いきいき健康生活

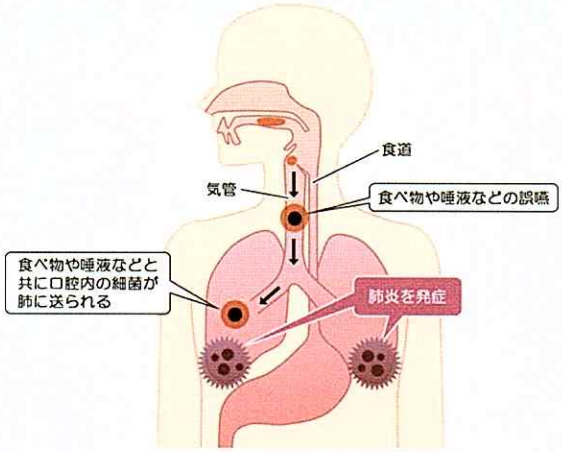
大手町いまながクリニック
院長 今永 知俊 先生
日本内科学会認定内科医総合内科専門医
日本呼吸器学会専門医・指導医
日本呼吸器内視鏡学会専門医
北九州市小倉北区大手町 13-34
ハローパーク大手町 2F
093-562-2580

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、飲食物や唾液を飲み込んだときに気道（気管）に入ってしまうことです。健康な人では、気道に物が入ると反射的にむせたり咳をしたりして誤嚥したものを排出しますが、その働きが弱まると、気道に入り込んでしまいます。誤嚥は食事中だけではなく、安静時や就寝中にも起こることもあります。

誤嚥性肺炎は、誤嚥によって口の中の細菌が気管支や肺に入ることで生じる肺炎のことをいいます。厚生労働省が発表した「人口動態統計月報年計（概数）」によると、誤嚥性肺炎が原因による死亡者数は2018年には3万8,462人で、日本人の死因の第7位となっています。70歳以上の肺炎患者の7割以上は誤嚥性肺炎であり、いかに高齢者に身近な病気であるかわかります。



原　因

1. 脳血管障害

脳卒中や脳梗塞といった脳血管障害や神経系疾患などにより、神経伝達物質が欠乏することで、咳反射（むせ：咳をして異物を気道から出す動き）や嚥下反射（飲食物を飲み込む動き）などの神経活動が低下して起こります。

2. 咳反射や嚥下機能の低下

加齢による喉の筋力の低下と唾液の分泌が減ることによって、嚥下反射や喉反射が衰え、誤嚥を起こしやすくなります。食事の時によくむせるようになったら注意が必要です。また「咳払い」を頻繁にする人も要注意です。咳反射が弱まっているために、一度の咳では済まず、繰り返してしまうのです。

3. 口腔内の環境

口腔内の清潔が十分に保たれていないと、口腔内で原因となる細菌が増殖し、その菌が誤って気管から肺に入ることで発症します。原因菌の約80%は口腔内の細菌と言われています。

4. 免疫機能の低下

身体活動量の低下とそれに伴う食事量の減少による栄養状態の低下が免疫機能の低下を招き、発症に大きく関与します。

症　状

発熱、咳、膿のような痰が肺炎の特徴です。しかし、高齢者の場合はこのような典型的症状が見られないことも多く、気づいたときには肺炎が進行していたというケースもあります。なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロとなる、寝ている時に急に咳き込む、などの症状がみられることが多いことも誤嚥性肺炎の特徴です。また、体重が減った、尿量が減ったなどの変化が現れることもあります。

誤嚥の主な特徴

①痰がからみやすい
②食事中や食後すぐに増える咳
③むせる
④食後にガラガラ声・かすれ声になる
⑤食べ物や胃液が上がってくる（逆流）
⑥体重の減少などの体調の変化
⑦食べ物が口に残っている

検　査

胸部エックス線検査で肺に炎症が起きているかどうかを調べます。胸部CT検査で肺炎の陰影を確認することもあります。また血液検査で白血球の数値や炎症反応の程度を調べるほか、原因となった菌を特定するために痰中の細菌を培養する検査や抗原検査（尿検査など）、抗体検査（血液検査）、遺伝子検査を行うこともあります。

治　療

炎症を抑えるための抗菌薬を使った薬物療法が基本です。呼吸の状態や全身状態が不良な場合は、酸素吸入が必要となり、重症の場合は人工呼吸器を使用することもあるため、入院での治療を行います。

また、嚥下をスムーズにするためのリハビリテーションや口腔を清潔に保つためのケア方法の指導など、薬物療法以外の治療も再発防止のために重要です。高齢者の場合は、誤嚥性肺炎は再発する率が高く、再発を繰り返すことで菌が薬に対して抵抗力を持ってしまい薬が効きにくくなる傾向にあるため、治療後も誤嚥を防ぐよう注意することが必要です。

予防のポイント

1. 誤嚥対策

①よく噛んでゆっくり食べる

急いで食べると誤嚥のリスクが高まるので、30回以上よく噛んでゆっくりと食べましょう。

②食後すぐに横にならない

胃の中のものが逆流してくる可能性がありますので、食後すぐに横にならないよう2時間程度座位を保つようにしましょう。

③ながら食事をしない

新聞やテレビを見ながら食事をすると、そちらに気を取られて飲み込むことがおろそかになり、誤嚥しやすくなります。

④飲み込んでから次の食べ物へ

口にあるものをしっかりと飲み込んでから、次の食べ物を口に運ぶようにしましょう。

2. 口腔ケア

口の中を清潔にする

口腔内の細菌をできるだけ減らすために、歯と歯の間、歯と歯肉の境目などに注意しながら丁寧に歯みがきをして、口腔内を清潔に保ちましょう。とても大切なことです。

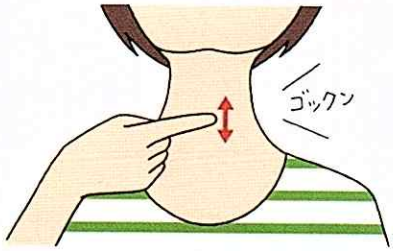
嚥下機能が低下していませんか？飲み込む力をチェック！

誤嚥性肺炎の原因となる嚥下機能が低下していないかを確認しましょう。

【反復唾液嚥下テスト】

［方法］

1. 肩の力を抜いて自然に座ります。
2. 水を一口含み、口の中を湿らせます。
3. 人さし指をのど仏の少し上に当てます。
4. 30秒間で何回、唾液を飲み込めるか数えます。（できるだけ何回も飲み込む）

［判定］

30秒の間で3回以上できなければ、高い確率で嚥下機能に異常が起こっていると考えられます。