

誤嚥性肺炎を予防するために

埼玉県立大学
保健医療福祉学部理学療法学科 教授 丸岡 弘

人口動態統計によれば、日本人の死因としての肺炎は、がん、心疾患に次いで第3位になります。肺炎による死亡率は、がんなどと共に年々上昇しています。高齢者において肺炎の最大の原因は「誤嚥」で、70歳以上では60%に達すると報告されています。誤嚥とは一体何でしょうか？

①誤嚥を生じる理由を知る
のどには、肺に通じる「気管」と、胃に通じる「食道」

気管に入っていくません。しかし、高齢や寝たきりなどになると、飲み込みの反射がスムーズに行われなくなったり、せきこんで気管に入った異物を排出することがうまくできなくなったりします。

②誤嚥性肺炎を知る
反射的な働きが鈍くなると食物やだ液は、気管に入ってしまうこととなります。その結果、食物やだ液に含まれる細菌が気管から肺に入り、誤嚥性肺炎となります。また、睡眠中にも知らない間にだ液が気管に入り、誤嚥性肺炎をおこすこともあります。

③誤嚥性肺炎を予防する
誤嚥性肺炎は、体の機能の低下が主な原因ですが、予防することができます。具体的には、口の中を清潔に保つこと、嚥下に意識を集中させ正しい姿勢で食事、食後は腹部を圧迫しない上体を起こした姿勢でいること、調理方法の工夫（食物を煮込んだり、きざみ方を変えるなど）があります。また、よくむせたりする方や肺炎の既往のある方は、食べる前の準備体操（嚥下体操：首、肩、口、舌、頬を動かす）、呼吸練習（口すぼめ呼吸や咳の練習、息こらえ練習）もあります。口の中を清潔に保つなどを行い、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。