

誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理

日本人に多い死因として、がん、心筋梗塞に次いで、肺炎・気管支炎が挙げられます。

高齢者の肺炎は、口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する「誤嚥性肺炎」の割合が高いと言われ、食べ物や唾液などが誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎です。高齢者や脳血管疾患の後遺症があり、飲み込む機能が衰えると起こしやすくなります。

誤嚥性肺炎の症状

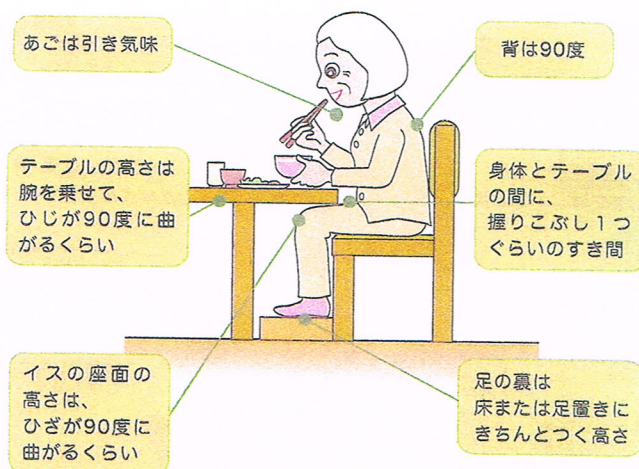
- ・何となく元気がない
- ・微熱が続く
- ・食欲不振
- ・顔色が優れない
- ・のどがゴロゴロする
- ・痰が絡むような咳が出る
- ・食事の後にがらがら声になる（ゼイゼイいう）

誤嚥性肺炎の予防

☆食事姿勢

一般的に良いとされる食事姿勢は、右図のようになります。

家族みんなのテーブルの場合、足置きを使って高さを調整しましょう。



☆食事の前に太もも裏の筋肉のストレッチ

イスに座ってやる場合

- ①片方の足を伸ばす
- ②足首をフレックスする
- ③膝の上を持つ
- ④体を前に倒す



「30秒伸ばす→リラックス」 × 3セット

※太もも裏の筋肉を伸ばすことで骨盤の位置が修正され、正しい座位姿勢を保つことができます。食事の前にぜひ行ってみてください。

☆口腔健康管理

誤嚥性肺炎予防の基本は、きちんとした口腔健康管理（口腔ケア）です。基本は歯ブラシですが、歯間部清掃用具も使用しましょう。