

ぱるす

夏号

Vol.41

だより



ご えん せい はい えん 誤嚥性肺炎を知ろう!!

食事や水分摂取でゴホンゴホンと
むせている方はいませんか？

役立つ情報をお伝えします。

誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん)

誤嚥 (ごえん) とは、食べ物・唾液・胃液などが誤って気管や気管支に入ることです。

誤嚥した食べ物や唾液に含まれる細菌が肺で繁殖すると肺炎を起こすことがあります。これを『誤嚥性肺炎』と言います。

- ① 飲食物を誤嚥する
- ② 誤嚥したものが肺に入る
- ③ 炎症を起こす



原因

① 老化などに伴う飲み込み時の反射機能低下

食べ物が気管に入ると、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きますが、この機能が低下すると気管に入った食べ物を排出できなくなります。

② 横になった状態での食事、食後すぐに横になる

横になると胃液や胃に入った食物が逆流し、それを誤嚥することがあります。

③ 口腔ケアの不良

口の中の衛生状態が悪くなると口腔内に肺炎を引き起こす細菌が増えてしまいます。

④ 免疫力、抵抗力の低下

免疫力が低下すると体内に入り込んだ細菌が排除しにくくなります。

⑤ 脳血管障害等

脳梗塞などの脳血管障害があると、飲み込む機能が低下して誤嚥を起こすことがあります。



予防

★口の中を清潔に保つ★

歯磨きをしっかり行いましょう。
歯ぐきや舌も磨き、汚れを落とします。
入れ歯があれば、外して洗浄しましょう。
虫歯や歯周病は細菌が増殖し、肺炎に繋がるので治療しましょう。

口腔ケアにより口の中を刺激すると、飲み込む機能の回復や食事量アップに繋がり、栄養状態改善による免疫力向上が期待できます。

口腔ケア
(細菌除去)

筋力回復 免疫力向上

★お口の筋力アップ★

お口の周りの筋肉を鍛えて、噛む力や飲み込む力を維持しましょう。舌を前後・左右・上下に動かしたり、首をゆっくり左右に曲げたりします。食事前に行うことで唾液が出やすくなり、食べ物が飲み込みやすくなります。

お年寄りが食べ物を飲みやすくするための体操

〈舌を動かす体操〉

舌を上下に出したり、引っ込めたりする。次に舌を左右の口角に触れるくらい動かす。いずれもゆっくり、3回くらい繰り返す。



〈首を動かす体操〉

首をゆっくり左右に曲げたり、回したりする(後ろへは回し過ぎないこと)。その後、唾液を「ごくん」と飲み込んでみる。



★薬を用いることも★

ACE阻害薬という血圧を下げる薬は、空咳という副作用を利用して誤嚥を防ぎます。他にも誤嚥性肺炎の予防に使用する薬はありますが、医師の診察が必要なので、気になる方は相談してみましょう。

商品紹介

レボ・Uコップ

鼻の当たる部分を削っているので、頭を傾けずにそのまま飲めます。

150ml

サイズ:直径70 高さ84(mm)

材質:本体-ポリプロピレン、取っ手-ABS樹脂

耐熱温度:本体 130℃、取っ手 100℃



大・小 各**950円**(税込)

とろみ調整食品 つるりんこQuickly

おいしさそのままにサッと溶けてとろみづけ。3g×50

温かいものにも、冷たいものにも使えます。 **1,296円**(税込) **1,512円**(税込)

300g



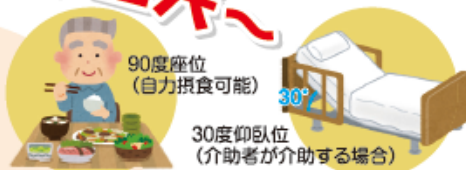


おいしく安全にお食事しましょう♪ 誤嚥を防ぐ食事の工夫

①食べ物を確実に口へ運ぶために

★食事介助に気配りを

- ・介助者は、横に座りましょう。
- ・箸やスプーンは「下から上へ」「食べるスピード」に合わせて口へ運びましょう。



★食べる姿勢を確認!

- ・自分で食べるときは、90度座位。
- ・介助時は、30～60度のあおむけに。

★食事に専念することも大事

話しかけるのは、口に食べ物が入っていないときに…

②よく噛み砕き、味わうために

★食材をやわらかく!

- ・隠し包丁を入れたり、「たたく」などで、組織を砕きましょう。



★まとめることも大切!

- ・粘りのある食品を活用しましょう。
⇒とろろ・片栗粉・ホワイトソース
- ・加熱すると、まとまる食品をつなぎに利用しましょう。
⇒じゃがいも・さといも・とろろ・れんこんなど



1口量はスプーン1杯程度を…

少ないと、口に入ったと認識できなく、誤嚥の危険がある。
多いと、器官に流れ込みやすい。



★しつとり・なめらかに仕上げる!

- ・水分の多い食品を「かける・和える」または、「つなぎ」として使いましょう。
⇒大根おろし・おろしたまねぎなど
- ・油分の多い食品・調味料と和えてみましょう。
⇒生クリーム・マヨネーズなど

小さく刻むだけでなく、
柔らかく仕上げることも大切



③食べ物を胃に正しく送り込むために

上記のような調理の工夫や、
トロミ調整剤を活用しましょう。



よりよい食生活と健康を保つために、
適切なケアで、誤嚥性肺炎予防に
心がけましょう♪

編集者の声



ハルス薬局手稲店
薬剤師の加藤です。
肺炎の一つである誤嚥性肺炎を特集しました。役立つこともあるかと思いますので参考にして頂ければ幸いです。



ハルス薬局帯広店
薬剤師の中澤です。
毎日の口腔ケアと、お口の体操で肺炎予防と心がけましょう。食事の時間をより楽しくするため、家族皆さんで取り組んでいきましょう。



ハルス薬局手稲店
管理栄養士の相川です。
北海道の夏も、例年厳しい暑さを迎えています。水分摂取は家の中でも忘れずに!