

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年11月発行

第162号



老人（若い人も）と誤嚥性肺炎

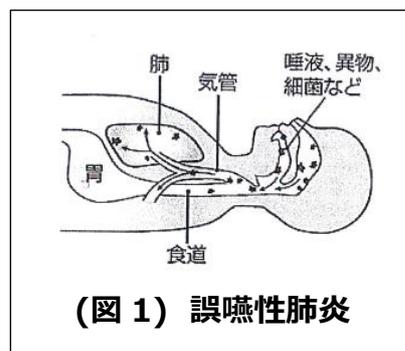
老人保健施設 みさと苑 施設長 佐々木 公一 先生

誤嚥とは口腔内の細菌を含んだ異物（食物残渣、唾液、痰、胃液など）が気道を経て誤って肺に入ることをいいます。それがきっかけとなって発生するのが**誤嚥性肺炎**と呼ばれるものです。楽しそうにお茶を飲んでいるお婆さんが突然に手を口に当て、苦しそうに咳き込んだり、熟睡していたお爺さんが激しくムセ込んで目を醒ます。そんな光景をみたことがあるでしょう。誤って気道から肺の中へ入った異物を強い咳き込みの力で一気に体の外へ出そうとする人間本来の生体防禦反応の1つなのです。しかし、高齢者や脳卒中の後遺症のあるような人では肺の予備力が低下していたり、異物を喀出する防禦神経反射機能や筋力が弱っている場合、確実に喀出して気道や肺の中を清浄化することが難しくなります。残った細菌は増殖を続け、遂には重篤な肺炎へと移行することになります。（図1）

高齢者に限らず、若い人でも肥満や胸やけ症状の強い人、夜中に咳き込むことの多い人、口の中が常に苦く感じられる人には高齢者に似た機序が起きていることが多く、要注意です。

誤嚥性肺炎の予防（日常の留意点）

- ① 口腔内の清潔維持：うがい、歯磨き（義歯も忘れずに）の励行。口腔内の細菌増殖を防ぐ。
- ② 胃液の逆流防止：食後30分間以上、仰臥位を避け、状態高挙の姿勢を保つ。
- ③ 経口食材の工夫：嚥下に適した食材を選び、とろみを付けた食品や飲み込み易く加温を加えて柔らかく煮た食物。
- ④ 摂取時の姿勢：腹圧を避けた座位や坐位が望ましく、時間をかけて良く咬んで食べる。
- ⑤ 就寝直前の飲食を避け、楽な体位で休む。
- ⑥ かかりつけ医に相談：誤嚥の病因について検査を受け、適切な治療を受ける。



（図1）誤嚥性肺炎