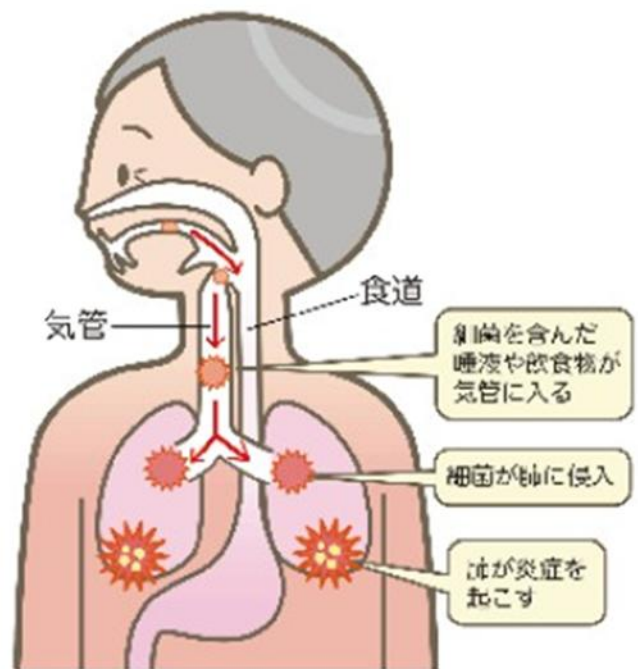


本当に怖い(´；ω；`)ウツ…誤嚥性肺炎

1.誤嚥性肺炎とは

食べ物を飲み込むと食べ物は口から食道、胃へと入ります。これを嚥下機能と
いうのですが、嚥下の機能が低下すると、食道へ入るものが誤って気管に入
てしまい、これを**誤嚥**と呼びます。気管
には喉頭蓋と呼ばれるふたがあり、普段
は閉じているがこのふたの機能が低下す
ると、開いてしまい食べ物や唾液が気管



に入てしまいます。**誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ること**で生じる肺炎です。嚥下機能の低下した高齢者や、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患（喉の神経や筋肉が正常に働かず嚥下障害を来す）を抱えている患者や寝たきりの患者に多く発生します。

2.症状

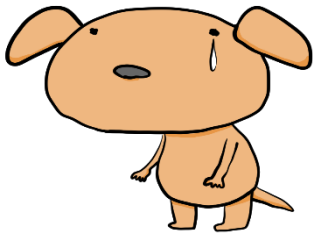


はっきりとした症状がでないのが困るよね！気づかいうちに誤嚥性肺炎になっていることがあるんだよ！

- ・高齢者では**肺炎としての症状、すなわち発熱、咳、痰**といった肺炎の典型的な症状に乏しく、何となく**元気がない、食欲がない、傾眠**などといった症状で発症することが多いのが特徴です。食事摂取との関係やむせこみなどの症状がなく、睡眠中など知らないうちに気管や肺へ唾液が垂れこみ、**いつの間にか誤嚥を繰り返している不顕性誤嚥も、高齢者に特徴的です。**

3.治療

肺炎を起こした細菌に対して有効な抗菌薬による治療を行うのですが、場合によっては入院が必要です。また一般的に、食事や飲水とともに誤嚥が発生しやすいため、誤嚥性肺炎と診断された場合には、**一旦飲食を禁止して治療を行います**。そのため体力や栄養状態の低下が生じやすく、**再発を繰り返しやすいのです**。



一度誤嚥性肺炎になってしまうと、体力や筋力、栄養状態、口の中の機能も低下してしまうので、再発を繰り返しやすい、最終的には入院や寝たきりに繋がってしまうこともあります。

4.誤嚥性肺炎にならないために！予防法

①誤嚥のリスクを減らす

- ・ **食事の工夫**（食事形態やとろみをつける等の工夫をしてみること）
- ・ **食事に集中する**（会話やテレビを見ながら等の食事をしないこと）
- ・ **胃液の逆流を防ぐ**（食後 2 時間は横にならないように気をつけること）
- ・ **嚥下リハビリ**（嚥下機能の改善をはかること）
- ・ **足裏をしっかりと床につけ、あごは引き、適切なテーブルの高さ、姿勢よく**（食べる姿勢を変える）
- ・ **食後は 90 分は横にならない方がいいですが、なるのであれば普段から左側を下にして寝ると胃酸の逆流を防ぐことができます。**

②感染のリスクを減らす

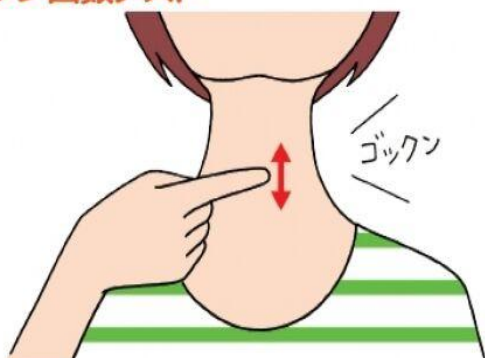
- ・ **口腔ケア**（口の中を清潔にし、誤嚥時の細菌を少なくして肺炎の発生を減らす）

③脳血管障害の予防も大切。

・麻痺があり、口腔内の筋肉をうまく動かせないと、誤嚥してしまう可能性が高いのです。

5.反復唾液嚥下テストをしてみよう！（嚥下状態の確認が簡単にできるよ（´艸`））

ゴックン回数テスト



【チェック方法】

水をひとくち飲んで口の中を潤らせて水を飲み込んでから、人差し指をのど仏に当て、30秒間に何回唾液の飲み込み動作（空嚥下）ができるか数えます。

判定

- 10回以上 → 飲み込み力に問題なし
- 3～9回 → 飲み込み力が落ちないように注意
- 3回未満 → 飲み込み力が低下している

水を一口含んでから、人差し指で喉ぼとけに手を当てて、30秒間に何回ゴックンできるか数えます！



※3回未満の方は要注意です！！

6.嚥下力を上げるための口腔訓練

①肩と首のストレッチ

食べる前の準備運動として、首回りの筋肉の緊張をほぐしたり、鍛えたりしましょう。息を吸いながら肩をあげて、息を吐きながら肩を下げる。これらの動きをゆっくりと3回繰り返す（図1）。

ゆっくりと右へ首を倒して、左側の首筋を伸ばす（図2）。ゆっくりと元の位置に戻したら、今度は反対に左へ首を倒して、右側の首筋を伸ばす。これらの動きを

ゆっくりと3回繰り返す。

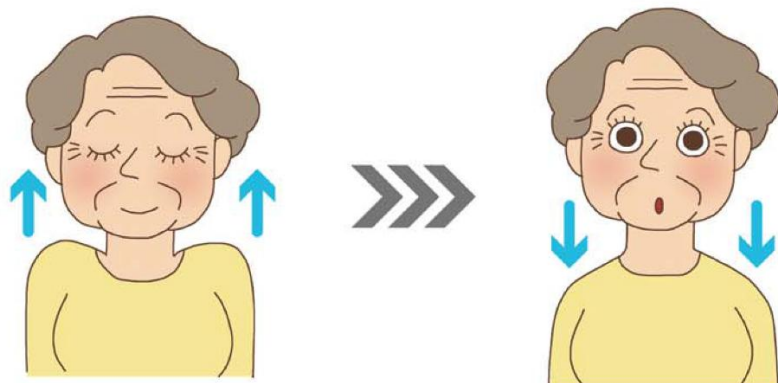


図1

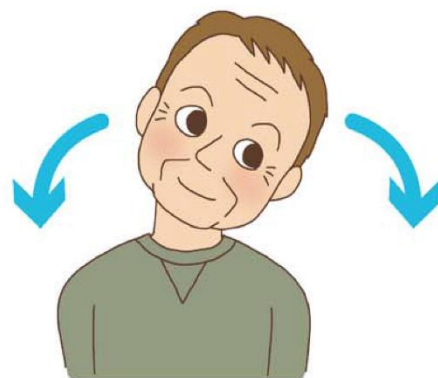


図2

②頬のトレーニング

口周りや頬の筋力アップを目的とした体操です。頬をふくらませます（図3）。舌を上あごに押し付けて、唇をしっかりと閉めて、口から息が漏れないようにする。次に、息を吸うように口をすぼめる。これらの動きを3回繰り返す。

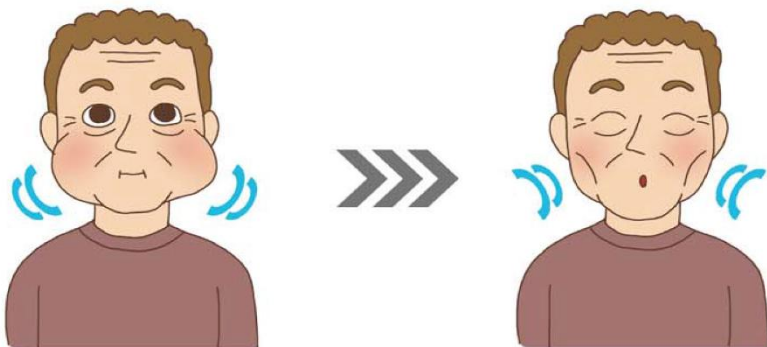


図3

③舌のトレーニング

舌の筋力アップを目的とした体操です。口を大きく開けて、舌をできるだけ前に出す（図4）。無理のない範囲で、しっかりと力を込めて舌を動かす。続いて、舌を上に向けて上唇を舌先で触る。最後に、左右の口角を舌先で触る。これらの動きを3回繰り返す。

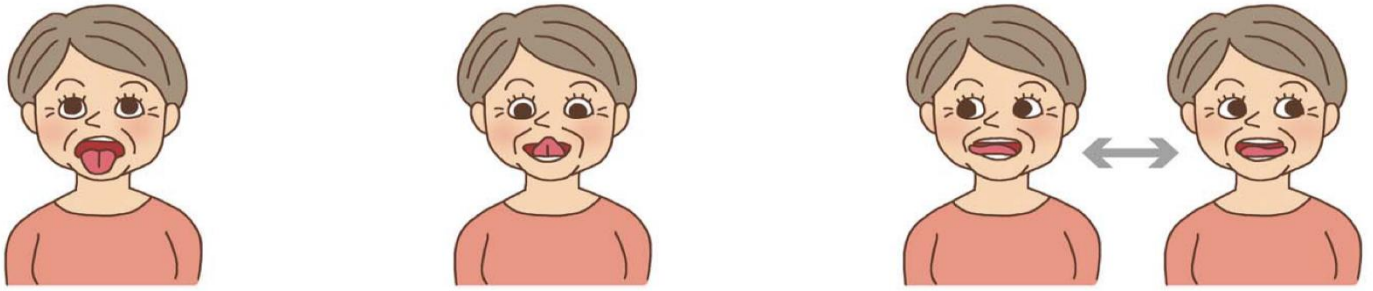


図 4

④唾液腺マッサージ

口の中にある 3 種類の大きな唾液腺（図 5）をマッサージで刺激をして、唾液の分泌を促すことを目的とした体操です。唾液は口の中を潤し、食べ物を飲み込むための助けとなるなど多くの機能を有しています。

各箇所、1 回につき 5 秒程度を目安にやさしくマッサージする（図 6）。3 回ずつ繰り返す。まずは、耳下腺のマッサージである。耳の少し前くらいの位置を指（人差し指～薬指全体）でやさしく、奥から手前に向かって円を描くようにマッサージする。続いて、顎下腺のマッサージである。下の顎の骨の内側（首に近いところ）を指（人差し指～薬指の指先）でやさしく、耳の方から顎先に向かって、軽く押してマッサージする。最後に、舌下腺のマッサージである。顎先の少し内側（舌の付け根のあたり）を親指でやさしく、舌を押し上げるようにマッサージする。

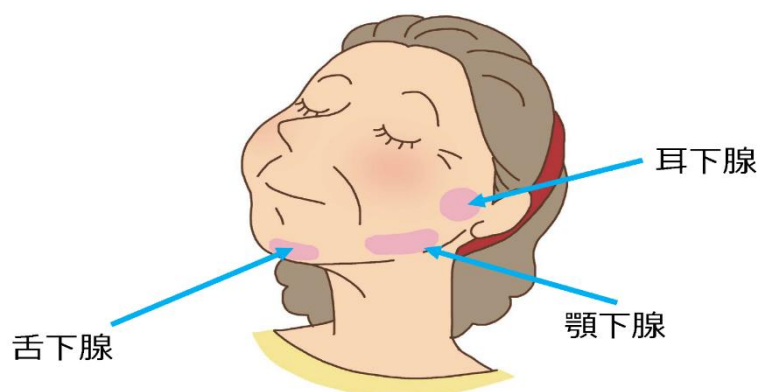


図 5



図 6

7. パタカラ体操

パタカラ体操は、**口や舌の筋肉を鍛えて、食事をする機能（摂食嚥下機能）を向上させることを目的**とした体操です。誤嚥を防ぎ、安全に食事ができるようにしましょう。

【パタカラ体操の目的】

- 誤嚥を防ぐ
- 唾液の分泌を促す
- 食べ物を飲み込みやすくする
- いびきや歯ぎしりを改善する
- 表情を豊かにする
- むし歯を予防する

【パタカラ体操のポイント】

- 「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する
- 1文字ずつハッキリ発音する
- 5～10回が目安
- 3セット行う
- 食事前に行うのが理想
- 継続が大切

★ パタカラ体操のやり方 ★

パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音する際、それぞれ鍛える筋肉が異なります。

①パタカラ体操の「パ」のポイントは、唇をしっかり閉じること。

食事の際、食べ物が口からこぼれないためには、唇を閉じなくてはなりません。唇には、食べ物を口の中に取り込み、こぼさないようにする働きがあります。

破裂音の「パ」は、口をあけたままではうまく発音できません。そのため、唇を閉じる筋肉を鍛える効果がある。「パ」の体操で唇をしっかりと閉じるよう意識して行えば、食べ物が口からこぼれにくくなります。

②パタカラ体操の「タ」は、舌を上あごにしっかりとつけるのがポイント。

食べ物を噛んだり飲み込んだりする時、舌は上あごにグッとついてきます。そうしないと、食べ物をおしつぶしたり、飲み込んだりできません。

「タ」の体操は、舌の筋力を鍛える効果があります。おおげさなくらい、舌や口を大きく動かすようにしましょう。

③パタカラ体操の「カ」のポイントは、発音時に喉の奥をしめること。

食べ物を飲み込む時、人は一瞬呼吸を止めて喉の奥をしめます。食べ物が誤って気管に入るのを防ぐためです。喉の筋力が衰えてうまく閉じられなくなると、むせ込みや誤嚥を引き起こす恐れがあります。

「カ」の体操では、発音時に喉の奥にしっかりと力を入れるよう意識しましょう。喉の奥を閉じるための筋肉が鍛えられ、食べ物をスムーズに食道へ送るトレーニングとなります。

④パタカラ体操の「ラ」は、舌を丸めるよう意識するのがポイント。

舌を丸める動きは、食べ物をまとめて、飲み込みやすいよう喉の奥まで運ぶ働きに繋がります。舌がよく動かないと、食べ物を上手に飲み込めません。

「う」の体操では、舌を丸め、舌の先を上あごの前歯の裏につけるよう意識しましょう。舌の筋肉が鍛えられ、食べ物を喉の奥まで運ぶ動きのトレーニングになります。

