

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の予防

高齢者の方にとっては、肺炎は命にも関わる怖い病気です
その中でも、誤嚥が原因で起こる誤嚥性肺炎について
正しく理解し、予防と健康管理に役立てましょう。

まずは予防が大事！！
万が一、誤嚥性肺炎を引き起こした時には、
安易に考えずに、完全に治癒しましょう。

誤嚥性肺炎とは

だ液や食べ物 逆流した胃液が誤って気管や肺に入り それらに含まれている
細菌によって起こる肺炎です。

誤嚥性肺炎の予防ポイント

① 口の中を清潔に

細菌にとって、温度と湿度が保たれている口の中は居心地が良く、繁殖しやすいところです。

【ポイント】👉 食後の歯磨きやうがいで、口腔内の細菌の繁殖を防ぐ

② 胃液の逆流に注意

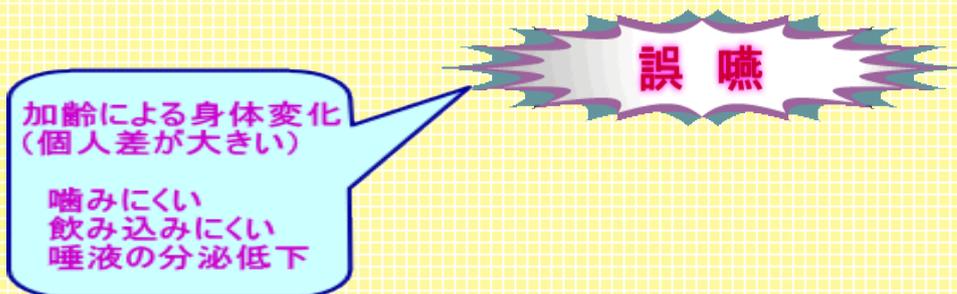
高齢の方では、消化器の機能低下によって、胃や腸に食べた物が滞りやすいため、
胸焼けや胃もたれをおこしやすく、分泌された胃液が食道へ逆流が起こる可能性があります。

【ポイント】👉 食後の2時間位は横にならず、身体を起して胃液が逆流するのを防ぐ

③ 能力に合った調理・食事の工夫

高齢になると、だ液の分泌や噛む・飲み込むなどの食べ物を口から取り入れる能力の低下が起こり易く、
人によっては、若い頃の1/3以下になる人もいます。

このために、食べ物や飲み物をうまく飲み下すことができず、気管へ入ってしまう危険性があります。



『食べる楽しみを充分に感じるためにも、食べる能力にあった工夫をしましょう』

<調理方法の工夫例>

軟らかく

👉 かたい野菜 ←←← 繊維を断つように切る、良く加熱する等

まとまりよく

👉 口の中でバラバラになるもの ←←← 刻んで、でんぷんや市販のとろみ材あるいはマヨネーズなどの油と混ぜる

噛みやすく

👉 噛む力の弱い人 ←←← ひとくちで口にはいる大きさに切る

むせにくく

👉 水分でむせるとき ←←← お茶やスープ等にとろみをつけてゆっくり喉を通るようにする

<良い姿勢で食事をする>

姿勢が悪いと、飲み込みが悪くなったり気管に入ってしまったります。

椅子でもベッドでも腰を引いて少し前かがみで食事をしましょう。

テーブルは高すぎない物を選びます。

イスに座ったときはかかとが床につく高さにする、噛む力が出ます。

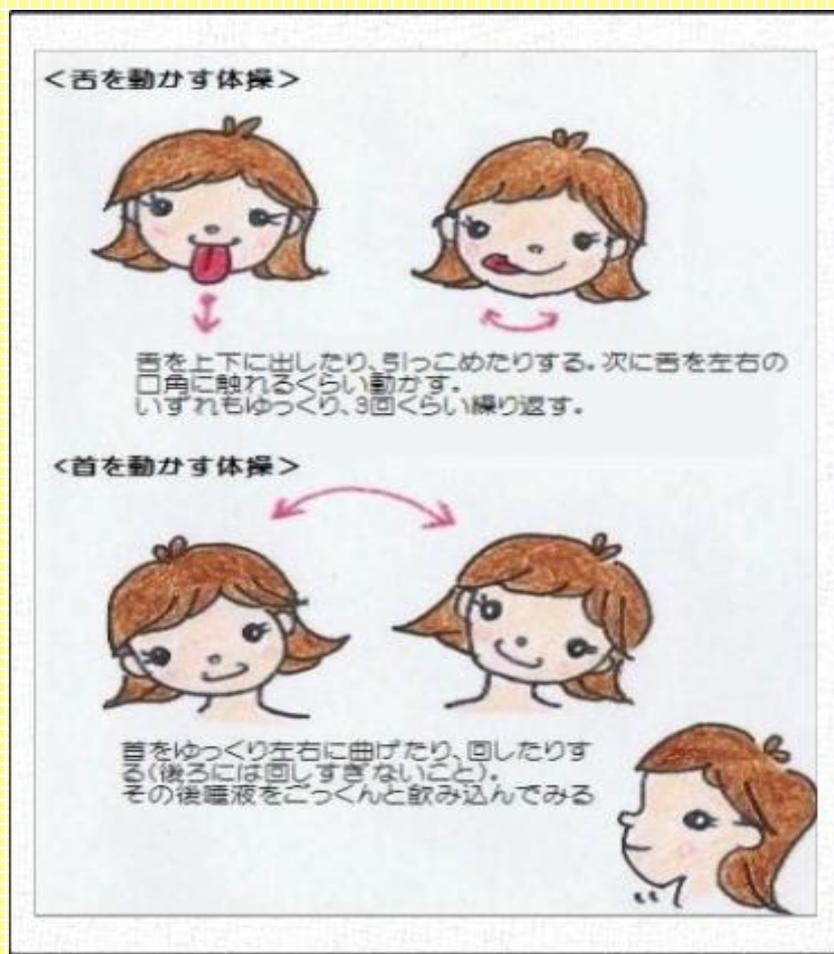


『お気に入りの食卓や食器を用意し、楽しい雰囲気でお食事をしましょう。』

<嚥下機能低下予防の体操>

食事の前に下図に示すような簡単な体操をして、食事に必要な口と舌や頬などの筋肉を刺激しましょう。

だ液の分泌も促されて、飲み込みにくさやむせが起きにくくなります



『より良い食生活と健康を維持するために、適切なケアで肺炎予防を心がけましょう。』