

～高齢者に多い誤嚥性肺炎（嚥下性肺炎）のお話～

現在、日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。そして、肺炎で亡くなる人の94%は75歳以上の高齢者です。図をみても明らかのように高齢ほど誤嚥性肺炎の頻度が増加します。

誤嚥性肺炎とは？

通常、口から入った食べ物や飲み物は食道へ、空気は気管へと振り分けられます。しかし、食道と気管は前後にくっついていて、うまく嚥下できない（誤嚥する）と、食物、唾液や胃液が気管に入ってしまいます。気管に入った唾液や異物に含まれる細菌による肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。

なぜ高齢者に起きやすいの？

健常人では、気管に異物が入った場合、咳反射で異物を喀出したり、気管支の粘膜の活動で異物をエスカレーターに乗ったように上へ移動させ口の中に排除します。まず、高齢者ではこれらの機能が低下します。そして、脳血管障害（脳梗塞や脳出血）の後遺症のある方は明らかな嚥下障害があります。また、高齢者では無意識の内に繰り返す微量の誤嚥がみられます。さらに、高齢者は抵抗力や免疫力が落ち、より肺炎になりやすいとされています。

誤嚥性肺炎の予防（高齢者とそのご家族の方へ）

誤嚥を防ぐために

- 食べ物はよく噛んで、誤嚥しないように、ゆっくり食べましょう。
- 会話をしたり笑ったりして口を動かす事が嚥下機能を高めるとされています。
- 胃液の逆流を防ぐために、寝たきりの状態は避けて上体を起こした姿勢を保つようにしましょう。



誤嚥しても肺炎にならないために

- 異物が気管に入ったら、うつぶせで背中を叩くなどして、異物をできるだけ早く外に出しましょう。
- 歯磨きやうがいをして、口の中を清潔に保ちましょう。（口の中の細菌が誤嚥性肺炎の大きな原因です。）
- 予防薬もありますので医師とご相談下さい。

早期発見のために

発熱、せき、痰、元気がないなどの肺炎の症状に加え、「食事時のむせこみ」、「常に喉がゴロゴロ鳴っている」、「唾液が飲み込めない」、「食事に時間がかかる」、など誤嚥性肺炎の特徴がないか、日頃から注意をしてください。

ご心配のある場合には、早めに医療機関に相談してください。



久保 恵嗣 長野県立病院機構理事
信州大学前医学部長・名誉教授

和みの医療センター 長野県立阿南病院 ☎ 22-2121

久保医師の診察は毎月第2、4火曜日です。
詳しくは医事課へお問い合わせください。

