

高齢者に起こりやすい肺炎 誤嚥性肺炎の予防

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎とは？



一般的な肺炎とは違い、食道から胃へ入るはずの食物が誤って気管に流れ込むこと(誤嚥)で起こる肺炎です。

加齢、脳梗塞などで正常に飲み込む機能が低下して起こります。急速に重症化する、再発を繰り返す等の特徴があります。

治療中にも唾液や胃液を誤嚥して難治性になることが多く、繰り返すと抗生剤の効きにくい菌も発生し、現在でも多くの方が亡くなる原因となっています。肺炎は、高齢者の死因第3位です。

こんな症状はありませんか？

食事にムセることがある



口の中に食べかすが残っている
舌の上が白い等



・食べ物や薬を
飲み込むのに
苦労することがある



・声が変わった
(がらがら声や鼻に抜ける声)

次のページで
チェックしてみましょう！

● 食前のチェック↓

1.体重減少 2.発熱	1、2 いずれかがある	→	A
	なし		3へ
3.口腔内チェック a.乾燥状態 b.舌、上あごの 剥離上皮(乾燥痰)	3-a、bいずれかがある	→	B
	4 不明瞭な 発音がある	→	C
4.発音 パ、タ、カ、ラ	3、4いずれも良好		5へ

● 体位確認 →食事の際のポイント①姿勢 参照

● 食事開始 ↓ 食事中チェック項目

5.食事中のムセの有無	必ずムセる	→	A
	時々ムセる	→	C
	ムセない		6へ

● 食後のチェック↓

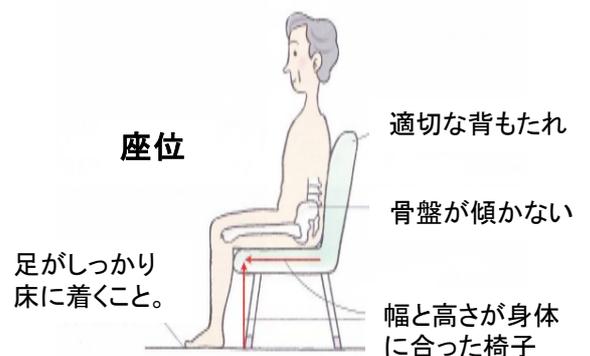
6.口腔内の食べかす 7.発音の異常(かすれ声)	6、7いずれかがある	→	C D 口腔ケア
	6、7どちらもない		口腔ケア

食事の際のポイント ①姿勢

30～60度
リクライニング
※角度は担当医に
相談しましょう。



座位



A. 受診の必要があります。

→ ケアマネジャー、
訪問看護師に相談してください。

B. 乾燥により

食事が摂りにくい状態です。

→ 口腔ケア・アイスマッサージなど
食前の準備が必要です。

C. 食べ物によっては飲み込みにくい ものがあるかもしれません。

→ 安全に飲み込めるものを
確認してください。

D. 食べ物が喉に残ってるかも しれません。

→ 咳払いをして排出してください。

口腔ケア

食後のお手入れはとても大切です。
歯が無い方でも、歯磨きやうがいを行い、
お口の中は常に清潔にしましょう。
本人・お家の方によるお手入れが
難しい場合、歯科受診や訪問歯科等、
専門職によるケアをうけましょう。



お口の中のアイスマッサージ



食事の際のポイント ② 食事形態

食べやすい形態

ゼラチンゼリー・プリン
ムース
具の無い茶碗蒸し等

食べにくい形態

水分	水、お茶、ジュース等
酸味の強いもの	酢の物、柑橘類
パサつくもの	焼き魚、ゆで卵、ふかし芋、パン等
うまく 噛めないもの	こんにゃく、かまぼこ等
のどに 張り付くもの	餅、焼き海苔、わかめ、等
粒が残るもの	ピーナッツ、大豆、等
繊維の強いもの	ごぼう、ふき、小松菜等
水分を 多く含むもの	高野豆腐、スイカ、メロン等

食事の際のポイント ③ ちょっとした工夫

サイン	ひと工夫
ムせる	<ul style="list-style-type: none"> 液体はトロミをつける → ムセない程度の固さに調整しましょう。 一口量を少なくする おへそを見るような姿勢で飲み込む 飲み込むことに意識を集中させ、しっかり息を止めて飲み込む
口に入ったまま 飲み込まない	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込むように声をかける 空のスプーンを挿入する リクライニング姿勢にする(ベッドの高さを60度程度に傾け頸部を軽く前に傾ける)
食事中・食後 ガラガラ声になる	<ul style="list-style-type: none"> 一口量を少なくする 一口につき2～3回嚥下する 違う形態の食品を交互に食べる

自宅でやってみましょう

嚥下体操

飲み込みを良くするために、食事の前に、舌や口、首や頭を動かしましょう。

- ①  舌を出したり引っ込めたりする
- ②  舌で左右の口角をさわるようにする
- ③  首をゆっくり左右に傾げる
- ④  顔をゆっくり横にむける(左右とも)
- ⑤  唾を「ゴクン」と飲み込む

※①～④を3～5回繰り返す

参考:「今スグ役立つ!よくわかる家庭の介護ハンドブック」(鎌田けい子監修、新星出版社)

パタカラ体操

① →	パ	パ	パ	パ
② ↓	タ	タ	タ	タ
	カ	カ	カ	カ
	ラ	ラ	ラ	ラ

① →	パッ	パッ	パッ	パッ
② ↓	タッ	タッ	タッ	タッ
	カッ	カッ	カッ	カッ
	ラッ	ラッ	ラッ	ラッ

- ①「パパパパ」「タタタタ」「パッパッパッパッ」「タッ タッ タッ タッ」と順番に発声してみましょう。

- ②うまくできたら、文字を縦読みに「パタカラ」「パッタッカラッ」と発声してみましょう。

この発声を3回繰り返します。



歯科・訪問歯科を探す

東淀川区歯科医師会

・電話:06-6328-9593

・ホームページ: <http://www.hyda.jp>

発行:東淀川区の在宅医療連携を考える会 こぶしネット
(連携ツール・パスワーキンググループ)

QRコード→

