

# 誤嚥性肺炎を防ごう

滝宮総合病院 保健師

青木 珠実さん

## ○誤嚥性肺炎とは

食べた物、飲んだ物や唾液などは『ゴックン』と飲み込めば食道へ流れます。しかし、加齢や病気などで飲み込む力や反射が衰えるために、誤って気管や気管支内へ流れ込むことを誤嚥といいます。誤嚥により口の中の汚れ・虫歯が原因で繁殖した細菌が肺や気管支に入ると、肺炎を起こす恐れがあります。

高齢者に起こる肺炎は、半数以上が誤嚥性肺炎といわれています。

## ○主な症状

発熱・激しい咳、膿性の痰、呼吸が苦しいなどの症状がみられます。

しかし、高齢者に多い誤嚥性肺炎は典型的な症状が現れにくく『何となく元気がない』『ハアハアと呼吸が浅く速い』『食欲がない』などの症状が多くみられます。咳や発熱の症状よりも注意が必要です。

## ○予防方法

### ●口の中を清潔に保つ

毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。入れ歯は清潔に掃除・手入れをしましょう。

### ●食べる時に注意する

背筋をまっすぐに伸ばし、軽くあごを引いて少しずつゆっくり食べましょう。食後はすぐに横にならないようにしましょう。

### ●のどを鍛える習慣

よくおしゃべりをする・カラオケなど歌を歌う・よく笑う(特に大笑いは良い)ことは呼吸機能を高める効果があるといわれています。

### ●免疫力を高める

十分な栄養・睡眠・適度な運動で体の免疫力を高めましょう。

## 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

2019年8月20日(火) 15:00~16:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 『腰痛』について  
講師 弓手 康正 氏 (整形外科部長)

参加無料  
定員100名

演題② らくらく腰痛体操!  
講師 森本 哲史 氏 (リハビリテーション科主任理学療法士)

2019年8月20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① 骨粗鬆症と骨折予防  
講師 高橋 基城 氏 (整形外科医長)

参加無料  
定員100名

演題② コツコツとろうカルシウム  
講師 本間 唯子 氏 (管理栄養士)