



◆肺炎(お年寄りの病気)

●肺炎はどんな病気か

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、肺炎は全死亡原因の第4位、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。元来高齢者であっても、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、のどぼたけの位置は下がり、嚥下の時にのどをふさぐのに時間がかかるようになるからそうです。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。

●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、いつ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で、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。たとえば歯がなくともブラッシングをしたり、就寝前にポピヨ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せん。アンジオテンシン変換酵素阻害薬は、高血圧の薬ですが、嚥下反射物質濃度を上昇させて肺炎を予防します。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(せき)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。

■肺炎予防のための対策

- ①手洗い、うがい、マスクの着用
- ②歯磨きなどで、口腔内を清潔にする
- ③喫煙者は禁煙、規則正しい生活、持病の治療につとめる
- ④予防接種を受ける



【回答】穴埋め漢字・①離 ②面 ③格 ④断 ⑤指 クロスワード・ヤマザクラ

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 102 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

別
↓

陸 ← → 乳

↓
反

④

無
↓

横 → → 言

↑
切

②

地
↓

表 → → 目

↑
顔

③

差
↑

規 → → 闘

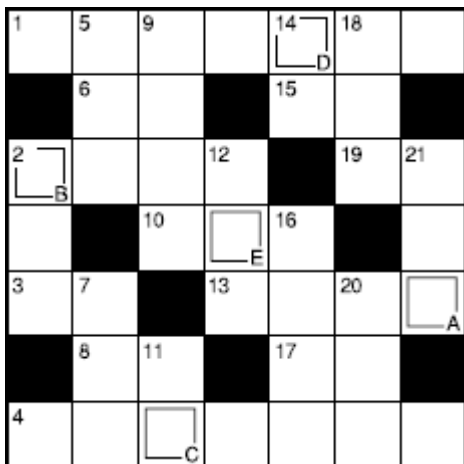
↑
骨

⑤

食
↓

標 ← → 揮

↓
函



★ヨコのカギ

1. 新1年生を迎える行事。
2. 下半身を切り落としたような形の大きな魚。
3. 侍が出てくる時代～。
4. 一万円札に描かれています。
6. 映画「ジョーズ」に出てくる魚。
8. トンボの幼虫です。
10. 妙なる琴の～が聞こえる。
13. 左ハンドルのものも多いですね
15. 美食家のものは肥えている。
17. 義理の両親と～の両親。
19. 歯車のこと。



■クロスワードパズル

★タテのカギ

2. まぶたの縁に生えています。
5. 休日に物見～に出掛けた。
7. お店にとっては神様？
9. 日の丸弁当の赤い部分。
11. 花見のときに広げることも。
12. 黒船来航の地といえは。
14. 髪をとかすのに使います。
16. 88歳の祝いのこと。
18. アンダーウエアともいいます。
20. 塗り物。輪島や会津が有名。
21. お隣は先週引っ越して、今は～で誰も住んでいません。



A	B	C	D	E
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>