



ごえんせい 誤嚥性肺炎

☆誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物を飲み込む働きを嚥下機能といいます。口から食道、胃へスムーズに入っていくべきものが上手く流れていかず、気管へ入ってしまうことを誤嚥といいます。

誤嚥性肺炎は、嚥下機能が低下し、食べ物、飲み物あるいは胃液が、口の中の細菌とともに誤って気道に入りこむことで起こる肺炎のことです。

☆高齢者に多い誤嚥性肺炎

特に高齢者は全身の筋力が低下し、飲み込む力も、咳をする力も弱ってしまうことが多くみられます。食べる量が減ると、筋肉も痩せてしまったり、免疫力の低下につながってしまいます。また、口腔内の清潔が十分に保たれていないことも要因の一つです。

高齢者の誤嚥性肺炎は咳や痰などの症状が出ないこともあるため、身体のだるさや微熱が続く場合は早めの医療機関の受診をお勧めします。

誤嚥性肺炎の予防対策

①口をきれいに保ちましょう

口は肺や胃腸の入口です。適度な湿度と温度が保たれているので、細菌にとっては心地よい場所です。歯磨きを怠ると、すぐに細菌は増殖しますので、朝(起床時)・夜(就寝前)はしっかりと歯磨き・舌のケアを行い、口をきれいに保つことが重要です。

②食後は身体を起こしましょう

ゲップや胸やけは胃液逆流のサインです。食後1~2時間は座って、身体を起こし逆流を防ぐことが大切です。

③全身の筋力を維持しましょう

口や喉だけ筋力を維持することはとても難しいことです。まずは身体の中で一番大きな筋肉といわれている足の筋力を維持できるように、横になる時間を減らし、歩くことを心がけましょう。



当院では摂食・嚥下障害看護認定看護師を中心に他職種でチームを組み、誤嚥性肺炎の予防に努めております。