

## 誤嚥性肺炎

**誤嚥性肺炎とは・・・** 食べ物や飲み物、唾液などを飲み込んだとき、誤って気管から肺に入り



同時に細菌が肺に侵入することで炎症を起こす肺炎です。

加齢や病気などで飲み込む機能が低下している場合に起こりやすくな

ります。睡眠中などに気付かずに誤嚥している場合もあります。

### 症状



- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 強い咳
- ・ 色の濃い痰

- ・ 「なんとなく元気がない」「呼吸が荒い」「食欲がない」

※高齢者の場合、はっきりとした症状がでにくいこともある

### 予防

- ・ 口腔ケアで清潔を保つ

(食後のハミガキ、義歯を清潔に。定期的に歯科受診で虫歯・歯周病のチェック)

- ・ 正しい食べ方

(背筋を伸ばし、少しずつよく噛んで食べる。食べた後すぐ横にならない)

- ・ 肺炎球菌ワクチンの接種

(65才以上の方であれば接種可能)



- ・ のどや舌を鍛える

(会話をする、よく笑う、歌うことでのど・舌の筋力を鍛えることになると言われている)

誤嚥性肺炎は一度かかると何度でも繰り返すことが多い病気です。

そして重症化すると治療が難しくなるため、できる限り**予防に重点**をおくことがポイントになります。

