

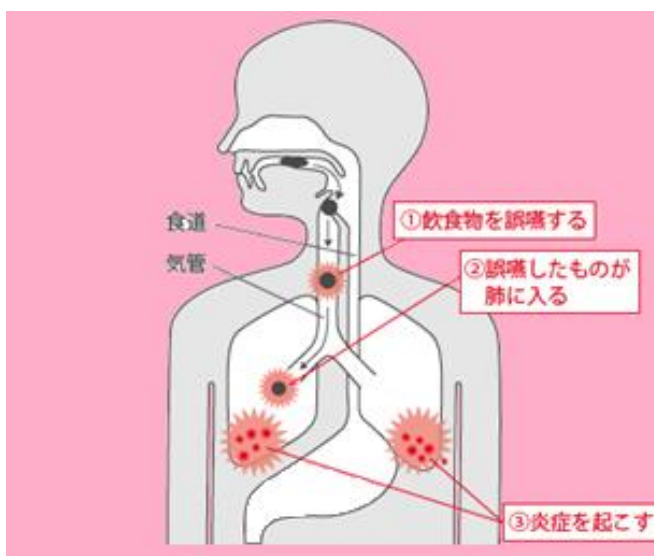
# ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎について



高齢者の入院理由として多くなってきた誤嚥性肺炎ですが、重篤な肺炎や呼吸器疾患につながりやすいため、十分に注意しておく必要があります

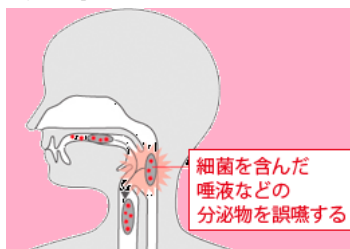
## 誤嚥性肺炎とは

食べ物や水分、唾液が誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖する事で起こる肺炎です



## 食事時の誤嚥以外の原因

- ・口の中に細菌の原因となるものができていて(歯周病など)、唾液と一緒にその細菌を誤嚥する



- ・就寝中、胃の内容物が逆流し誤嚥する(酸や消化液を含んでいて、気道粘膜を損傷するため、肺炎も起こりやすくなる)



## 誤嚥のリスクが高い方

- ・脳梗塞など脳血管疾患の経験がある方
- ・神経、筋疾患がある方
- ・口や喉の癌の手術、放射線治療を受けて口の中の環境が変わった方
- ・寝たきりの方
- ・泥酔している方
- ・睡眠薬を常用している方
- ・高齢者

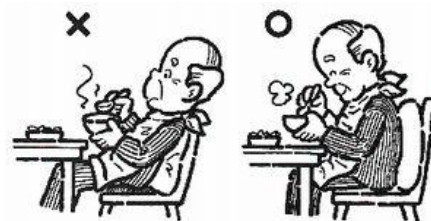


## 誤嚥性肺炎予防のポイント

- ① 飲食物の誤嚥を防ぐ  
とろみ剤を利用したり、飲み込みやすいように調理する
- ② 食前に唾液腺刺激のマッサージ、口や下の体操、発声練習を行う
- ③ 食事の姿勢に注意する  
寝たままやあごが上がった状態で食べない。ベッド上での食事でもベッドを30度上げる
- ④ 胃から食道への逆流を防ぐため、食後2時間ほどは起き上がった姿勢で過ごす
- ⑤ 口腔内を清潔にしておく  
食後や就寝前には必ず歯ブラシや口腔ケアを行い、清潔を保つ
- ⑥ 肺炎にかかっても治りやすい体力をつけておく

## 注意が必要な食べ物

- ・水分が少なくパサついているゆで卵やふかし芋など
- ・粒が残りやすいナッツ類やおせんべいなど
- ・汁物やお茶、ジュースなどの水分
- ・酸味の強い酢の物
- ・弾力性のある餅やこんにゃくなど



## 飲み込みやすくするポイント

口の中でばらけずに、スムーズに喉を通る工夫をしましょう

- ① ばさつくものは適度な水分を含ませる(パンを牛乳に浸すなど)
- ② ゼラチンなどで固めてツルンとさせる
- ③ 油脂やつなぎでまとめる  
マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめたり、卵や小麦粉などを混ぜてから加熱する
- ④ とろみのついたあんをかける  
肉や魚など食材に水分が含まないものは、片栗粉やとろみ剤で作ったあんをかけてばらけるのを防ぐ
- ⑤ お茶など水分補給もとろみをつけてむせを防ぐ

