



『誤嚥性肺炎を防ぐために』



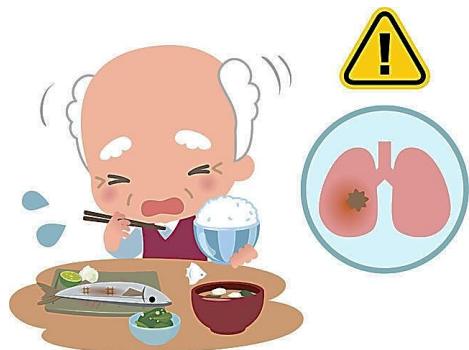
地域総合医療センター医師 石塚 友樹

高齢者に多い「誤嚥性肺炎」は、食べ物や唾液が誤って気管に入り、肺に炎症を起こす病気です。

命に関わることもありますが、日頃のちょっとした工夫で予防することができます。

■ 誤嚥性肺炎のサインを見逃さない

- 食事中によくむせる。
- 飲み込みに時間がかかる。
- 熱が出たり、咳が長引く。
- 食事後にがらがら声になる。



■ 日常でできる予防の工夫

1. 姿勢を整える：背筋を伸ばし、あごは引き気味にします。
2. ゆっくりよく噛む：一口量を少なめにし、あわてずに飲み込みます。
3. 食後 30 分は横にならない：誤嚥や逆流を防ぎます。
4. 毎日の口腔ケア：毎食後の歯磨き・うがいで口の中の菌を減らしましょう。



■ 簡単な嚥下体操

食前に行うと効果的です。



1. 深呼吸をします。鼻から大きく息を吸い、一度止めてから吐き出します。口をすぼめて吐くとよりよいです。これを 3 回繰り返します。

2. 口から息を吸いながら両肩をすくめるように持ち上げます。息を吐きながら両肩を下ろします。これを 3 回繰り返します。
3. 首を回します。ゆっくりと左に回し、ゆっくりと正面に向き直ります。ゆっくりと右に回し、ゆっくりと正面に向き直ります。これを 3 回繰り返します。
4. 頬のトレーニングをします。頬を思いっきり膨らませます。今度は強く吸い込み頬をへこませます。これを 5 回繰り返します。
5. 唇を横に引いて「イー」の形を作ります。次に唇をすぼめて「ウー」の形を作ります。これを 10 回繰り返します。
6. 口を開けたまま舌を突き出します。口を開けたまま舌を引っ込めます。これを 10 回繰り返します。
7. 口を軽く開け、舌で左右の口角にゆっくりタッチするのを 5 回繰り返します。次に素早くタッチするのを 5 回繰り返します。
8. 最後に深呼吸を 3 回して終わりです。

■ 定期的な歯科受診

虫歯の有無を確認したり義歯が合うか見直しましょう。



■ まとめ

日々の口腔ケアを行い、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

