

嚥下通信 vol.20

気付きにくい！高齢者の誤嚥性肺炎

「誤嚥性肺炎」とは？

食べ物や唾液が誤って肺に入ってしまうこと（**誤嚥**）から発症する、肺炎のことです。飲みこむ力や咳をする力が低下して起こります。**肺炎を繰り返すと命の危険**もありますので日々の予防が大切になります。

誤嚥性肺炎の症状

一般的には

- ・発熱（37.5度以上）
- ・粘り気のある痰が絡む
- ・咳が止まらない
- ・息苦しい



などの症状が多くみられますが、**高齢になると症状が出にくくなります。**

- なんとなく元気がない
- 食欲がない
- 食事中にむせることが多い
- 体がだるい

発熱や咳がなくても、これらの症状がある場合は肺炎を疑いましょう。

誤嚥の予防方法

①口腔ケア

お口の中の清潔を保つことが大切です。特に寝る前・起床時にはしっかりと歯磨きを行い、口の中の細菌を減らしましょう！

②食事

バランスのとれた食事で抵抗力をつけましょう。よく噛んでゆっくりと飲みこむ。食後は逆流を防ぐため、すぐに横にならずに2～30分は起きて過ごしましょう。

③口の体操

会話もお口の体操になるほか、唾液が分泌されます。ご家族や知人としゃべる機会を増やしましょう。

高齢者の肺炎は症状が出にくいことで重症化しやすい、繰り返しやすい病気です。65歳以上の高齢者の死因の原因の高い割合を占めています。少し意識することで発症を未然に防ぐことができたり、悪化を防ぐことができる病気であるとも言えます。少しでも気になる症状があったら、かかりつけ医に相談しましょう。

看護師/北川

掲示許可シール
貼付スペース