

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第97号 2023年 12月

すっかり寒くなりましたね。年末にかけて忙しい時期でもありますが、体調を崩さないように暖かくして過ごしてください。今月のテーマは「誤嚥性肺炎」です。耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？どのような病気か、予防対策など一緒に確認しましょう。

誤嚥性肺炎とは？



食べ物や飲み物、あるいは唾液など、物を飲み込む働きを嚥下(えんげ)機能といいます。通常、飲み込んだ物は口から食道を通り、胃に入っていきます。しかし、嚥下機能が低下すると、食べ物などが口から気管に誤って入ってしまいます。これが誤嚥(ごえん)です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物、胃液などと一緒に誤って気管支や肺に入ることで発症する疾患です。

誤嚥性肺炎の症状



発熱や咳、濃い色がついた痰が出る等が肺炎の主な症状ですが、これらの症状がなく、なんとなく元気がない、ぼんやりしている、食欲がない、のどがゴロゴロとなる、などの非特異的な症状のみが現れることもあります。

レントゲンや血液検査などで診断されますので、気になることがあればすぐ受診してください。



どんな人がなりやすい？

誤嚥性肺炎を起こすのは、高齢の人、脳梗塞の後遺症やパーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの方が多いです。口腔内に存在している細菌が原因であることが多いとされており、口腔内の清潔が十分に保たれていない場合、肺炎の原因となる細菌が繁殖し、発症するリスクがさらに高まると言われています。また、栄養状態が悪いことや免疫機能の低下も発症に関わるとされています。

予防方法

① 禁煙する

タバコを吸うことで気道粘膜の浄化が抑制され、菌が増殖しやすくなると言われています。

② 食事の時は上体を起こし、ゆっくり噛んで飲み込む

③ 原因菌の1つである、肺炎球菌のワクチン接種を

④ 口腔体操を行いましょ

口周りや舌、飲み込みに必要な筋力アップを目指しましょう！

パタカラ体操

- ① 「パ」…唇をはじくように
 - ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④ 「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。
はじめはゆっくりと、次に早く繰り返してみましょ。

開口訓練

- ① ゆっくり大きく口を開けて 10秒キープ
 - ② しっかり口を閉じて 10秒休憩
- 1日2回朝夕行うのが目安です。
口を開く時は痛みが出ない程度に。
無理は禁物です！

