

誤嚥性肺炎を予防しましょう

誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物、唾液などを飲み込んだとき、誤って気管から肺に入り、同時に細菌が肺に侵入することで、炎症を起こし肺炎になります。主な原因として加齢や病気などで飲み込む機能が低下している場合に起こりやすくなります。睡眠中などに気づかず誤嚥している場合もあります。

誤嚥性肺炎になると

● 38℃以上の発熱、強い咳、色の濃い痰など

● 「なんとなく元気がない」「呼吸が荒い」「食欲がない」

※高齢者の場合は「はつきりとした症状がでない」こともあります。

予防対策

① 口腔ケアで清潔を保つ

食後の歯みがきは必ず行い、義歯がある人は清潔に手入れしましょう。

定期的に歯科受診し、虫歯や歯周病がないかを調べておくことも大事です。

② 正しい食べ方

背筋を伸ばし少しずつよく噛んで食べましょう。また、食後すぐに横にならないうちにしましょう。

③ 肺炎球菌ワクチンの接種

65歳以上の方であれば接種可能です。肺炎の原因は他にもありますので必ずしも予防できるわけではありませんが、予防策のひとつになります。

④ のどや舌を鍛える

専門的なトレーニングもありますが、会話をする・よく笑う・歌うことでのどや舌の筋力を鍛えることになると言われています。



屋島総合病院 保健師

相引 万里子さん



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成30年10月12日（金）14:00～15:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 知っていますか？糖尿病について

講師 阿河 直子 氏（副院長（内科部長））

参加無料
定員100名

演題② みんなで体を動かそう！～少しの心がけて血糖改善～

講師 岡田 亜子 氏（糖尿病看護認定看護師）

平成30年10月16日（火）15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題 手足のしびれ・脱力感を感じたらどうしますか

講師 進藤 徳久 氏（病院長補佐（脳神経外科部長））

参加無料
定員100名