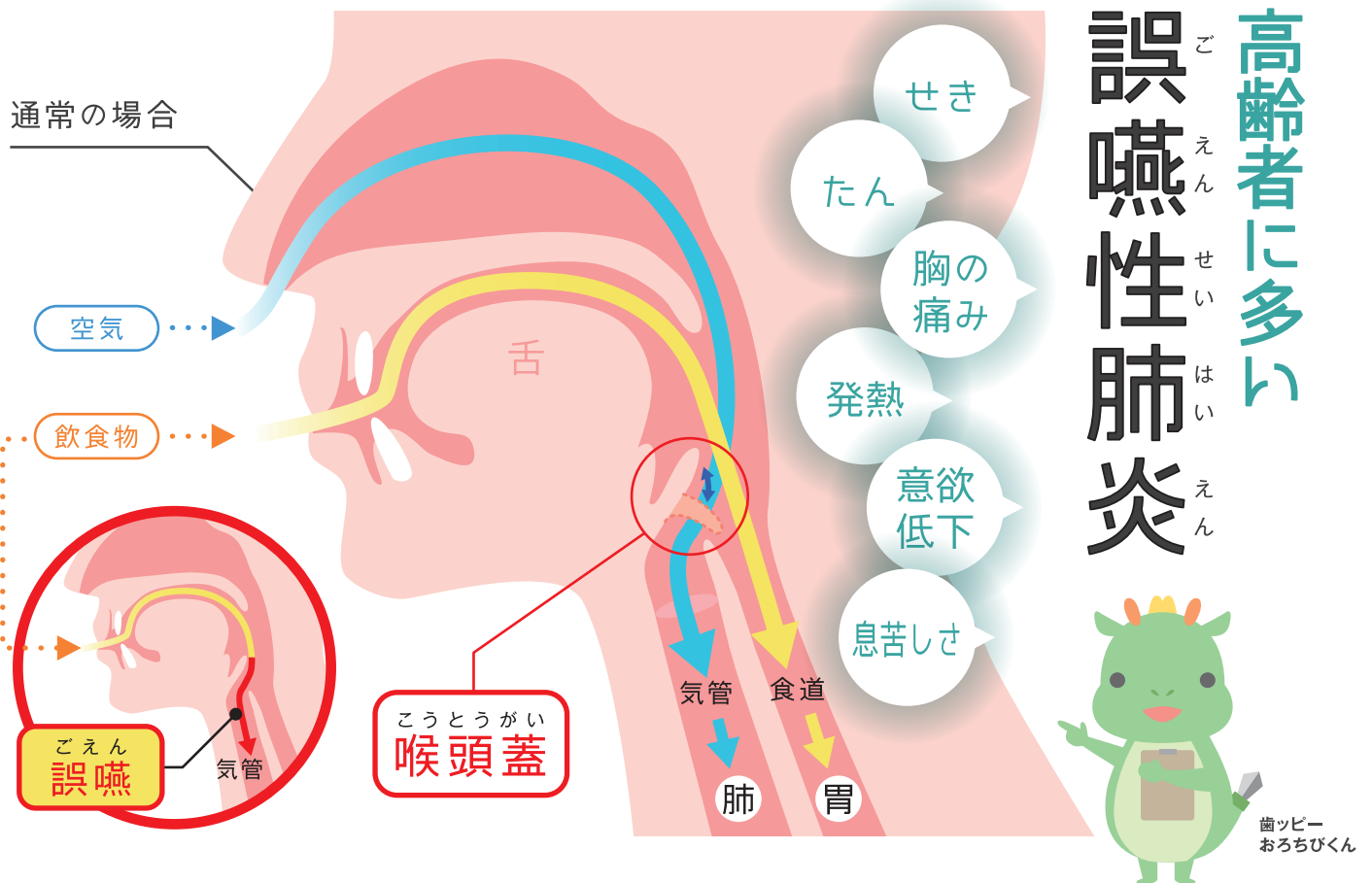


# 島根

Vol.20 (一社) 島根県歯科医師会



高齢者の場合、原因不明な発熱の多くが誤嚥性肺炎じゃの。

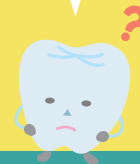
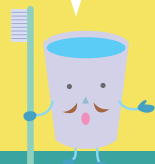
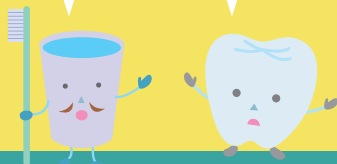
怖いね。きちんと機能しないと、肺炎になっちゃう。

人の身体は、鼻から肺へ息をする通路と、口から胃へ食べる通路がのどの奥で、交差しているんじやよ。普段は、食べ物を飲み込む瞬間に、喉頭蓋(こうとうがい)が気管にフタをして、気管や肺に異物が入るのを防ぐ仕組みなんじやな。それがうまくいかないと、食べ物や飲み物が入ってしまうんじや。

普通にご飯食べるだけで肺炎になるの？

嚥下(えんげ)および咳反射(せきはんしゃ)の低下によって起こる誤嚥によって、歯周病菌等が気管内から肺に流入することで発症するんじやよ。

誤嚥性肺炎って、お年寄りによく聞くけど、どんな病気なの？



「誤嚥性肺炎を防ぐ方法」について詳しくは 裏面をチェック!

# 誤嚥性肺炎を防ぐ方法

には次の項目があります。

1

## 肺炎球菌ワクチン

原則として  
65歳の方に接種。



3

## 食形態の調整

液体が一番危険です。  
とろみが必要な  
場合があります。



5

## 食後について

食べた後すぐ横になると、  
胃から逆流して  
誤嚥することも。  
30分は要注意  
です。



8

## 薬の調整

ポリファーマシー！  
ずっと同じ薬を長期間多量に  
内服していませんか？



## ピックアップ 2

高齢者の食事風景をよく見てあげてください。食事中によくむせる、食べ物飲みにくい、食後に声が変わる、口の中に唾液が多い、食事時間が長くなった、急に食欲がなくなったは要注意です！かかりつけ歯科医に相談してください。

6

## 口腔ケア

口の中をきれいに  
保つことは、  
最大の防御となります。



9

## 栄養改善

まずはしっかり食べること。  
栄養補助食品も利用して！



2

## 日々の観察

食事風景を  
見てあげてください。  
普段と違いますか？



4

## 食事姿勢の調整

足裏を固定して、  
頭部は前向き。  
麻痺がある場合は、  
主治医に確認必須！



7

## 嚥下体操

舌の体操が特に大事！  
カラオケやお喋りも  
OKです。



10

## 吐き出す力の維持・改善

身体が動くのであれば、  
離床して、  
しっかりリハビリを！



## ピックアップ 8

薬の副作用には嚥下に影響するものがあります。ポリファーマシーといって、薬が多すぎることによって副作用が出ている場合もあるので、薬の種類や量は適切か、お医者さんや薬剤師さんと相談することも効果的です。



76歳～85歳  
の方は

島根県の歯科医院で行っている後期高齢者歯科口腔健診を  
活用して、口腔機能と嚥下機能のチェックをしてみてください。