

月刊
monthly

[月刊 デイ]
http://daybook.jp/

VOL.188

8 2015
月号

DAY

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

特集

中重度認知症の方の プログラム・ケアの工夫



施設紹介

中重度者ケアが充実しているデイ

～今すぐ取り入れたい対応の工夫～

- 東濃デイサービスセンター元町
- 療養デイサービスサボテン

別売 8月号
対応版

お役立ち
ツールCD

定価600円
(+税、送料別) 発売中

創作人形/石井美千子
(タイトル:母のかたわら)

人間だもの

第5回 誤嚥性肺炎は夜、つくられる

現在の日本人の死因の第1位はがん、第2位は心筋梗塞、そして第3位は肺炎です。肺炎が第3位になったのは高齢化に伴い誤嚥性肺炎が増加したからです。後期高齢者の肺炎の9割は誤嚥性肺炎です。通常の肺炎は、病原体が外部から侵入してきますが、誤嚥性肺炎は口腔内にいる雑菌が気管に垂れ落ちて起こります。歳をとると気道と食道の切り替えが下手になり誤嚥を起こします。誤嚥というと、食事中に話をしてムセる姿を連想するかもしれませんが、食物塊をムセても肺炎になりません。そもそも細菌の塊ではありません。

食事中にムセやすくなった高齢者が、誤嚥性肺炎を起こして入院すると、よく「もう食事したらダメ。胃ろうを入れなさい」なんて言われます。しかし胃ろうを造設しても誤嚥性肺炎を防げないことをご存知ですか？ それどころか反対に胃ろうのほうが誤嚥性肺炎のリスクが高くなるのです。実は高齢者の誤嚥性肺炎は、夜寝ている間に口腔内の唾液や胃から口に逆流したものが気管内に垂れ込んで起きるのです。昼間ならば、ムセて咳をすることで痰として排出できますが、睡眠中はそうした喉の反射が低下しています。

では、誤嚥性肺炎を予防するにはどうすればいいのでしょうか。第一に、口腔内を清潔な状態に保つことです。毎食後の歯磨きと口腔ケア、そして嚥下リハビリです。胃ろうを

造設して、かつ口から食べない人のほうが口腔内に雑菌が増えます。第二に、最近増加している逆流性食道炎に注意することも大切です。食後の体位を平らにするほど逆流が起きやすくなります。第三に、睡眠薬をなるべく飲まないこと。睡眠薬を飲んで寝ると、夜間の不顕性誤嚥が確実に増えてしまいます。第四は、予防接種を受けることです。毎年のインフルワクチンと5年ごとの肺炎球菌ワクチン接種で肺炎のリスクが半減します。

誤嚥性肺炎は夜間睡眠中の不顕性誤嚥によって起こることを、ぜひとも忘れないでください。



長尾クリニック院長
長尾 和宏 ながおかずひろ

1984年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、1995年兵庫県尼崎市で開業、外来診療と在宅医療に従事
日本ホスピス在宅研究会理事、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合診療科)、「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」など著書多数