



## ◆高齢者に多い、誤嚥性肺炎の発生と予防

暑い夏が過ぎ、涼しい秋に入りましたが、夏バテや食欲不振などで元気がなく、体調を崩した高齢者をよく見かけます。高齢者は65歳を越えると、加齢による体力や免疫力の衰えがあつて、いろいろな感染症にかかりやすくなっています。その中で見逃してはならない感染症として、誤嚥性肺炎があります。

高齢者は食べ物や唾液を飲み込む力が低下して、誤って食べ物や唾液を気管に飲み込む、いわゆる「誤嚥」が生じやすくなっています。誤嚥すると咳が出て、その咳で誤嚥して、食べ物や唾液と一緒に口内細菌が気管に入ると、肺炎を引き起こします。ここ数年、特別養護老人ホームなどの福祉施設などで、介護を受ける高齢者に誤嚥性肺炎の発生が認められており、認知症の高齢者を世話する人達にとって、要注意の病気の一つになっています。

このように誤嚥性肺炎は、主として口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に、肺や気管支に入ると起こる病気です。誤嚥性肺炎を引き起こす細菌は、主として偏性の嫌気性細菌類です。ごく普通の健康な人の口腔内に常在している雑菌で、これらの雑菌が肺に入ると、肺炎を発症しています。誤嚥性肺炎は、加齢で嚥下力が弱くなった高齢者だけでなく、脳梗塞など脳血管障害の病気の後遺症やせき反射、認知症など脳機能障害、意識低下などの障害があつたり、胃切除を行つたりして、食べ物や唾液を飲み込む力が弱くなっている人なども罹患することがあります。

その症状は、他の呼吸器感染症とよく似て発熱や咳、痰、胸痛、呼吸困難、食欲不振などがみられ、誤嚥性肺炎と診断することが難しいケースもあるようです。微熱が続き、呼吸や脈拍の数が増え、咳や痰などが食後に出て、脱水状態が認められる時は、誤嚥性肺炎の疑いがあります。上記症状が認められた時は、医師の診察を受けて、単なるかぜやインフルエンザなのか、肺炎でも誤嚥性肺炎であるかを診断、確認してもらつて、早く適切な治療を受けたほうが無難です。発症の初期段階で、医師による受診や治療が遅れると、肺炎の症状が進行して重症化し、死亡する場合もあり、注意する必要があります。

誤嚥性肺炎は、抗生物質の投与を中心とした薬物療法で治しますが、飲み込む力が回復しない場合があり、飲み込む力をよくするために、医療の専門家から食事のとり方や喉や舌の動かし方などについて、指導やリハビリ訓練を受ける場合もあります。また、ひどい嚥下障害が続いて、食欲不振になり、医師による特別な処置を行うこともあり、簡単に治る病気と侮ることは禁物です。それだけに、このような誤嚥性肺炎にかからないよう、高齢者がいる一般家庭や福祉施設などで、その発生防止に気をつけて口内衛生を心がけ、口腔ケアをしていく必要があります。

### ■発生の予防方法

- ① うがいや食事後の歯磨きを励行して、口腔内を清潔に保つ
- ② 歯科医師の定期的な検診、口内の歯垢、歯石、舌苔を除去してもらう
- ③ 食事や間食の前に手洗いを行う
- ④ 入れ歯は、洗浄液でまめに洗浄して清潔に保つ



【回答】穴埋め漢字・①印 ②旧 ③文 ④品 ⑤良 クロスワード・フウリン

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

## 第 111 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

押  
↓  
調 → □ → 刷  
↓  
紙

④

手  
↓  
備 → □ → 物  
↓  
種

②

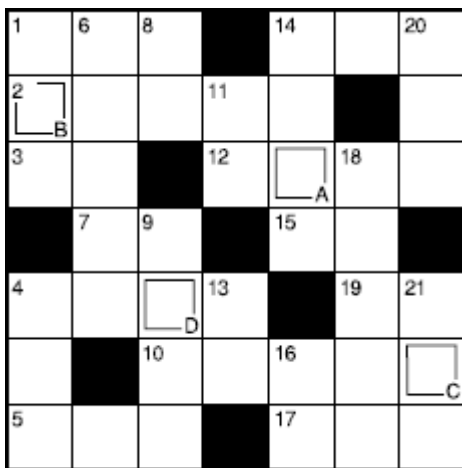
復  
↓  
新 → □ → 作  
↓  
家

③

恋  
↓  
主 → □ → 才  
↓  
句

⑤

最  
↓  
改 → □ → 縁  
↓  
質



### ■クロスワードパズル



#### ★タテのカギ

- 暑い日には冷ややっこにするとおいしい。
- クラブを使ってカップインを目指します。
- 「10時に駅前で」と～の約束をした。
- 雨水はこれを通して屋根から地面へ。
- 時計の文字盤を12時間で一回り。
- 謝ることを「～を入れる」ともいいます。
- 目で見える範囲のこと。
- 豪雨や強風をもたらす熱帯低気圧。
- 手紙を数えるときに使う言葉。
- 押し入れの上の棚。
- 輪島塗や春慶塗などの塗り物のこと。
- だしを取るのに用いる小魚の干物。

#### ★ヨコのカギ

- リコピンの豊富な赤い夏野菜。
- 近親者だけで慶事を喜び祝うこと。
- ミとソの間。
- 作曲家などが音符を書き込む紙。
- 寝るときに敷いたり、体の上に掛けたり。
- イカの～を抜いて下ごしらえ。
- 人に驚かされると止まるかも。
- 厚めに切った牛肉を焼いた料理。
- 少年よ～を抱け。
- 金～、恋愛～、何を占みましょう？
- 目からポロリと落ちることも。
- 波間にぷかぷか浮かぶ目印。



A      B      C      D

□	□	□	□
---	---	---	---