



◆高齢者の誤嚥性肺炎

●高齢者での特殊事情

高度高齢化社会を迎えて、肺炎の重要性が増しています。抗菌薬の発達にもかかわらず、肺炎は高齢者に限ってみると第1位です。高齢者肺炎のほとんどは、誤嚥による肺炎であり、よく繰り返すことから、単に肺炎を治療するだけではなく、予防することが重要になります。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のために、咽頭、副鼻腔、歯周、口腔に常在する病原体が、唾液などの分泌物とともに気道に入り込み、肺炎を発症したものです。この場合は食事の誤嚥ではなく、夜間寝ている間に知らず知らずのうちに飲み込まれる不顕性誤嚥が原因になることが多いようです。不顕性誤嚥は、特別な現象ではありません。元気な高齢者であっても、夜間は嚥下機能が低下するため、容易に誤嚥してしまいます。とくに、鎮静薬、向精神薬などの薬を服用している場合は、嚥下反射が抑えられ、不顕性誤嚥を起こしやすいものです。加齢とともに、のどぼとけの位置は下がり、嚥下の時にのどをふさぐのに時間がかかるとなるからです。しかし、不顕性誤嚥のすべてが肺炎を発症するわけではなく、軽度の炎症であれば、そのまま治癒します。むせているからといってすぐに絶食にして予防する必要はありません。しかし、体位変換ができない場合や重症肺炎腫などでは、容易に気道閉塞が生じて肺炎発症を助長します。つまり、不顕性誤嚥が肺炎に結びつくのは、宿主の免疫能や肺機能の低下、体位変換能力の低下などが背景としてあり、深く関わっているといえます。

●治療とケアのポイント

誤嚥性肺炎は適切な抗生物質の投与で治ることが多いものです。ただし、肺炎の原因である不顕性誤嚥が減らなければ、いったん改善した肺炎が悪化します。そこで、誤嚥を減らす予防策が重要となります。あお向けに寝かして放置していると誤嚥が悪化するの、頭部や上半身をベッドで高くしたり、口腔ケアなどを行うと有効です。口腔ケアは、肺炎の原因となる口腔内の病原微生物を減らし、その結果として肺炎を減らすのに有効です。たとえ歯がなくともブラッシングをしたり、就寝前にポピオノドでうがいすることも有効な方法です。栄養状態の低下、筋力の低下、意識レベルの低下が誤嚥を増やすため、日ごろよりこれらに対処しておきましょう。また、嚥下を改善する物質が知られています。唐辛子に含まれるカプサイシンにも、同様の作用が認められています。カプサイシンの入った辛いものを食べて嚥下反射あるいは咳反射を高めておくことは、誤嚥予防、肺炎予防に役立ちます。また、脳梗塞予防薬である抗血小板薬も、嚥下反射を高めて肺炎を予防することがわかってきました。加齢とともに増える不顕性誤嚥を完全になくすることは困難ですが、誤嚥を防ぐ対策は無数にあります。自分に合った予防策を立てましょう。

肺炎に注意しましょう

肺炎はどんな方でもかかる可能性のある病気ですが、特に高齢者では命にかかわるケースもあります。肺炎は、風邪と症状が似ているために、肺炎にかかっても気がつかずに、重症化してしまうこともあります。肺炎にかかったときに早期に適切な治療が受けられるようにしましょう。



【回答】穴埋め漢字・①決 ②先 ③夢 ④労 ⑤至 クロスワード・トルコイシ



さくら・介護ステーション

とやま南
高岡四屋
福井北

富山市黒崎291
高岡市四屋1868 コンチネンタルスカイハイツ101
福井市経田2丁目1001 フェルティ経田102

TEL 076-481-6239
TEL 0766-73-2914
TEL 0776-89-1904

第 163 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

解
↓

採 → → 意

↓
壊

④

過
↓

勤 → → 災

↓
働

②

宛
↓

口 → → 生

↓
勝

③

悪
↓

初 → → 中

↓
遊

⑤

夏
↓

冬 → → 急

↓
近

1	6	8			16	19
2				13		
		9	10		17	
	7			14		
3			11			20
4				15	18	
5			12			



■クロスワードパズル

★タテのカギ

1. 2人組はコンビ、3人組は～
3. 親同士がいとこです
6. ～に交われれば赤くなる
7. 「おはよう」とか「さようなら」とか
8. コロンブスはインドを目指して～を続けました
10. カカオ豆から作る飲み物
14. サンタクロースが乗ったそりを引きます
16. ブーケともいいます
18. 太陽が沈むとやって来ます
19. 進化の反対語
20. 人の言葉をまねるのがうまい鳥。～返しに答える



★ヨコのカギ

1. 大みそかには～そばを食べる人も多い
2. 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
3. 物を燃やすと残るもの
4. 鶏の頭の赤い冠
5. 何度も練習して、ようやく～をつかんだ
7. 「山!」「川!」
9. 現在よりも前です
11. 庭に掘りたがる犬もいます
12. デジタルカメラには装填しません
13. 少年剣士たちが振る物
15. 月曜と水曜の間
16. お子様ランチに立てられていることも
17. 狩りにも使われる鳥



A B C D E