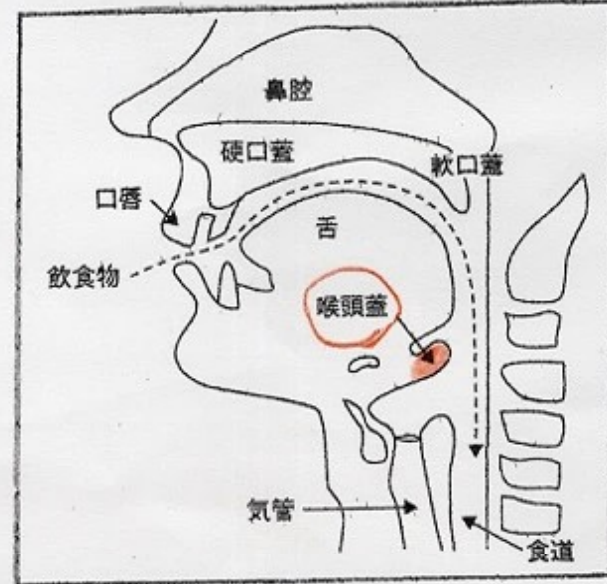
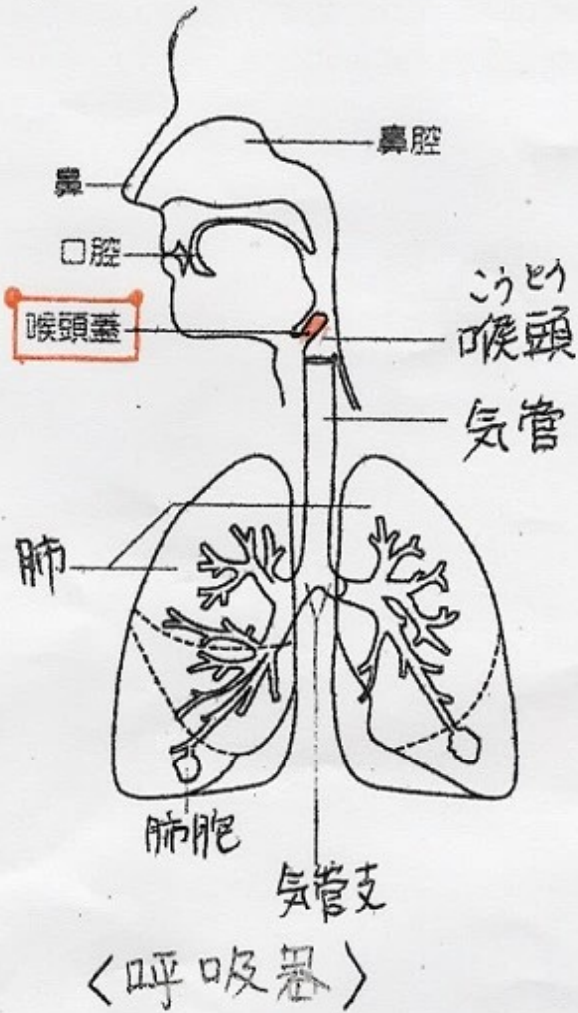


# 誤嚥性肺炎とその予防

## 1 身体のしくみ



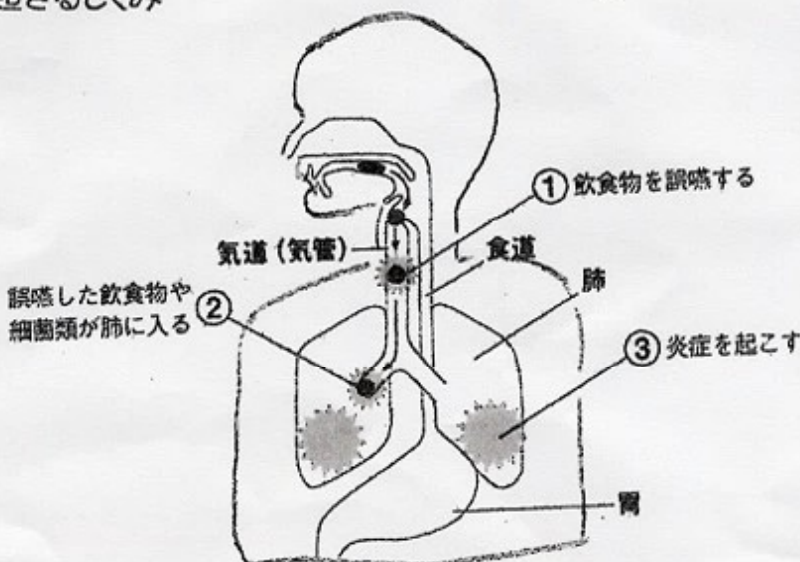
・気管(空気の通り道)は食道(食べ物の通り道)の前にある。

## 2 「誤嚥」って何?

●食べ物や飲み物、唾液などが、気管や気管支に入ってしまうこと。

\*食べ物以外の物(リチウム電池、おもちゃの破片、薬のシートのかけら、石、土など)が体内に入ることには「誤飲・ごいん」と言います。

## 3 誤嚥性肺炎が起きるしくみ





4 誤嚥性肺炎の症状と治療

- ・発熱、咳、黄色い痰、息苦しい、呼吸時の音(ヒューヒュー・グウグウ・ゼロゼロなど普段は聞かれない音)  
 高齢者の場合は、はっきりとした症状が出ないこともあります→なんとなく元気がない、ウトウトしている、いつもより食事に時間がかかる、食事の時によくむせる、喉がゴロゴロしている、など
- ・治療は、胸部レントゲンなどで誤嚥性肺炎と診断されれば、原因になっている菌に効果がある抗菌薬を使います。 **誤嚥性肺炎はくりかえりやすい**ので予防が大切です！

5 なぜ、高齢者に誤嚥性肺炎が多いの？

<日本人の死因…厚生労働省発表>

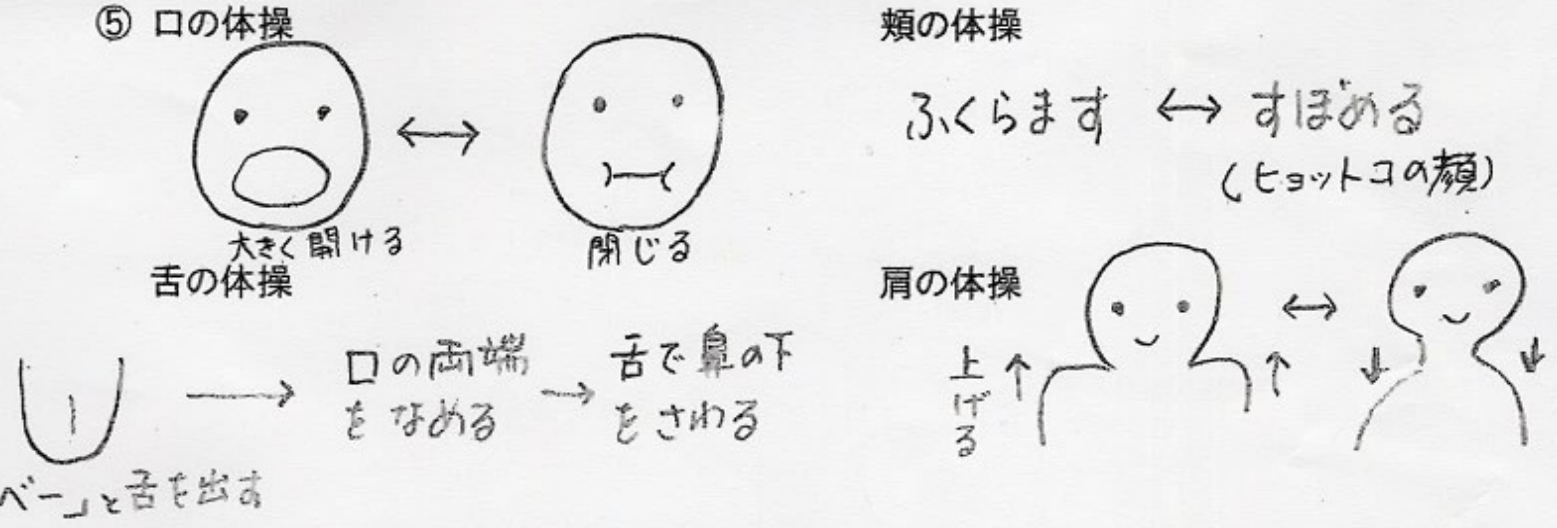
	2018年	2017年
1位	悪性新生物(がん)	悪性新生物(がん)
2位	心臓病	心臓病
3位	老衰	脳血管障害
4位	脳血管障害	老衰
5位	肺炎	肺炎

<高齢者が誤嚥性肺炎を起こしやすい理由>

- ① 嚥下(飲み込む行動)に関係する筋肉が弱くなってくる
- ② 喉頭蓋(こうとうがい)がきちんと働かなくなる→食物が気道に入りやすくなる
- ③ 嚥下機能に影響する薬を服用することが多い(睡眠剤・精神安定剤、利尿剤・かゆみ止め、パーキンソン病の薬など)
- ④ 脳血管障害(脳出血・脳梗塞)、パーキンソン病、認知症などに罹る割合が高くなる

6 誤嚥性肺炎の予防

- ① 食事はよく噛んでゆっくり食べる
- ② 口の中を清潔に保つ・口の中を乾燥させない
- ③ 食べたり、飲んだりする時は、やや顔を下向きにする
- ④ 寝る時の姿勢は真っ平ではなく、上半身を少し(30度)位高くする(クッションやバスタオルを利用)
- ⑤ 口の体操



言葉の体操…「パ・ピ・プ・ペ・ポ」を声に出して1日に3回言う(嚥下に関係する筋肉を鍛えます)

**おしゃべり & カラオケ**