

いそファミ通信



2019年10月号

今月は「**誤嚥（ごえん）性肺炎**」のお話です。

物を飲み込む働きを嚥下（えんげ）機能、口から食道へ入るべきものが誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。

通常食べ物を飲み込むときに、誤嚥が起こらないよう二つの防御反応が備わっています。一つ目は気管に喉頭蓋（こうとうがい）というふたをすることで食べ物が入り込むのを防ぐ「嚥下反射」。

二つ目は食べ物が気管に入りそうになったときに、むせることで外に出そうとする「咳反射」です。

これらの防御反応がうまく機能しなくなると飲食物や唾液、胃の内容物などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより引き起こされる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎の症状と治療

発熱、咳、痰が出るといった通常の肺炎と同様のものがみられます。

ただし、高齢者の場合38℃以上の高熱などはっきりした症状が現れず重症化するまで気づかれないことも多くあります。

なんとなく元気がない、食欲がない、怠い、微熱があるといった症状が誤嚥性肺炎の初期症状である可能性があるため注意が必要です。

治療については抗生剤による薬物治療を行います。



誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の原因となる最近の多くは歯周病菌といわれており、細菌の繁殖を防ぐために口腔内を清潔に保つことが大切になります。



また、嚥下機能の低下がみられる方には食事をうまく飲み込めるよう適切な介助を行うことも重要です。

食事を開始する前に嚥下体操を行い、口や舌の筋肉をほぐすなどの準備を行います。

唾液を出すために口の周りをマッサージすることも効果的です。

食事の形態についても配慮し、とろみをつけるなど飲み込みやすくする工夫が必要です。

誤嚥しやすい食材としては、以下のようなものがあります。

- 弾力があって噛みにくいもの…かまぼこ、こんにゃくなど
- パサパサしているもの…焼き魚、ゆで卵など
- 粒が残るもの…大豆、枝豆など
- 繊維が多いもの…ゴボウ、レンコンなど
- 液体…水、お茶、ジュースなど
- 噛むと水が出るもの…がんもどき、高野豆腐など
- 酸っぱくてむせやすいもの…酢のもの、柑橘類など
- のどにはりつきやすいもの…餅、焼き海苔など

【お知らせ】

一宮市特定健診、住民検診は10月末日までです。

まだ受けられていない方は早めに受けましょう。

10/15～インフルエンザワクチンの接種を開始します。

定期診療のある方は診察時に接種可能です。

その他の方は完全予約制になります。

いそむらファミリークリニック