

■ 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、入院で治療を行います。薬物療法以外の治療として、身体、呼吸のリハビリテーション、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があります。これらは再発予防にもとても有効です。誤嚥性肺炎は再発する率が高く、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

①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。

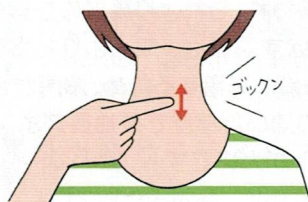
嚥下機能が低下していませんか? 飲み込む力をチェック!

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きていると考えられます。