

発行 医療法人 永仁会

# 永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

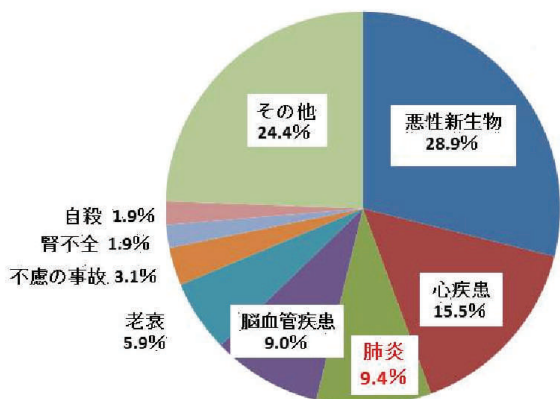
## 第33号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1  
TEL：0229-22-0063

### 発熱・咳・痰が続く...

# もしかして誤嚥性肺炎!?

日本人の死亡原因 (H26年度)



厚生労働省 日本人口動態死因別死亡率

厚生労働省の2011年人口動態統計によると、日本人の死因順位で肺炎が脳血管疾患を上回って3位となりました。三大死因に入ったのは、感染症対策が遅れていた1951年以来60年ぶりです。

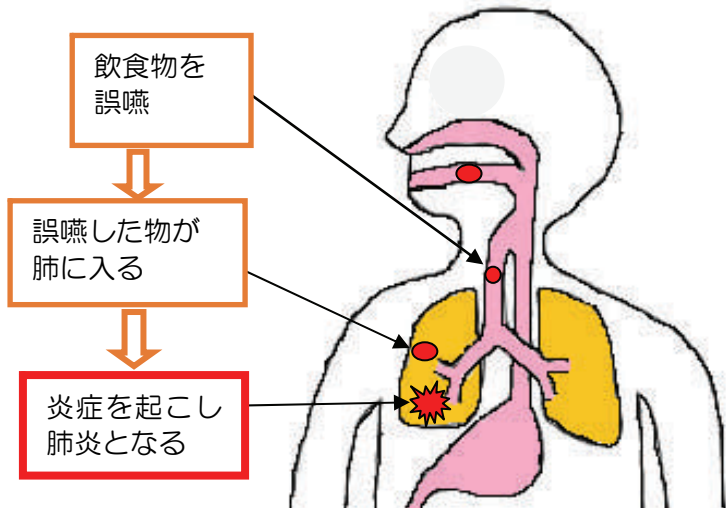
「肺炎」とは、細菌やウイルスなどの病気を起こす微生物が肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態を言います。肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上といわれ、さらには65歳以上の肺炎の70%が誤嚥性肺炎といわれています。

今回は「誤嚥性肺炎」について勉強してみましょう。

### ●誤嚥性肺炎とは

「誤嚥」とは、飲食物が誤って食道ではなく気管に入ってしまうことです。高齢者の場合、口腔内に残った食べ物や唾液が気づかないうちに少しずつ誤嚥されていることがあります。水や食べ物、唾液などが誤嚥によって肺に入り、細菌が繁殖して炎症を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。特に高齢者や脳梗塞後遺症、パーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの方に多くみられます。

誤嚥性肺炎の発症の図



### ●誤嚥性肺炎の原因は大きく3つ

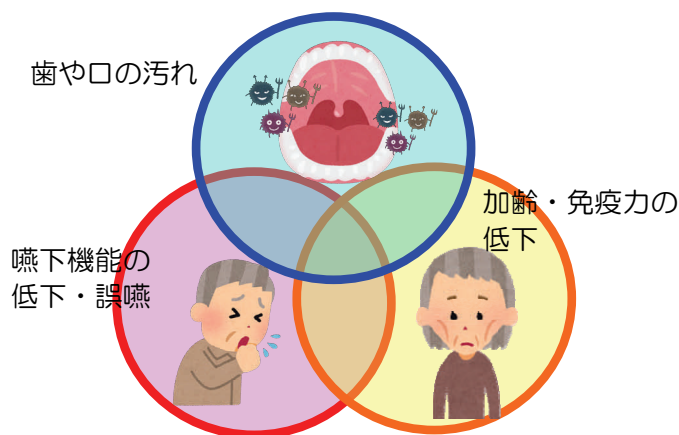
まず第一の原因は、口腔内の環境です。口腔内の清潔が十分に保たれていないと、口腔内で原因となる細菌が増殖。その菌が誤って気管から肺に入ることによって発症します。原因菌の約80%は口腔内の細菌とされています。

次に、咳反射や飲み込む機能（嚥下機能）などの身体的な機能低下があげられます。

さらには、身体活動量の低下それに伴う食事量の減少による栄養状態や免疫機能の低下も発症に大きく関与してきます。

以上の3つの要因が重なるほど、誤嚥性肺炎発症のリスクが高まるのです。

誤嚥性肺炎の主な発症リスク



## ●症状は「発熱」「咳」「膿のような痰」

発熱、咳、膿のような痰が肺炎の特徴です。しかし、これらの症状がなく、なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロとなる、寝ている時に急に咳き込む、などの症状がみられることが多いことも誤嚥性肺炎の特徴です。さらには体重が減った、尿量が減ったなどの変化が現れることがあります。

## ●治療は「抗菌剤」「口腔ケア」「栄養」

治療は抗菌薬を用いた薬物治療が基本です。呼吸・全身状態が不良な場合は入院して治療を行いません。同時に口腔ケア（お口のお掃除）の徹底や嚥下訓練も重要となります。また、薬の中には嚥下機能に影響を及ぼす薬物もあるので、それらを内服していないかチェックする必要があります。

その一方で、免疫力を高めるよう栄養状態を上げることが大切です。嚥下機能に問題がないかを早期に見極め、必要な栄養を口から摂取できるようにしましょう。

場合によっては、食事の形態に工夫が必要な事もあります。



食事の工夫って  
お粥に変えたり、  
おかずを細かく刻んだりのするの？

患者さんによっては、お粥や細かく刻んだ食事だとかえって誤嚥しやすく危険な場合があります。詳しくは次号でお話します



## ●日常の心がけでできる予防

とても怖い誤嚥性肺炎ですが、日常のちょっとした心がけが予防につながります。代表的なポイントを以下に挙げてみます。

### ①口腔ケア（お口のお掃除）

口の中の細菌を減らすことで、誤嚥性肺炎のリスクを低減させる。

### ②食事中や食後の姿勢に気を付ける

誤嚥を起こしにくい食事の姿勢をとる。

### ③嚥下訓練で飲みこむ力を鍛える

日頃から嚥下で使う筋肉のトレーニングを行う。

### ④食事の形態を考えてみる

家族と同じ食物・・・ではなく、嚥下機能に合った食事形態にする。

以上のような4つのポイントがありますが、今回は①の口腔ケア（お口のお掃除）について、歯科衛生士さんに詳しく教えてもらいましょう。そして次号では、②③④についてお伝えします。



### お口のばい菌はどこにいる??

咽頭粘膜	約1億個/mg
歯面上	約10億個/mg
歯周ポケット	約1億個/mg
舌苔	約1億個/mg

歯の表面積=25% 舌・咽頭の粘膜=75%  
もちろん唾液中にも細菌がいるので  
口を清潔にすることは大切です。

このような症状が続く場合は要注意！！

### 食事内容の変化

- ・食事に時間がかかる
- ・食べる量が減った
- ・食べ物の好みが変わった
- ・水分を避ける

### 食事中の変化

- ・ムセがある
- ・湿ったしわがれ声になる

### 食後の変化

- ・食後に痰が増える
- ・熱が出る
- ・痰に食べた物が混ざっている
- ・口の中に食べた物が残っている
- ・食後に疲れている



お口は健康の入口。

発行日：2018年2月1日発行 編集：医療法人永仁会 広報部会



# <やってみよう！お口のお掃除！！>

お口の中が汚れていると口の中のばい菌が肺の中に入り誤嚥性肺炎の原因になります。口腔ケアは肺炎の予防だけでなく、唾液の分泌を促したり、認知症の予防に効果があるといわれています。「歯がない方」でも「口から何も食べていない方」でも、お掃除は必要なのです。お口は健康の入口。ご自身に合ったお口のお掃除をしてみましょう。

歯科衛生士 相澤

## ◎あなたに当てはまるお掃除方法はどれですか？

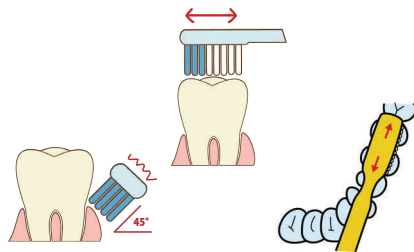


### ① 歯ブラシ

汚れ(歯垢)の溜まりやすい所は

1. 歯と歯茎の境目
2. 歯と歯の間
3. 奥歯の噛み合わせ

**この部分にぴったり歯ブラシを当てよう！！**

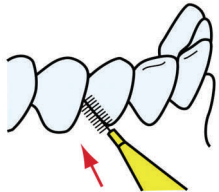


### ② 舌ブラシ

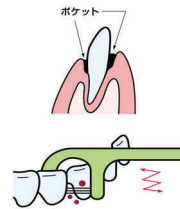
舌の白い汚れは舌苔と呼ばれる細菌の塊です。この舌苔を舌ブラシで奥から手前にやさしく落としましょう。



### ③ 歯間ブラシ・糸ようじ



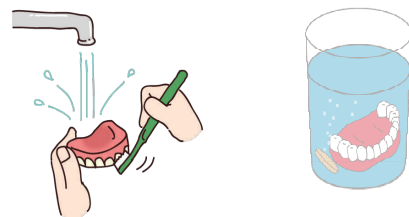
歯と歯の間で隙間がある所に通し、数回前後に動かします。隙間に合った歯間ブラシを



歯と歯の間に付着している歯垢を取ります。ゆっくりノコギリを引くように、歯と歯の間を前後させます。

### ④ 入れ歯用ブラシ & 洗浄剤

★毎食後、入れ歯は外して洗いましょう。水を流しながら入れ歯用ブラシ、又は歯ブラシで食べかすやヌルヌルした歯垢の塊を洗い流します。その後、入れ歯洗浄剤を入れた水に浸します。入れ歯を入れる前に、よくすすぎましょう。



### ⑤ スポンジブラシ・くるりーなブラシ

歯が全くない方、お口から何も食べていない方も、お口のお掃除(口腔ケア)は必要です。歯だけでなく、唇の内側、頬、上あご、舌の粘膜にも、食べかすや細菌が付着します。そして、唾液が少なくなると、自浄作用も低下し、ばい菌が増えます。

<使い方>

1. スポンジブラシ(くるりーなブラシ)を水で湿らせ、しっかり絞る。
2. お口の中の粘膜(頬、唇の内側、上あご、歯茎、舌)の汚れを拭き取る。
3. 途中でスポンジブラシが汚れたら、清潔な水でよくすすぐ。



# NSTまとめの会

当院ではNST「栄養サポートチーム（Nutrition Support Team）」として、患者様の早期快復・早期退院を目指し、職種の壁を越えて栄養面のサポートを行っています。  
1年に1回、各職種の取り組みを報告する場として「NSTまとめの会」を行っています。  
昨年12月に開催した「NSTまとめの会」についてご紹介します。

## 【発表演題の一部】

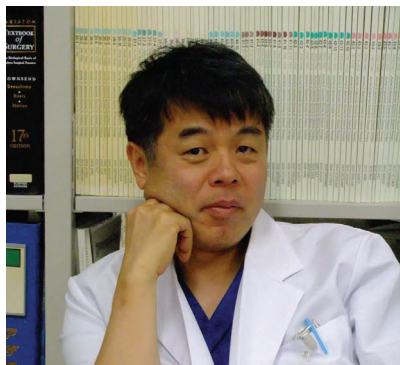
- ・ SGLT2阻害薬を服用している患者の  
体重減少効果について
- ・ 嚥下機能を評価する検査について
- ・ 血液透析患者での嚥下機能の変化と  
嚥下訓練の効果について  
など計6題



この「NSTまとめの会」は自分達の仕事を振り返り、良かった点および今後の課題を明確にできる機会です。栄養管理は基本的治療の1つであり、栄養状態の悪化は病気の快復を遅らせたり、感染症を起こしたりと様々な弊害をもたらします。多職種の知識や技術を合わせ、患者様に最も適切な栄養管理を行えるよう、日々の業務に励んでいきたいと思えます。

## 昨年10月より当院に外科部長として向田先生がいらっしゃいました

むこうだ かずあき  
向田 和明 先生



### ●プロフィール●

出身：広島県呉市生まれ。  
兄弟：長男（妹二人）。  
出身大学：防衛医大。  
これまでの勤務地：青森、岩手、宮城など東北中心。  
好きな食べ物：肉、ぜんざい、スナック菓子  
嫌いな食べ物：納豆、ホヤ、塩辛  
休日の過ごし方：カラオケ、ドライブなど  
ご自分の性格は：自由気ままな猫みたい  
患者さんに一言：具合が悪い時は早めに受診しましょう。

防衛医大時代は拳銃使用経験もあるとか。また、奥様はカラオケでレコード会社からスカウトされた経験もあるそう！

## 病院の実績

(2017年12月度)	月計	平均
外来患者数	3,033	126.4 (外来稼働日)
入院患者数	1,468	47.4 (1日あたり)
血液透析症例数	1,738	66.8 (透析稼働日)
入院平均在院日数		8.8
手術件数 (合計)	53	

### ●編集後記●

今年の冬の寒さは格別。さらさらのパウダースノーは綺麗ですが、車の運転も歩くことにも力が入り疲れますね。また宮城県では今まさにインフルエンザ注意報発令中です！春は目の前ですが、もう少し日々の生活を慎重に過ごしましょう。

(広報：重巢)