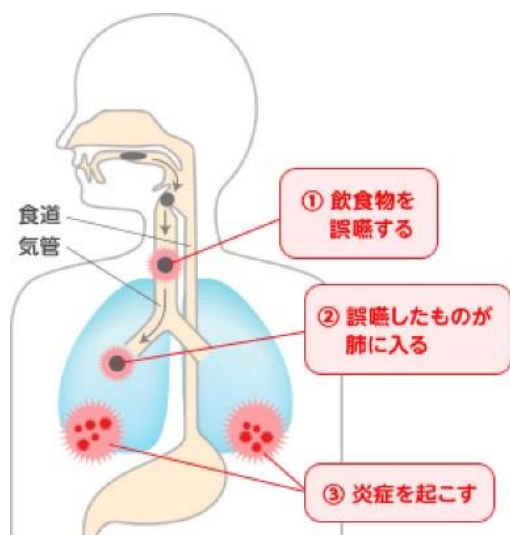


えのもとだより

医療法人
榎本医院
Medical Corporation Enomoto Clinic

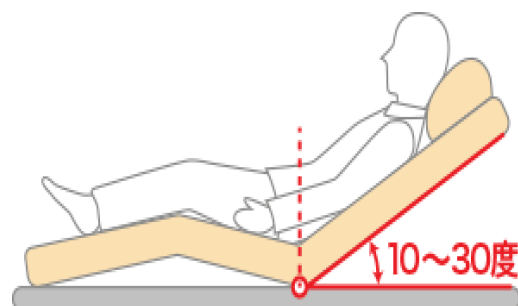
誤嚥性肺炎ってどんな肺炎？



肺炎で亡くなる高齢者の約 7 割が患っているという誤嚥（ごえん）性肺炎。誤嚥とは食べ物や液体が本来流れ込むはずの食道ではなく気管内に侵入することです。誤嚥性肺炎は、唾液や飲食物などが誤って気管に入り、それと一緒に細菌などが肺に入り込むことで起こる肺炎です。高齢者では、気管に入ったものを咳で外に出す力が弱くなったり、のみ込む力が弱くなっているため、誤嚥が起こりやすくなります。

眠っている間に誤嚥を招いてしまうことがあるのをご存知ですか？

誤嚥するのは飲食物に限りません。たとえば夜寝ている間にわずかずつ唾液が気管に流れ込むことがあり、こうした唾液に肺炎球菌などの細菌が含まれていると肺炎を起こすことがあります。これを予防する最も簡単な方法は、睡眠時に頭の位置を少しあげておくことです。下あごの位置を嚥下しやすくすることで不用意な誤嚥は避けられます。10～30度くらいの角度を保つようにしてお休みになると安心です。



40代頃からのどの衰えは始まっています！

唾液を飲み込んだ時に動く喉の筋肉（喉頭挙上筋群）が、のど仏を引っ張り上げている筋肉です。この筋肉が加齢とともに衰え、40代頃からのど仏の位置が徐々に下がってくると誤嚥が起きやすくなってしまいます。のどの筋肉鍛える生活習慣や「ごっくんトレーニング」で誤嚥を遠ざけましょう！

☆のどを鍛える生活習慣

- よく笑う : 特に大笑いはテキメン！のどの筋力をつける効果が期待できます！
- カラオケをする : カラオケを歌うと、のど仏が盛んに上下し結果的に筋力を鍛えます！
- 有酸素運動を行う : 飲み込む力は全身の体力と大きく関わっています！
- 鼻呼吸をする : 口呼吸をするクセがある人や、鼻づまりの人は要注意です！
- 食事の時の姿勢 : 背中を伸ばし、軽くおじぎをして食べるのが理想的！
- おしゃべり : 食事中のおしゃべりは咳き込みの原因になるため気をつけましょう！

☆飲み込む力を鍛える「ごっくんトレーニング」

誤嚥性肺炎を予防する「ごっくんトレーニング」を紹介します。喉や首の筋肉・口・頬・舌など、飲み込みに関わる部分を刺激するトレーニングで、どれか一つだけでも日々の習慣にすると効果が見込めます。

1) 嚥下おでこ体操



へそをのぞき込むように顎をひき、おでこに手根部を当て、おでこで5秒間押し合います。その時、のど仏にグッと力が入っていればOKです。5～10回行ってください

2) あご持ち上げ体操



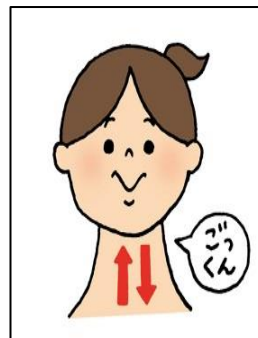
下を向いて力いっぱい顎を引き、同時に顎の下に両手の親指を当てます。顎は下に、指は上へと同時に力を入れ、指押し合う状態を5秒間キープし、のど仏周辺に力を入れます。5～10回行ってください

3) のどE体操



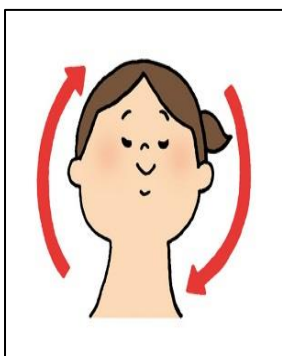
口を横に広げて、「イイ〜〜」と長く発声しながら5秒間キープします。ほうれい線や首のしわを薄くする効果、二重あご、たるみ予防や小顔効果も期待できます。5～10回行ってください

4) シンク・スワロー



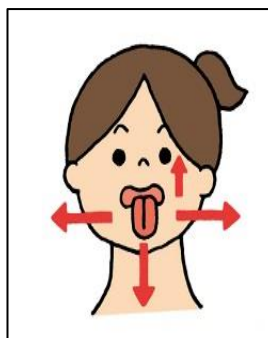
唾をゆっくりと飲み込み空嚥下を行います。唾を飲み込むことだけに集中して、のど仏を意識してしっかり動かします。2～3回行ってください

5) 首を大きく回す



左右各2～3回首を大きく回す。首の筋肉が強ばっていると、のど仏を持ち上げる筋肉も動きにくくなるので、よくほぐすことが大切になります。5～10回行ってください

6) 舌出し体操



口を開けて、舌を思い切り突出し、上→下→左→右の順で舌を動かします。その時に舌は、それぞれの方向へ曲げられるだけ思い切り曲げてください。2～3回行ってください

誤嚥性肺炎にも肺炎球菌ワクチンの接種が有効です

誤嚥性肺炎でも肺炎球菌が主な起因菌のひとつであることがわかっており、誤嚥性肺炎にも肺炎球菌ワクチンの接種が有効です。詳しくは当院までご相談下さい。