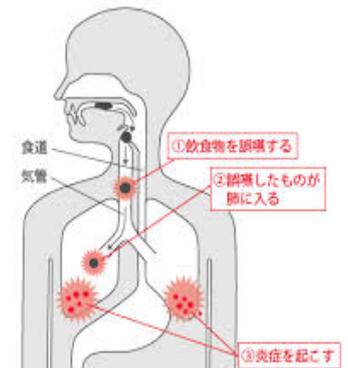


50歳前後になると、「飲み込む力」の衰えを感じる方は多いと思います。高齢になると、「飲み込む力」の低下が生命の危険にも関係している事をご存じでしょうか。まず、窒息・肺炎・栄養障害などが起こりやすくなります。高齢者に多い肺炎のうち、注意すべきが、細菌が唾液や食べ物と一緒に肺に流れ込んで生じる「誤嚥性肺炎」です。70才以上で肺炎と診断された人のうち、70%以上は誤嚥性だと言われています。

### 唾液に含まれる細菌が原因の一つです

唾液中には、細菌類の増殖を抑える成分が含まれていますが、年をとると減少します。口中には、約400種の細菌類がいて、健康な人の口中に普通にいる菌が、誤嚥性肺炎の原因になるのです。特に、入院したり、寝たきりになって歯磨きが不十分になると、口の中の衛生状態が悪化して、嚥下障害と相まって、細菌が肺に入って誤嚥性肺炎となってしまうのです。



### 誤嚥性肺炎の予防をしましょう！

誤嚥性肺炎の予防には、次のことに気を付けましょう

#### ① 口腔を清潔に保ちましょう

口腔は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれている口腔は、細菌にとって居心地良く、ケアを怠るとすぐ細菌が繁殖します。歯磨きをしっかりしましょう。

#### ② 胃液の逆流を防ぎましょう

ゲップや胸焼けなどが有る時は、胃液の逆流が起こり得ます。2時間ほど座って、身体を起こしている事で逆流を防止できます。

#### ③ 嚥下反射を改善する

嚥下とは、物を飲み下すことを言いますが、高齢者は全身機能の衰えに伴って、嚥下機能が低下し、むせやすくなったり、口の中が乾燥して食物を飲みにくくなったりします。これを防ぐ為に、「飲み込む力を鍛える」訓練法があります。緊張をほぐす目的で食べる前に行います。

#### ★首を動かす体操

首をゆっくり左右に曲げたり、回したりする。後ろへは回しすぎない事。その後、唾液を「ごくんと飲み込んでみます。

#### ★舌を動かす体操

舌を上下に出したり、引っ込めたりする。次に舌を左右の口角に触れるくらい動かす。ゆっくり3回くらい繰り返します。

嚥下障害は、決してお年寄りだけの問題ではなくて、食習慣を大切にしたい私たちにも関係する事です。

良く噛んで食べることは、消化吸収にも大切です。噛むことで脳が刺激され、消化が活性化します。早食いをせず、ゆっくり食べることで満腹感も得られ、ストレス解消・肥満防止になります。唾液の分泌が良くなると唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させる為、虫歯・歯周病の予防になります。

食事は栄養補給のみでなく、人生の楽しみの時間でもあります。適切な口腔ケアをし、肺炎予防をしましょう。そして、食事を豊かなものにしたいですね。

