

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT) 言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 「誤嚥性肺炎」について ★

みなさんは「誤嚥性肺炎」という言葉を聞いたことがありますか？
日本人の死因原因の第3位は「肺炎」です。
肺炎の約7割の方は「誤嚥性肺炎」を患っており、とても多い疾患となります。

【誤嚥性肺炎とは？】

食べ物や液体は通常、口から食道を通して胃に送られます。
しかし、嚥下機能・口腔器官の低下に伴って
食べ物が誤って気管へ入ってしまうことを「誤嚥」と言います。
誤嚥性肺炎は、
唾液や食べ物と一緒に細菌が侵入することで発症するケースと
夜間睡眠中、胃食道逆流により胃内容物を誤嚥するケースがあります。

【原因・症状】

高齢者や寝たきりの方で口腔内が清潔に保たれていないと、細菌が増殖します。
発熱・痰・咳が典型的な症状となります。
これらの他に、
食欲がない・傾眠・呼吸数の増加・のどがゴロゴロする
元気がない・食事時間が長い・食べ物を飲み込まず溜め込む
などの症状が見られます。

～12月の予定～

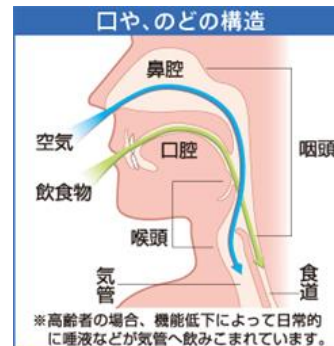
- ◎寿司の日 13日(水)
- ◎クラフト教室 14日(木)
- ◎クリスマス会 & ビンゴ大会 25日(月)



毎日PM実施中!

【誤嚥性肺炎の予防は？】

- ◎食べる際や後の姿勢調整
姿勢が崩れないように食事しましょう。
食事後、すぐに横になると胃の内容物が逆流する恐れがあるので避けましょう。
- ◎口腔ケア
食事後は歯磨きを徹底し、
口腔内の細菌を減らすことで
発症リスクを減少させる効果があります。
- ◎口腔体操
食事前に口・舌を動かす体操や
発声を行い、飲み込む力を保つ
ことが大切となります。
- ◎免疫を高める
規則正しい生活や十分な睡眠を行い、バランスの良い食事を取り免疫力を
高めましょう。



※高齢者の場合、機能低下によって日常的に唾液などが気管へ飲みこまれていきます。

誤嚥性肺炎は再発する可能性が高い病気です。
まずは ならないように
「日々の予防」が大切です。
上記予防法をぜひ参考にいただき、
日常生活を送っていただければ幸いです。

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 「インフルエンザ」について ★

通常日本では、毎年11月下旬から12月上旬に
インフルエンザのシーズンが始まり1~3月にピークを迎えます。

※今年はずでに県南・鹿嶋地域で例年より早い発症報告が出されたようです※

【重症化する可能性が高いハイリスク群】



- 65歳以上の高齢者
- 肺・心臓・腎臓に慢性的病氣を持つ人
- 妊娠28週以降の妊婦
- 代謝異常(糖尿病等)の人
- 免疫不全状態の人

【インフルエンザワクチンの予防効果の持続期間】

個人差はありますが、一般的にインフルエンザワクチンを接種後、
2週間目頃から5ヶ月間程度効果が持続するとされています。
ワクチンを接種しておけばかかっても軽くすみ、効果は約6~7割程度とされています。

【風邪との違い】

風邪は手から手への接触感染、インフルエンザはくしゃみや咳で飛沫感染する為より
感染力が強いです。

インフルエンザの症状としては、風邪症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳)に加えて、
突然の高熱(38度以上)や、全身症状(強い倦怠感、筋肉・関節痛、頭痛、悪寒)といった
症状を伴います。

~11月の予定~

- ◎ 寿司の日 7日(火)
- ◎ クラフト教室 9日(木)
- ◎ ビンゴ大会 29日(水)



心臓の病氣(心筋炎・心外膜炎)、細菌性肺炎、インフルエンザ脳症等の
合併症を招き命に関わる場合があります。

【インフルエンザ対策】

- 人込みや繁華街への外出は控える
- 外出時はマスクを着用
- 室内では加湿器などを使用して適切な湿度に(50~60%)
- 十分な休養、バランスの良い食事で免疫力を高める
→ ・ 乳製品・乳酸菌で腸内環境を整え免疫力アップ
・ 野菜、果物でビタミンC、D、B群の摂取
・ 十分な水分補給で口腔内・喉の乾燥を防ぐ
- うがい、手洗いの励行

【言語聴覚士(ST)からのひとこと】

デイサービスかさまでは、食後の口腔ケアを欠かさず行っています。
適切な口腔ケアを行うことで正常な唾液分泌を促し、発症リスクが
低下するので、口腔内の清潔保持を心がけましょう!

※高齢者や子供等が近くにいる方は、
“感染しない・感染してもうつさない”ように気をつけることが大切です!

