での工夫によって、誤嚥性肺炎を予防しましょう☆