

## ～誤嚥性肺炎～

### 誤嚥性肺炎とは？

食べ物や唾液が食道ではなく気管に入り、それが原因となって引き起こされる肺炎。

2016年の統計によると、肺炎による死亡者は、日本人の死因のうち、がん、心臓病に次いで3番目に多く、そのうち97%は65歳以上で、とくに高齢者では誤嚥性肺炎が多いと考えられています。

### 誤嚥性肺炎の原因は？

通常、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまった場合、むせて排出する反射機能が働きます。しかし、この機能が加齢等により鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べ物を排出できず、結果として誤嚥性肺炎を起こす原因となります。



### 誤嚥が生じるのは食事中だけ？

誤嚥が生じるのは食事中だけではなく、「のどに残った飲食物を、食後に誤嚥する」、「口の中で繁殖した細菌を、唾液などの分泌物と一緒に誤嚥する」「睡眠中に、胃食道逆流により胃の内容物を誤嚥する」こともあります。また口を使わず、胃に直接チューブを入れて栄養物を送り込む(経管栄養)状態の方でも、唾液や異物が気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

### 誤嚥性肺炎の予防法は？

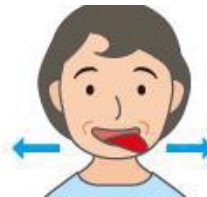
#### ①食事の工夫

- ・食事するときの姿勢の調整
- ・食べ物性状を変える
- ・食事の時の一口の量を少なくする
- ・食事の食べるペースを落とす、など

#### ②お口のトレーニング

##### 舌のストレッチ

舌を上下左右に動かします



##### 唇・舌のストレッチ

発声しながら唇・舌を動かします



##### 頬・口唇のストレッチ

頬や唇の内側を刺激します



### ＜クリニックからのお知らせ＞

グレースデンタルクリニックでは、摂食 嚥下に問題がある患者様のリハビリを訪問で行なっています。気になる方は、お気軽にご相談ください。

