

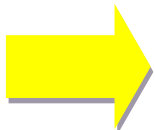
～致命傷になる『誤嚥性肺炎』、口腔ケアで予防を！～

歯や入れ歯のお手入れをしなくても命には関わらないと思いませんか？2012年9月に厚生労働省が発表したデータによると、2011年の日本人の死因は悪性新生物(ガン)、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順に多くなっています。2010年と比較して肺炎が4位から3位に上昇しました。肺炎のうち相当数が誤嚥性肺炎と考えられており、口腔ケアや口腔機能の向上によって、これをいかに少しでも予防できるかが重要になってきます。

●高齢者では誤嚥性肺炎による死亡の割合が高くなります！肺炎で死亡する人の70%程度が誤嚥性肺炎によるといわれています。誤嚥性肺炎による死亡率は高齢になるほど上がり、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎による死亡といわれるほど深刻な問題なのです。

<誤嚥性肺炎とは…？>

誤嚥を原因とする肺炎を誤嚥性肺炎といいます。これは食道ではなく気道に食物や唾液が誤って入ってしまい、その食物や唾液に含まれた菌が肺に到達して肺炎を起こすものです。

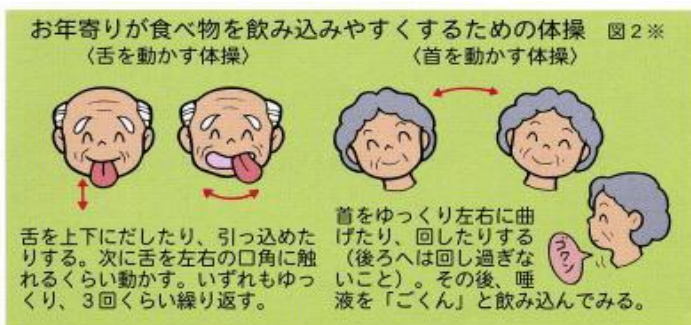


食べるとむせる、胸につかえる、食後に咳がでる、食べ物が口からこぼれる、水を飲むと声が枯れる、流動食しか食べられない、などの嚥下障害がある場合は誤嚥を起こしやすいので注意が必要です！！



※嚥下(えんげ)とは…水分や食べ物を口の中に取り込んで、咽頭から食道・胃へと送り込むことです。これらの過程がうまくいかなることを「嚥下障害」といいます。

<誤嚥性肺炎を予防するためには…？>



誤嚥性肺炎の発症には、嚥下機能の低下だけでなく、患者さんの免疫力や咳反射の低下、誤嚥した食物や唾液の細菌量などがかかわっています。特に睡眠中の唾液の不顕性誤嚥(ムセのない誤嚥)が原因として多いと考えられていることから、就寝前の口腔ケアが重要な意味をもちます。唾液をある程度誤嚥したとしても、それが細菌の少ない唾液であり、さらに免疫力が保たれている状態では肺炎は発症しにくいからです。また、入れ歯など食べるための口腔内

環境を整え、口腔周囲筋の運動など口腔機能を向上させることも重要になってきます。※上の図は、嚥下機能の低下を防ぐ体操です。年齢とともに低下してくる嚥下力も図のような体操を行うことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促し飲み込みにくさやムセ返りの軽減が図れます。毎食前に行うことでより食事が楽しめます。食事は単に栄養補給だけの目的でなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。より良い食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎の予防を心がけましょう！！

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は南阿蘇にある道の駅『あそ望の郷くぎの』さんに行ってきました。

<あか牛の館>



あか牛専門の焼肉レストラン☆



この施設は観光施設でもあるのですが、施設内には阿蘇の大パノラマを一望しながら食事できるレストランが2ヶ所あり、その他にも物産館や約3000坪の広大な敷地の芝生広場や無料のドッグランがあります。

食事処「味わい館」では南阿蘇で育った新鮮な野菜や地元で採れる産物を使っの美味しい料理が頂けます。四季の移り

変わりを感じながら一年中を通して、一日中楽しめる場所なので是非みなさんご家族やペットを連れて遊びにいかれてはいかがでしょうか。



<久木野 そば道場>

そば打ち体験ができる施設です！



〒869-1412 熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石2807

TEL 0967-67-3010

開館時間 「旬鮮あじわい館」 9:00~17:00

レストラン「食事処あじわい館」 10:00~17:00

休館日 第2水曜日(休館日のない月、臨時休館もあり)