

ガラシア健康だより

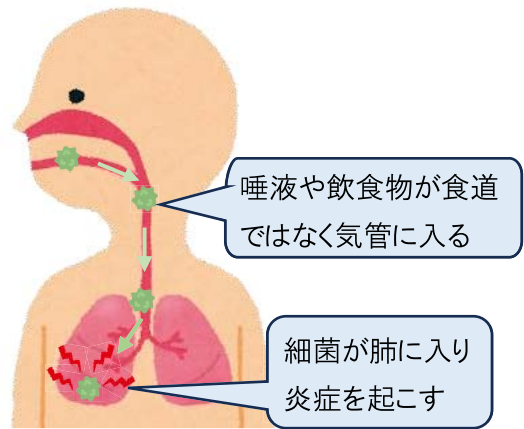
介護予防 ～介護をする人受ける人へ～

大阪府箕面市に本拠を置く医療法人ガラシア会が、全6回の介護予防をテーマにした健康情報をお届けさせていただきます。皆様の健康への一助になれば幸いです。

第6回 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎とは

飲み物や食べ物が気管に入って「むせた」経験はないでしょうか。高齢になると喉（のど）の筋肉も衰えてきて、気管に飲食物が入ってしまうことがあります。その時、口の中にある細菌と一緒に肺の中に入り、肺炎を起こします。それを「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」といいます。



誤嚥性肺炎の予防策

誤嚥性肺炎の予防には、以下のことが有効です。

- ①口の中を清潔に保つ口腔ケア
- ②誤嚥しないための姿勢調整や食べ物の調整
- ③良好な栄養状態
- ④肺炎球菌のワクチンを接種

ポイント

姿勢：背筋を伸ばしてあごをひく
飲み込みにくい時
：片栗粉や市販のトロミ材で
とろみをつける

歯周病と誤嚥性肺炎

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です（図）。ハミガキが不十分なことと不健全な生活習慣の蓄積が発症の原因となります。誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは歯周病菌であることから、歯周病の予防が誤嚥性肺炎の予防につながります。歯周病の原因となる細菌の塊である歯垢を歯につけないことが歯周病の予防の基本となります。歯と歯茎の間に溜まりやすく長期間

付着して固まったものを歯石といいます。歯垢の除去は毎日のハミガキで行えますが、歯石になると歯科医院での歯石除去が必要になります。家庭でできる歯周病対策は、ビタミンCやカルシウムが多く含まれる野菜や果物、乳製品を摂取することです。これらは歯茎の血行をよくし歯の形成を助けます。喫煙やストレスなど生活習慣の見直しも予防策のひとつとなります。

図 歯周病



歯茎が炎症を
起こして
赤くはれる

骨が溶け、
歯が不安定になる



嚥下に対する取り組み

ガラシア会の病院、老健、訪問看護には言語聴覚士が配属しています。言語聴覚士は口腔を専門とした職業です。脳卒中や神経難病による嚥下機能の低下には嚥下リハビリが大切です。通所サービス、在宅でも誤嚥性肺炎予防などの指導を受ける事は可能です。お食事の際にムセが多くなったと感じる方は、病院受診やご利用の施設、サービス等へご相談を検討されてはいかがでしょうか。



医療法人ガラシア会ガラシア病院
お問い合わせ：072-729-2345（代表）