



誤嚥性肺炎予防について

山形県立こころの医療センター

摂食嚥下障害看護認定看護師 佐藤香澄

2011年以降肺炎は日本人死因別死亡率の第3位になっています。肺炎でなくなる方の約95%が65才以上の高齢者でありその半数以上(70%~80%とも言われています)が誤嚥性肺炎と報告されています。高齢になれば、足や腰の機能が衰えてくるのと同様に食べたい・飲み込んだりする機能も衰えてきます。ですので高齢になればなるほど、肺炎を発症するリスクも死亡するリスクも高くなります。

誤嚥性肺炎とは・・・本来は食道に入っていくはずの食べ物や飲み物が間違っ
て気道に入ってしまうとそこでばい菌が繁殖することで引き起こされます。
(寝ている時の唾液が間違っ
て気道に入ってしまうと発症します。

誤嚥性肺炎を予防するためにはどんな工夫が必要でしょうか

ポイント1・・・ **口腔ケア・歯磨き** →口腔内には沢山の細菌が常在しています。これらの細菌の一部は肺に侵入した後に誤嚥性肺炎を発症する菌が含まれています。口腔内細菌を減らすためにも歯磨きは大事です。

ポイント2・・・ **栄養をしっかりとる** →誤嚥性肺炎は痩せて身体機能が低下した高齢者に多く発生しますので体重維持と栄養補給は非常に大事です。

ポイント3・・・ **筋力・体力の向上** →食べたい飲み込んだりする為には沢山の筋肉を使います。「筋肉」は運動しなければ弱っていきます。弱ってしまえばむせたい誤嚥のリスクは上がってしまいます。

ポイント4・・・ **話す・笑う・呼吸する** →話す事笑う事呼吸する事は嚥下機能を維持するためには大変大切です。肺や表情筋・声帯の運動になっています。嚥下関連筋・肺を鍛える事は誤嚥性肺炎予防にはとても大事です。

食べる・話す・笑うは健康のバロメーター！

