

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

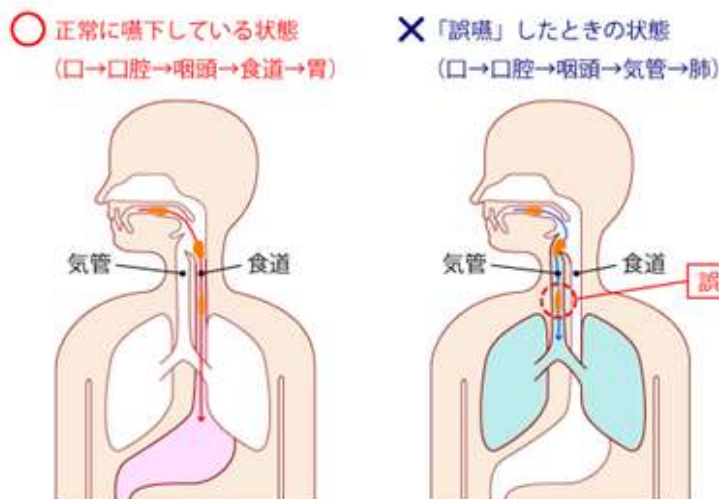
誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）について

誤嚥性肺炎とは？

誤嚥性肺炎は、食べ物や飲み物を飲み込む際に細菌が肺の中に入ることによって生じる肺炎です。高齢者の死亡原因の4割が肺炎であり、その多くが誤嚥性肺炎によるものといわれています。

誤嚥とは、ものを飲み込む（＝嚥下（えんげ）する）際、食物や異物が気管内に入りこむことをいいます。誤嚥は、主に下のようなときに起こります。

- ①食事をするとき、食べ物、飲み物などが気管に入ってしまう。
- ②睡眠中に唾液や痰、喉に逆流した胃液などを、知らずに気管に吸い込んでしまう。
- ③嘔吐したときに吐いたものを気管に吸い込んでしまう。



どんな症状がでる？

通常は、誤嚥が起こったときは、咳やむせなどにより反射的にこれを吐き出すようになっています。しかしなんらかの原因によりこの反射がにぶると、肺に流れ込んで肺炎を発症してしまいます。一般的な症状としては、発熱、咳、痰、呼吸困難、胸痛などがありますが、高齢者の場合訴えがはっきりとせず、発熱も少ししか起こらない、あるいは全く起こらない場合があるため、診断が遅れることもしばしばあります。

高齢者では皮膚や舌の乾燥といった脱水症状、痰がからむ、元気がなくなる、食欲が減退するなどの症状がでてきやすいので、熱がなくても、もしこれらの気になる症状があれば早めに医師に相談しましょう。

誤嚥性肺炎を起こしやすい人は？

うまくものをのみこめないことを嚥下障害といいます。嚥下障害があると、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。次ページのチェックシートもご活用ください。

◆嚥下障害をひきおこす原因とは…？◆

基礎疾患：脳血管障害、口腔・咽頭・喉頭疾患、食道疾患

生理的な原因：加齢、嚥下そしゃくに関与する神経・筋のはたらきが低下する、
唾液分泌低下に伴い口内が乾燥する、

△歯、義歯などにより口内に細菌が繁殖しやすくなる

薬による原因：睡眠薬、精神安定剤、抗ヒスタミン剤…咳の反射を抑制することがあります。
唾液の分泌が減少する作用のある薬…飲み込みが悪くなる場合があります。

(PL、ブスコパン、トフラニール、ファモチジン etc)

嚥下障害チェックシート★ 一つでも当てはまる項目のある人は要注意！

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| ①食事中にむせることがある | ②唾液が口の中にたまる |
| ③飲み込むのに苦労することがある | ④固いものが噛みにくくなった |
| ⑤舌に白い苔のようなものがついている | ⑥声が変わった（ガラガラ声や鼻に抜ける声） |
| ⑦よく咳をする | ⑧食事を残す事が多い（食べる量が減った） |
| ⑨体重が減った（この1カ月で5%以上、半年で10%以上） | |

予防するためには？

誤嚥性肺炎は一度発症すると、気道粘膜が傷つき、粘膜の感覚がにぶってますます咳などの反射が悪くなります。その結果再発を繰り返すこととなります。通常は抗生剤での治療を行いますが、再発を繰り返すと抗生剤が効きにくくなり、症状も重くなっていきます。ですから、予防が大変重要になります。

予防のためには、誤嚥を起こしやすい病態の改善、原因となる基礎疾患に対する治療、ならびに可能な限り喉につまったものを吸引することが必要です。

◆食事の時は少量ずつゆっくり時間をかけて、嚥下能力に合わせましょう。水などでむせてしまう場合は、下記にあるとろみつけを使うのもよいでしょう。

◆食後2時間は横にならないように心がけ、ソファの背もたれに寄り掛かったような姿勢を保ち腹圧をかけないようにし、食べ物の胃や食道への逆流や嘔吐を防止しましょう。

◆歯や口の中の粘膜をこまめに掃除し、口の中の細菌を取り除きましょう。

◆からだの抵抗力がおちていると肺炎を発症しやすくなります。しっかり食事をとり、栄養状態を良好にしましょう。

誤嚥がわかった時の応急処置は？

| | |
|---|---|
|  <p>■背部叩打法 後方から左手で前胸部を支えてうつむかせ、右手の手のひらで、背中（肩甲骨の間）を力強く連続して叩きます。意識のない場合は自分の方に向け横向きに寝かせ、同じように背中をたたきます。</p> |  <p>■腹部突き上げ法 患者の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。一方の手で「へそ」の位置を確認します。もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てます。「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。</p> |
|---|---|

※腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、すみやかに医師の診察を受けさせてください。

とろみつけについて

薬や食事にとろみをつけて、チュルンと飲めるようにするためのものです。

- ①水、お茶、スープに使うもの
- ②濃厚流動食（エンシュア、ラコール、アイソカルなど）に使うもの
- ③おかゆ、でんぷん性食品のべたつきをなくして喉にはりつきにくくするものなど用途によって使い分けます。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

文責：杉澤・間間