



第 180 号
 2023 年 4 月 15 日
 「助け合い栗田」発行
 会長 大圃 毅
 電話 080-9533-4921
 編集責任者 持田 正弘
 電話 848-1817
 栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)
 080-8720-2480 (福祉・介護 専用)
tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →

今月のトピックス

<知っておきたい誤嚥性肺炎>特集その1

(ごえんせい はいえん)

口から入った食べ物が、気管ではなく食道に送り込まれるのは『^{えんげ}嚥下』という仕組みのおかげです。しかし、年齢とともに嚥下の働きが低下し誤嚥しやすくなり、その誤嚥による『誤嚥性肺炎』が起こりやすくなります。

誤嚥(ごえん:食べ物や唾液が気道に入ること)がきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎で、他者から感染するものではありません。誤嚥を起こしやすいのは、食事のときです。なお、睡眠中などでも、唾液が肺に流れ込んで起きることもあります。



”あれっ”と思う症状と判断のポイント

高齢者の肺炎では、熱や咳などの症状が現れにくいので注意が必要です。

『呼吸が浅く、早い』 『食欲がない』 『なんとなく元気がない』
 『体がひどくだるい』といったいつもと違う様子があれば、周囲の人が誤嚥性肺炎を疑うことが大切です。



食事の際に起こる誤嚥性肺炎は、食事中にむせたり、食後に咳が続いたりすることが多いため、そのような場合は誤嚥を起こした可能性があります。

高齢者の中でも脳梗塞などで麻痺のある方では、嚥下機能(飲み込みの機能)が低下している場合があり、通常の食事の際にも誤嚥を起こす可能性が高くなります。

さらに、高齢者の場合は、一般的に異物が気道に入ったときに咳で排除する反射能力が低下しており、むせる症状もなく、睡眠中などでも口の中の唾液が肺に流れ込んで起きる「不顕性誤嚥(ふけんせいごえん)」もあります。

また、ノロウイルス感染症などでは、嘔吐物を誤嚥して起こる肺炎もあります。

.....次ページは誤嚥性肺炎の症状と対策です。

助け合い栗田へのご用命は下記あてご連絡ください。

福祉・介護支援グループ
☎: 080-8720-2480
 e-mail: tasukeaiawata@outlook.com

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
 などのご用命は 助け合い栗田(大圃 毅まで)
☎: 080-1355-7789



<誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)の症状は?>

こんな症状が
現れます



誤嚥性肺炎では熱や咳が
現れにくいので、いつもと違う
様子があれば受診してください

高齢者の肺炎では、熱や咳などの症状が現れにくい。いつもと違う様子があれば、周囲の人が誤嚥性肺炎を疑うことが大切。

呼吸が浅く、速い

食欲がない

何となく元気がない

体がひどくだるい

せん妄

一時的な意識障害。
奇妙な発言や行動
をしたり、興奮し
たりする。

誤嚥性肺炎 どのような症状?

発熱、咳、膿のような痰が肺炎の典型的な症状です。しかしこれらの症状がなく、なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロとなる、などの症状のみがみられることが多いのが誤嚥性肺炎の特徴です

誤嚥性肺炎 初期症状いつから?

誤嚥をしてから肺炎発症までの潜伏期間は6~44時間となっており、ケースによってばらつきがありますが、胃の内容物による誤嚥の場合、嘔吐から約12時間で肺炎を発症します。

食べ物の消化にかかる時間は平均3時間、早くても1.5時間程度かかるので、食後1~2時間は身体を起こしておくと、胃からの逆流を防げます。

<誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)の予防と対策>

普段の口腔ケアが重要です。

嚥む力や飲み込みの機能を維持・向上させるためのトレーニング(嚥下リハビリテーション)をしましょう。

嚥下能力が低い高齢の方が食事する際には、十分注意する必要があります。

- ・よく噛んでゆっくり食べる。
- ・食事中はきちんと座り、よそ見をしないで食べる。
- ・食後すぐに横にならない。
- ・食べ物が口の中にあれば会話をしない。



咳やたん、発熱などの症状がある場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

参考文献：東北大学大学院教授 海老原覚編纂・厚生労働省感染症レポートより

次回5月号は誤嚥性肺炎を防ぐ生活術特集

★ 令和5年3月の<助け合い栗田活動報告>

及び 登録情報(3月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	402名	(前月比+1)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	45名	(前月比-3)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	43.0時間	(前月比-13.25)
<input type="checkbox"/> 利用者数	12名	

