

哲風会通信

2017. 7 VOI・67

7月になりました。今年も夏が近づいてきましたね。自分はお祭りやイベントがたくさん行われる夏から秋にかけての時期が一番好きなので、楽しい季節がやって来るのが待ち遠しいです。まだジメジメした梅雨は続きますが、少しでも早く夏が来ることを願っています。



誤嚥性肺炎

哲風会通信でも何度か紹介したことがありますが、先日、朝の情報番組で取り上げられていたので改めて“誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)”についてお話したいと思います。誤嚥とは、食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまうことですが、誤嚥性肺炎とは、唾液や胃液と一緒に細菌が気管に入り込んでしまうことが原因で肺に炎症がおきる病気のことです。風邪と間違いやすい症状の肺炎ですが、日本人の死亡原因の第三位で、9割が75歳以上の高齢者と言われています。そして70歳以上の肺炎の7割は誤嚥によるものだそうです。高齢者に多い理由は、加齢や脳卒中などから来る嚥下機能の低下が主な要因と言われています。そこで、誤嚥性肺炎にならないための予防法を調べてみました。

○**嚥下機能のトレーニング** … 誤嚥予防のために嚥下機能を強化することが大切です。“パカタラ体操”でお口まわりのトレーニングをしましょう。やり方はとても簡単、「パ」「カ」「タ」「ラ」の発音を大きな声ではっきりと繰り返して発声するだけです。パカタラ体操は嚥下機能だけでなく、唾液が増え嚙む力や発音も強化されることで入れ歯の安定にも良いという事です。口まわりの筋肉がつくことで表情も豊かになるそうなので年齢問わず試してみてください。

○**食事の注意点** … 高齢者は嚥下機能が低下しているので誤嚥が起りやすい食事時にも注意しましょう。椅子に深く腰を掛け少し前かがみな姿勢で食事をしましょう。要介護でベッドの上においても食事の時は前かがみになるようにして下さい。誤嚥の危険を減らせます。また、なるべく少量ずつゆっくり食べるよう気を付けましょう。

○**口腔内のケア** … 口の中が不衛生な状態だと、細菌が繁殖してしまいます。そのため、誤嚥してしまった場合には肺に細菌が入り込む危険性がかなり高くなってしまいます。日頃から歯や入れ歯を清潔に保ちましょう。口腔ケアを受けた場合には誤嚥性肺炎の予防に効果があるといった臨床結果もあるので、定期的な検診は非常に重要です。

いかがでしょうか、誤嚥性肺炎は嚥下機能の低下が大きな要因になっていることが分かっていただけだと思います。そのため、一度かかってしまうと症状を繰り返してしまう事も多いようなので、普段の生活から予防を心がけましょう。

今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。我が家では自分も含め、子供たちも生き物が好きなので、昔から飼っている犬を始め 熱帯魚、子供と捕まえたザリガニも飼育しているのですが、最近新しい仲間がやってきました。先輩の知り合いの方から頂いたトカゲです！ 爬虫類を飼うのは子供のころミドリガメを飼って以来でしょうか。



このトカゲはフトアゴヒゲトカゲという種類なのですが、人に慣れやすくおとなしい性格でとても飼いやすいです。爬虫類は苦手な方も多いと思いますが、なかなか愛嬌のある仕草を見せてくれるので子供たちは勿論、奥さんも可愛がっています。まだ小さいですが、大きくなると50センチ程になるそうなので大切に育てていきたいと思っています。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801