

健康 ぷらざ

お年寄りには起こりがち — 誤嚥と肺炎 —

指導：中田クリニック院長／順天堂大学医学部客員教授

中田 紘一郎

企画：
日本医師会

No. 207

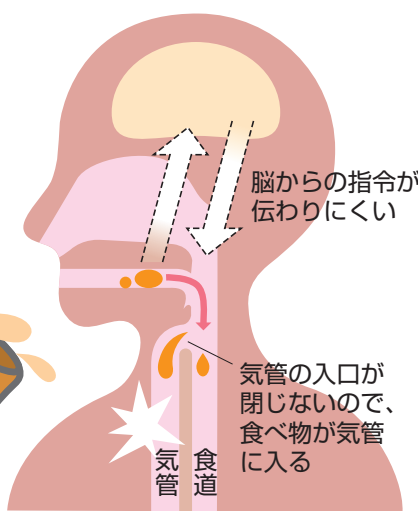
食べ物が気管に入って…

のどの奥は肺に行く「気管」と、胃につながる「食道」に分かれています。食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがりため食べ物は食道に入ります。

しかし歳をとってくるとこの信号や指令がうまく伝わらなくなり、食べ物や唾液が気管に入ってしまう。これを「誤嚥」と呼びますが、食べ物や唾液に含まれている細菌が気管から肺に入ると肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすのです。



誤嚥のしくみ



眠っている間が問題

誤嚥が起こるのは食事のときだけとはかぎりません。胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。

食事時の誤嚥はむせるので気がつきますが、眠っている間は気づきません。誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。

誤嚥性肺炎を防ぐために

誤嚥性肺炎はお年寄りがかかりやすく、特に脳梗塞を起こしたことがある人は、飲み込みや咳がうまくできなくなっているのが要注意です。寝たきりの人では唾液や食べ物の誤嚥や胃液の逆流が起こりやすくなります。また、虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌が増加しているため誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

しかし予防することも可能です。右の表のような日常生活での工夫によって、誤嚥性肺炎を防ぎましょう。

誤嚥性肺炎予防の3つのポイント

① 口の中を清潔に

歯磨きや入歯の手入れを食後3回と寝る前の計4回行い、舌苔は専用の器具で落とします。虫歯や歯周病はきちんと治療しましょう。

② 寝る姿勢に注意

睡眠中に胃液が逆流しないように、上半身を15～20度くらい起こして寝るようにしましょう。

③ 食事のとり方を工夫

ベッドで食事をとらなくてはいけない人は、少し起き上がった姿勢で食べるようにします。パサパサした食べ物はやわらかく煮込んだり、スープなど液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります。