

げんき通信

誤嚥のおはなし

誤嚥性肺炎の予防には
誤嚥を防ぐことと口腔内を
清潔に保つことが大切です。



(木原店：薬剤師/えくち)

私たちは毎日無意識に食物や飲物を飲み込んでいますが、加齢とともに、うまくできなくなることがあります。飲み込む動作(嚥下機能)が正しく働かないことを「嚥下障害」と言い、50才頃から少しずつ出始めます。その結果、食物や飲物、唾液などが誤って気管や気管支内に入ると、その中に含まれる細菌により「誤嚥性肺炎」を起して、高齢の方では深刻な事態を招くことがあります。

食事中にむせる、食物がのどにつかえる、食後に痰が出る、食物や菜がうまく飲み込めない、こんな症状が嚥下障害の特徴です。それに続いて、食後に声が変わる、微熱が続くなどの変化が出た場合は、誤嚥性肺炎の疑いがあります。予防するためには、誤嚥を防ぐこと、そして、口腔内を清潔に保つことの両方が必要です。

誰でも加齢とともに、のどや食道の筋肉が縮み、反射機能が低下します。また唾液量も減少していきます。唾液は口の中を潤して菌の繁殖を抑えるだけではなく、食物を飲み込みやすくするための食塊(食物の



「ぼたから」と発音練習をする、舌や唇の動きだけでなく、唾液の分泌もよくなります。また、食事の後は、胃内容物の逆流を防ぐために、すぐには横にならず、2時間位は座って過ごしてください。

かたまりを形成するのにも役立つています。義歯が合わない、噛み合わせが悪い、というのも、摂食や嚥下機能の低下につながるため、早めに歯科で治療を受けてください。また、食後の歯磨きは虫歯や歯周病の予防だけでなく、舌や口腔粘膜への刺激となり、飲み込む力を回復させます。また、唾液腺も刺激されて、唾液の分泌促進にも効果的です。義歯ははずして磨いてください。手についている白い汚れも軽くこすって取り除いてください。口中の細菌繁殖を抑えることで、全身の感染予防にもつながります。

食事の前に『ぼたから』…

食事の前の準備運動として、ほほや口周りの筋肉を軽く動かしてみてください。

C O L U M N

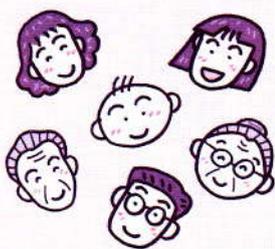
げんきコラム

梅雨が来ますね…



これからしばらくは、温度湿度ともに高い時期が続きます。この間、食品の保管には気をつけますが、薬となるとうっかりしていませんか? 一般に、ほとんどの薬は室温(1℃~30℃)で保管するよう指示がついています。坐薬や目薬の中には『冷所保存』となっているものがあるので、要注意です。駐車中の車内に薬を置くのは厳禁です。また、服やバッグの外側のポケットは陽が当たって温度が上がります。持ち歩く時は荷物の中心部に入れてくださいね。

処方せんはせんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777