

## ☑ 誤嚥性肺炎

肺炎といえば、風邪をこじらせた時に起こる重症の感染症というイメージをもたれている方が多いと思います。確かに重症の感染症で、日本では一年で約10万人が死亡し、死亡率は8.6%で日本の死因の4位を占めています。

その中で誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が飲み込みを誤って肺に入って起こる肺炎で、高齢者に多い病気です。65歳以上の方の肺炎の約7割は誤嚥性肺炎です。

人間は鼻から空気の出し入れを行い、口から水分や食べ物を摂ります。しかし激しい運動をすると、鼻だけでは空気の取入れが充分ではなくなり口も全開にして急場をしのぎます。実によくできています。首の中で前方に気管が、その奥に食道があり、喉頭蓋というふたがあります。食べる時には、舌と軟口蓋が連動して食べ物を喉のおくに押しやるのに続いて、喉頭蓋が気管に蓋をして肺に食べ物が入らないようにした上で、食道に食べ物を送り込んでいきます。

年を取ると筋肉の衰えなどから、嚥下に伴う一連の動きがスムーズにできなくなります。特に喉頭蓋がうまく閉まらなくなり誤嚥しやすくなります。若い方でもあわてて食べたり食べながら話をしたりすると同じことが起きて誤嚥します。その時はむせて激しい咳が出ます。これは気管に入った異物を反射で押し出そうとしているのです。高齢者ではこの反射も衰え、気管に入ってしまった異物を自力で排除しにくくなり誤嚥してしまいます。

口から食事ができない患者さんの場合に鼻から胃まで管を入れて栄養を摂ることがあります。この場合はもっと条件が悪く、管を伝わって口の中の細菌が常に気管付近にある状態ですので、肺に細菌が入る危険にいつもさらされていることになります。

誤嚥性肺炎の予防は、落ち着いてゆっくり少しずつ食事を摂ることです。さらに一番の予防は、口の中のケア（入れ歯の手入れも忘れずに）を怠りなくして、口の中の細菌の数をできる限り少なくすることです。また口の周辺の筋肉のリハビリを行うと、嚥下がスムーズにできるようになります。口の中のケアやリハビリの具体的なやり方は、歯科医院でご相談頂ければ、よいアドバイスをしてもらえenと思います。

また、歯科医院で定期健診を受け、歯周病や虫歯などの口の中の感染症を治療することもとても大切です。

