



平成30年4月25日放送

誤嚥性肺炎を予防するために

土浦協同病院 なめがた地域医療センター
摂食嚥下障害看護認定看護師 仲田 真理子

司会者：誤嚥性肺炎とは、どのような病気ですか？

仲 田：まず誤嚥とは食べ物や飲み物、唾液などを飲み込むときに、食道ではなく間違って気管に入ってしまうことをいいます。誤嚥性肺炎は、口腔内の細菌や食べ物のなかに含まれている細菌が気管内に入り、肺に炎症をもたらすことをいいます。

司会者：誤嚥性肺炎と肺炎の違いは何ですか？

仲 田：誤嚥性肺炎は先ほども言いましたように、食べ物などが間違って気管に入り誤嚥物に含まれる細菌によって肺に炎症をもたらします。肺炎はウイルスや細菌などが原因で肺に炎症を引き起こすものを肺炎といいます。

司会者：誤嚥性肺炎になりやすい人、なりにくい人はいるのでしょうか？

仲 田：誤嚥性肺炎になりやすい人となりにくい人は、もちろんいます。
誤嚥性肺炎になりにくい人は、体力や免疫力が十分にあって、バランス良い食事や適度な運動をしている人、あとはよくお話をする人はなりにくいといわれています。私たちが飲み込むときにむせてしまったりすることもありますよね。私たちが誤嚥性肺炎にならないのはそういった理由からです。
誤嚥性肺炎になりやすい人は、肺炎や脳卒中などの病気を過去に患った経験のある人や、飲み込みの力が低下している人、咳が弱い、栄養状態が良くない、またあまりお話しをしない人などがなりやすいです。

司会者：年齢や性別でも誤嚥性肺炎になりやすい人となりにくい人がいるのでしょうか。

仲 田：年齢ですとやはり、高齢者は誤嚥性肺炎になりやすいです。また性別では女性よりも男性の方が誤嚥性肺炎になる確率は高くなります。

司会者：では誤嚥性肺炎を予防するために必要な事はなんですか？

仲 田：誤嚥性肺炎予防のポイントは3つあります。
まず1つ目のポイントは口腔ケアになります。口の中には多くの細菌が存在していますが、その唾液に含まれている細菌を誤嚥することで誤嚥性肺炎の危険

性が高まることとなります。そのためには食後の口腔ケアは重要といえます。また、朝起きてすぐの口の中の細菌数が一番多いといわれています。起きたらうがいをするだけでも細菌数は減少しますので、ぜひ心掛けていただければと思います。それと合わせて定期的な歯科受診をすることも大切です。

次に2つ目のポイントは食事です。バランスの良い食事は健康な身体作り、免疫力アップにもなります。今、食事内容が偏っている人たちが多く、ご飯メインの食事や肉や魚などといったタンパク質中心の食事、野菜中心の食事などを行っている方が多く見受けられますが、やはり糖質・脂質・タンパク質をバランス良く摂ることが良好な栄養状態を保ち、免疫力の強化にもつながっていきます。低栄養状態の人は免疫力も低く、誤嚥した際に誤嚥性肺炎発症の危険性が高くなります。

3つ目のポイントは適度な運動です。適度な運動は身体を動かす運動もそうですが、ここではのどの運動についてお話ししたいと思います。飲み込みの力が低下している人も誤嚥性肺炎になりやすいといいましたが、食べ物を口に入れて飲み込む一連の動作を摂食嚥下といいます。その飲み込むことを嚥下といいます。嚥下はわずか0.5秒の反射運動でおこなわれています。嚥下には様々な筋肉が使われていますが、その筋肉が衰えてしまうと嚥下のタイミングが悪くなり、誤嚥しやすくなります。そこで、のどの筋肉を鍛える必要があります。

司会者：では、具体的にはどのような運動をすれば良いのでしょうか？

仲 田：よくお話をすることが一番簡単な、のどを鍛える方法ではないでしょうか。話しをするということはのどの筋肉を動かしますので、それだけで筋力の低下は予防できると思います。さらにカラオケなどで歌を歌うのも効果的です。歌の場合、音程が低かったり高かったりするのでのどの筋肉をより動かしますので最適なものといえます。男性が誤嚥性肺炎になりやすい理由はそこにあります。全員に当てはまるわけではないですが、男性はあまりお話しが好きではなかったり、無口な方が多く、そこに年を重ねることでの筋力の低下が加わり、誤嚥性肺炎の危険性が高くなると考えられます。

その他にのどを鍛える運動としては、嚥下体操とよばれているものや、嚥下おでこ体操というものもあります。

司会者：嚥下体操や嚥下おでこ体操とはどういったものなのでしょうか？

仲 田：嚥下体操や嚥下おでこ体操は誤嚥予防のための体操です。嚥下体操は食べるための体操でもありますが、同時に豊かな表情を作ったり、楽しくお話しをすることにもつながってきます。

嚥下体操は、深呼吸をしたり首や肩を動かし、口を大きく開けるすぼめる、ま

た頬を膨らましたりへこませたりします。また舌を出して唇をなめる動きもあります。次に声をパ・タ・カ・ラと出して、咳払いをするのが嚥下体操です。嚥下おでこ体操は手のひらをおでこに当てて、おでこで手を押すようにします。その時にのどに力を入れるのがポイントです。

司会者：ここまで3つのポイントについてお話いただきましたが、誤嚥性肺炎予防のために他に何かできることはありますか？

仲 田：食事を工夫することも誤嚥性肺炎の予防になります。朝、起きてから最初の一口目はまだ脳がしっかりと覚醒していないことも多いので、「水」や「味噌汁」などはむせたり、誤嚥したりする可能性の高い食品になります。極端に言えば朝食の時に一口目に口にすることの多い「水」や「味噌汁」ですが、それをできれば「納豆」や「とろろ」などのとろみのある食品にしたほうが誤嚥はしにくいといわれています。

司会者：なぜ、とろみのある食品だと誤嚥しにくいのでしょうか？

仲 田：「水」や「味噌汁」のようなサラサラした液体は飲み込んだときに一気にのどに流れていきます。そのときに、脳が覚醒していないことで飲み込みの反射が遅れてむせたり、誤嚥したりしてしまいます。反対にとろみのある食品ですと飲み込んだときに、のどを通る時間がゆっくりになり、飲み込みの反射が遅くても、むせたり誤嚥する危険性は低くなるからです。

司会者：誤嚥性肺炎を予防するための方法を教えていただき有り難うございました。

仲 田：たくさんお話をして、元気に生活することでいつまでも食事をおいしく食べていきましょう。