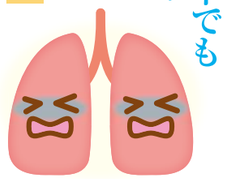
岡崎市民病院
特集

# 口腔ケアと飲みこむ力で誤嚥性肺炎を予防する

**日本人の死因第3位に挙げられる肺炎ですが、その中でも液体や固形物が気道内に入って起こる誤嚥性肺炎が、今注目されています。**

## 誤嚥性肺炎とは？

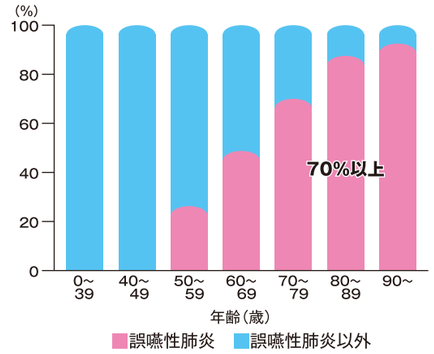


誤嚥性肺炎は、気道内に本来は侵入しないはずの液体や固形物が入って起こる呼吸器疾患です。肺炎の中でも誤嚥性肺炎が占める割合は、高齢になればなるほど増加し、70歳代の肺炎の70%以上は誤嚥性肺炎と報告されています。

入院などで体を動かせない状態が続き、体力が衰えると、食べ物がうまく飲みこめない嚥下障害に陥りやすく、食べ物などの一部が誤って気道内に入る誤嚥を繰り返すことに繋がります。この問題を解決する手だてとして、チューブを使って栄養物を直接食道や胃に流し込む方法もありますが、患者の生活の質を低下させるとの指摘もあるため、嚥下機能の回復を図ることが重要です。

また、きれいな水や食べ物を少々誤嚥しても、肺炎には至りません。問題は口腔内やのど、鼻にいる細菌が、唾液や食物とともに肺に流れ込むこと。口の中をきれいに保つために、歯磨きの仕方を見直したり、のどや鼻の状態を耳鼻咽喉科に見てもらうことも、誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

**肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合**




**えんげチャンネル**

岡崎市民病院の摂食嚥下栄養管理チームによる、嚥下の仕組みを解説した動画です。誤嚥が起こるメカニズムや、なぜ水分でむせやすいかをわかりやすく説明しています。ぜひご覧ください！

movie

**こんな症状が1つでもあったら ―― 摂食・嚥下障害（飲みこむこと・食べることの障害）を疑ってみましょう。**

1. 食事中にむせることがある
2. 唾液が口の中にたまる
3. 飲みこむのに苦労することがある
4. 固いものが噛みにくくなった
5. 舌に白い苔のようなものがついている
6. 声が変わった（がらがら声や鼻に抜ける声）
7. よく咳をする
8. 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
9. 体重が減った（この1ヵ月で5%以上、半年で10%以上）

これらの症状は、他の病気の場合もありますので主治医や専門家にご相談ください。



## 「口から食べる」という幸せを守る

### 岡崎市民病院の取り組み

市民病院では、産科、小児科、短期の検査入院を除く全入院患者に、栄養、嚥下、口腔環境のチェックを行っています。健康なときにはできていた「口から食べる」という行為が、入院や病気をきっかけにできなくなることは珍しくないため、問題のある患者を見落とさない体制を整えています。

そして、市民病院が特長とするのが、多職種チームによる包括的摂食嚥下訓練です。「口から食べる」ことができなくなる原因や理由は、個々の患者によって異なるため、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーション職といった各専門職がチームを構成し、幅広い観点から知識、情報を共有し、アプローチを行っています。

**飲みこむ力アップ！ のどトレ**

口腔機能を維持するためには、舌の筋力の維持が必要不可欠です。誤嚥性肺炎を防ぐためにも、トレーニングを心掛けましょう。

**10回 舌を出したり引っ込めたりする**

口は開いた状態でできるだけ舌を前方に伸ばして1秒間キープ。

口は開いた状態でできるだけ舌を引っ込めて1秒間キープ。

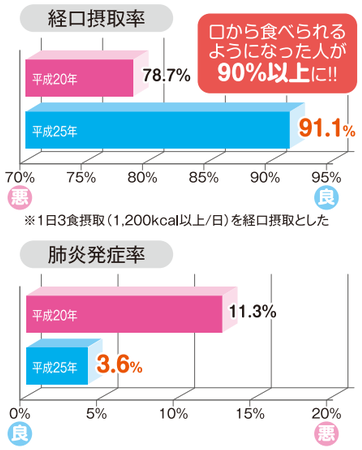
**10回 舌を左右に動かす**

舌先で右側の口角を舐めるように伸ばして1秒間キープ。

舌先で左側の口角を舐めるように伸ばして1秒間キープ。

**10回 舌で上下の前歯を押す**

舌先を上歯の裏側につけ、歯を押すように1秒間キープ。

舌先を下歯の裏側につけ、歯を押すように1秒間キープ。

**岡崎市民病院の取組み成果**
（平成20年と平成25年の脳梗塞入院患者比較）