



誤嚥性肺炎って？

No.90

昨今、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)と云う言葉を時々耳に致しますが何の事でしょうか？

早く言えば、口腔内の細菌が食物や唾液とともに肺に入り、引き起こされた肺炎をいいます。



以下にその原因と予防法を記します。

(原因)

- 1 口腔内に肺炎を引き起こす原因菌と考えられている歯周病菌が多い
- 2 口腔周囲筋や舌の筋力低下(口呼吸になりやすい)
- 3 摂食、嚥下において食道と気管の連絡部の動き(喉頭蓋による気管口の閉鎖不全)の低下による誤嚥
- 4 身体の抵抗力の低下

(予防法)

- 1 口腔清掃の励行(口腔内細菌の減少)

- ① 歯磨き
- ② 含嗽(特に就寝前)
- ③ 舌苔の除去
- ④ 義歯の洗浄



- 2 口呼吸から鼻呼吸に改善

口呼吸により口腔内が乾燥し、唾液による自浄性や殺菌力を充分に発揮できず細菌が増殖します。

そこで、口腔周囲筋や舌を鍛え筋力を強化する方法として<あいうべ体操>があります。この体操をすることで舌を本来の正しい位置に引き上げ開口を防止出来るようになります。

- 3 飲食物の調理法の工夫

- ① 大きさ
- ② とろみをつける
- ③ 適量をゆっくり一口ずつ
- ④ 全身状態により食事の姿勢を工夫する

- 4 免疫力の向上

規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事

<あいうべ体操>

- 1 <あー>と口をできるだけ大きく開ける



- 2 <いー>と口を大き横に広げる



- 3 <うー>と口を前に突き出す



- 4 <べー>と舌を突き出して下に伸ばす



1-4をゆっくりと口や舌を大きく動かしながら1日30回を目安に始めると鼻呼吸へと移行していくと言われていいます。(例えば、1セット10回ずつ3セット)少し声を出すと口の奥の方の筋肉が鍛えられるそうです。

早速、始めてみませんか？

