

## 特集

ごえんせいはいえん  
誤嚥性肺炎

## 誤嚥性肺炎とは？

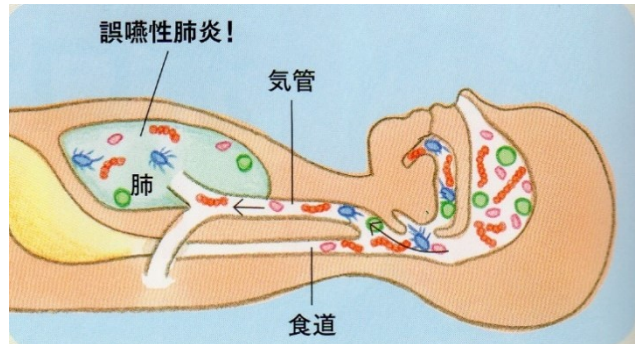
食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下(えんげ)」と言い、この動作が正しく働かないことを「嚥下障害」といいます。食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内に入ることを「誤嚥(ごえん)」といいます。

「誤嚥性肺炎」とは、口の中の細菌が唾液や胃液と共に誤って肺に流れ込んで生じる肺炎です。

日本人の死亡原因の第4位は肺炎です。肺炎で死亡する人の94%は75歳以上であり、90歳以上では死亡原因の第2位に順位が上がります。

## どうして誤嚥性肺炎がおこるの？

老化に伴って起きる生理的な変化や、脳血管障害や、神経系疾患では、神経の減少で咳反射や嚥下反射の機能低下によりおこります。嚥下反射の低下により、知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込み、肺の中で細菌が増殖して肺炎を引き起こします。嘔吐などによる胃液が食べ物と共に食道を逆流しておこることもあります。

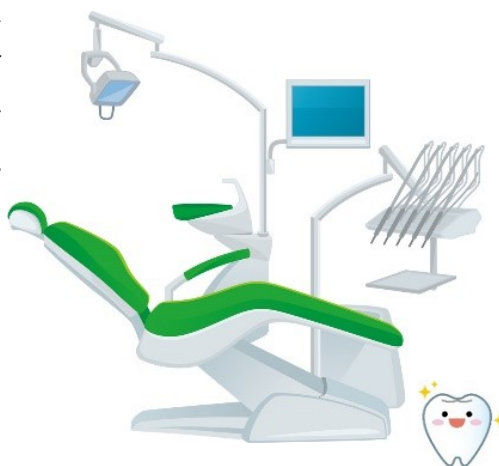


## 症状は？

発熱、咳、喀痰(かたん)など通常の症状を訴えないことも多く、なんとなく元気がない、倦怠感を訴えることもあります。食事中的咳き込み、常にのどがゴロゴロなっている、唾液が飲み込めない、食事に時間がかかる、たんが汚いなども疑わしい症状です。また、酸素低下をきたし、重度の呼吸不全になることもあります。

## 治療は？

誤嚥性肺炎を起こす最近の多くは嫌気性菌(酸素のないところで発育する菌)です。肺炎の原因となる細菌を殺す抗菌薬で治療を行います。



## 予防は？

- ① **口腔ケア**(毎日の丁寧な歯磨きでプラークをしっかりと落としましょう。また、入れ歯のお手入れも行い、口の中の細菌を減らしましょう。定期的に検診を受け、歯ブラシでは取り切れない汚れを歯科医院で落としてもらいましょう。)
- ② **飲食の意識づけや誤嚥予防の体位保持**(食後すぐに横にならず、2時間程度座位を保つ)
- ③ **口腔周囲筋訓練**  
舌や口輪筋等をよく動かすことにより咳や嚥下がしやすくなる。  
例)「パ・タ・カ・ラ」と発音する舌を回す等。

## ～ チャリティー個展へのご来場に感謝 ～



この度は「熊本地震・東日本大震災復興支援チャリティー・第2回山本美智子展」にお越し下さいまして、誠に有難うございました。

お陰様でご好評をいただき、素晴らしい時間を共有させていただきました。寄せられました暖かいご寄付は、直接被災地の施設に届きますように手配させていただきます。皆様方のご支援に、心より御礼申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。



理事長コラム (二十一)

### 熱闘リオ五輪

あなたは誰に最も感動しましたか？

リオ五輪での日本人選手の大活躍には目を見張るものがあり、一か月ほど経っても時々感動が蘇ります。四年先の東京を見据えた思いも活躍の一因だったでしょう。まずは萩野公介選手が競泳四百メートル個人メドレーで金を獲得し、日本勢に弾み。女子重量挙げでは腰の痛みを注射で抑え、ぎりぎりで試技を成功させ銅メダルを獲得した三宅宏実選手。女子二百メートル平泳ぎで優勝した金藤理絵選手。男子体操の絶対王者・内村航平選手が個人総合最後の鉄棒での大逆転にも鳥肌。十年間のチエコ滞在で銅メダルを獲得したカナエの羽根田卓也選手。卓球男子個人で銅メダルを獲得した水谷隼選手は銀メダルの団体戦決勝でも九連敗中の中国選手に一矢。後半戦では女子レスリングで同日に三人とも逆転勝ちでの金で伊調馨選手は未踏の四連覇。バドミントン女子ダブルスでは絶対窮地からの大逆転で金を獲得した高橋礼華選手と松友美佐紀選手のペア。そして最後の圧巻は百メートルで九秒

台の日本人選手がいない陸上四百メートルリレーで銀メダルを獲得した山県・飯塚・桐生・ケンブリッジの四選手、等々……でした。

その中で一人を挙げるとすると私は金藤選手で、二十七歳という年齢に驚きました。競泳女子歴代の金メダリストは五人目(前畑秀子二十二歳、青木まゆみ二十歳、岩崎恭子十四歳、柴田亜衣二十二歳)で、もちろん最年長です。北京では七位、ロンドンでは選考から漏れ、昨年の世界選手権では六位。そのビデオを見て愕然とし「これが最後では終われない」という思いと、メダルを獲得してほしいのではなく、せめる姿勢を見たい」との支持者からの叱声等で、競技者魂に火が点く。その後、一日二十キロという世界一の練習量で一気に頂点に。強いモチベーションの大切さを再認識しました。感動を有り難う。

