

前回の『食べる機能の老化』に続いて、今回は嚥下障害と誤嚥性肺炎についてのお話です。

嚥下障害とは咀嚼した食物が飲み込みにくい状態になることをいいます。私達は食物を ①口の中で咀嚼する ②舌を使って口の奥に送る ③嚥下するといった流れで食事します。しかし、脳卒中、神経変性疾患、加齢などを原因として、先の①～③の運動の連係に支障が出ることがあります。これが嚥下障害です。

嚥下障害では次の様な症状がでます。

- ① 物を飲み込みにくい
- ② 食事中、むせたり咳き込んだりする
- ③ 口から食物がこぼれたり、口の中に残ったりする
- ④ 痰（たん）が出やすい
- ⑤ 飲み込んだ後に痰がからんだような声に変わる等があります。



誤嚥性肺炎を予防しましょう



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

また、誤嚥とは、唾液や食物などが誤って気管に入ってしまうことをいいます。そして誤嚥性肺炎とは、誤嚥された食物や唾液に含まれる細菌により引き起こされる肺炎です。誤嚥性肺炎は寝たきりの方や高齢者に多く発症します。ですから日頃から予防に努めることが大切です。

誤嚥性肺炎を予防するため、次のことを心がけましょう。

1、口の中を清潔にする  
口の中は細菌が繁殖しやすい環境のため、口の中の清掃を怠るとすぐに細菌が増殖します。そのため歯磨きや口腔ケア、入れ歯の清掃をしっかりと行ない、口の中の細菌を必要以上に増殖させないことが大事です。

2、胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸焼けなどがある場合は、胃液の逆流が起こりえます。その場合、食後は暫くの間座って身体を起こしていることで、逆流を防止できます。

3、嚥下障害を改善する

嚥下障害は、誤嚥性肺炎を引き起こす原因のひとつです。先に述べた嚥下障害の症状がみられたら、かかりつけ医を受診して、その人に合った食事および介助の方法を相談し誤嚥防止に努めましょう。

高齢者にとって肺炎はとても恐い病気です。肺炎が死につながるケースも多く、高齢者やその家族にとって日常的な健康課題となります。

そこで、肺炎を引き起こすきっかけとなりうる嚥下障害や高齢者に多い誤嚥性肺炎について理解し、予防と日頃の健康管理に役立てましょう。