



本年も残すところあと3ヶ月となりました。当院はおかげ様で多くの患者様に来院していただき、この度、診療台を増設し、診療にあたることとなりました。

今回は、よく耳にする誤嚥性肺炎について、少しお話しをしたいと思います。

日本人の死因の第5位は肺炎であり、2017年の調べでは年間約10万人が肺炎で死亡しています。

また平成29年より死因の分類項目に誤嚥性肺炎が加わり、第7位が誤嚥性肺炎となり、年間約3.5万人が死亡しています。

年齢を重ねるごとに肺炎のうち誤嚥性肺炎の割合は多くなり、90歳以上では肺炎の95%が誤嚥性肺炎といわれ、誤嚥性肺炎の予防は重要になってきます。これには加齢による摂食嚥下機能の低下や生体防御反応の低下、基礎疾患の存在などが大きく影響しています。

しかし、誤嚥をすれば、必ず肺炎を起こすわけではなく肺炎の発生には以下の右の条件が関与していると言われています。



1 誤嚥物の量および細菌量

2 誤嚥物の酸性度

3 むせた際に咳をする反射の有無およびむせた際にむせ返す力の強弱

4 肺の免疫能

5 全身の防御体力; 栄養状態、免疫力

高齢者では食事に伴う誤嚥性肺炎はもとより、夜間につばを飲み込む際のむせを伴わない誤嚥が誤嚥性肺炎の発症に関与していると考えられています。当院が各施設の口腔ケア指導を担当し始めた当初、総入れ歯の方なのでケアは必要ないですよね?と何名かの介護スタッフに質問された記憶があります。歯の有無やお口から物を召し上がっていないに関わらず、誤嚥性肺炎が起こりうるということを認識していく必要があると考えています。

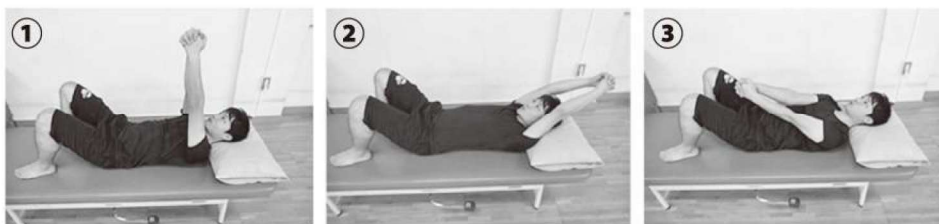
では、誤嚥性肺炎を予防するためにはどのような観点が必要となるのでしょうか。

誤嚥性肺炎の予防には食事に伴う誤嚥の防止のために飲み込む機能の改善のための訓練や治療を行い、食事の際には食形態の調整、代償的なテクニックの利用や適切な介助に配慮する必要があると考えます。併行して、つばの誤嚥によるリスク低減のためにお口や喉のケアを行う必要があります。また、食後の姿勢保持時間を取ることも大切です。

また健常者をもみても、たまに食事中にむせることがあることから、誤嚥しないようにすることはゼロにはならないため、ご自身でむせたときに咳をして出す能力を強化していくことも大切になってきます。さらにカラダが元気であることも大切な要素ですので、しっかり栄養摂取をし、活動時間を増やすなど、活動能力を上げていくことも同時に大切になってきます。

このようなことをふまえ各施設スタッフと協力し、この12月で誤嚥性肺炎ゼロを3年間継続中の第2溪山荘をはじめとし、今後も誤嚥性肺炎の予防に努めていきたいと思っております。

最後に、呼吸と嚥下機能は密接に関連していることから呼吸筋の柔軟性や胸郭の可動性改善を図り、誤嚥した時にむせ返す力を高める運動として以下の運動を紹介いたしますので、皆様も回数にこだわらず、お時間を見つけてやってみてはいかがでしょうか。



日本摂食・嚥下学会 訓練法のまとめ(2014版)より引用

1. 両手を組んでお腹の上に伸ばす。息を吸いながら頭の方に向かって腕を上げていく。
2. 耳のやや後方を目標に腕を曲げずに、腕を上げられるところまで上げていく。
3. 息を吐きながら、ゆっくりと腕を戻していく