げんまい新聞

第26号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

その「むせ」、見過ごさないで。ご家族で知っておきたい「誤嚥性肺炎」の話

こんにちは。いつもご家族の介護、本当にお疲れ様です。日々の食事やだんらんの時間、お変わりなく過ごせていますでしょうか。
食事中にむせたり、咳き込んだりすることが増えてきた。「最近、なんだか痰がからむことが多いな」。そんな風に感じたことはありませんか？
実はそれ、単なる「年のせい」ではなく、注意すべきサインかもしれません。
今回は、特にご高齢の方に多い「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」について、ご家族に知っておいていただきたい大切なことをお話しします。

そもそも「誤嚥性肺炎」って何？

私たちののどには、食べ物や飲み物が通る「食道」と、空気が通る「気管」という2つの通り道があります。健康なときは、ごっくんと飲み込む瞬間に、気管の入り口にフタがされ、食べ物は自然と食道へと送られます。
ところが、年齢とともに飲み込む力（嚥下機能）が弱まると、この仕組みがうまく働かなくなります。その結果、食べ物や飲み物、あるいは唾液などが、誤って気管に入ってしまうことがあります。これが「誤嚥」です。
そして、誤嚥した際に、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒になって肺に入り込み、炎症を起こしてしまう病気、それが「誤嚥性肺炎」です。

なぜ高齢者に多いの？

誤嚥性肺炎は、主に以下の3つの理由で高齢者に起こりやすくなります。

1. **飲み込む力の低下**：のどの筋力が衰え、食べ物をうまく食道へ送り込めなくなります。
2. **咳反射の低下**：本来なら、異物が気管に入ると「むせる（咳き込む）」ことで外に出そうとします。この反射が弱くなると、誤嚥しても気づかずに肺まで到達してしまいます。
3. **お口の中の細菌**：加齢や病気により、お口の中が乾きやすくなったり、ご自身での歯磨きが難しくなったりすると、細菌が繁殖しやすくなります。

特に注意したいのは、食事中だけでなく、寝ている間に自分の唾液を誤嚥してしまう**「不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）」**です。はっきりとしたむせがなくても、いつの間にか肺炎になっているケースも少なくありません。

ご家族に気づいてほしい「危険のサイン」

次のような様子が見られたら、誤嚥を疑うサインかもしれません。

- 食事中や食後によくむせたり、咳き込んだりする
- 食後に声がガラガラしている、痰がからんだような声になる
- あまり食べていないのに、のどがゴロゴロ鳴っている
- はっきりした理由がないのに、熱が出たり下がったりを繰り返す
- なんとなく元気がない、ぼーっとしている時間が増えた

一つでも当てはまることがあれば、かかりつけ医や訪問看護師など、身近な医療・介護の専門家にご相談ください。

お家でできる３つの予防策

誤嚥性肺炎は、日々の少しの工夫で予防できる可能性が高まります。ぜひ、ご家庭で試してみてください。

１．食事の環境を整える

- 正しい姿勢で：椅子に深く腰かけ、少し前かがみの姿勢を意識しましょう。ベッドで食事を摂る場合は、上半身をできるだけ90度近くまで起こしてあげてください。
- あごを引いて：少し下を向くようにあごを引くと、食道が広がって飲み込みやすくなります。
- ゆっくり、一口ずつ：焦らず、本人のペースを大切に。話しかけながらの「ながら食べ」は避けましょう。

２．食事の形態を工夫する

- とろみをつける：お茶や汁物など、サラサラした液体は誤嚥しやすいものです。市販のとろみ剤を活用するのも良い方法です。
- 食べやすい形に：硬いものはやわらかく煮る、パサパサするものはあんかけにするなど、飲み込みやすい工夫をしてみましょう。

３．何よりも大切な「口腔ケア」

誤嚥をゼロにするのは難しくても、肺に入る細菌の数を減らすことはできます。そのために最も効果的なのが、お口の中を清潔に保つ「口腔ケア」です。

- 毎食後の歯磨き：ご自身でできる場合は見守り、難しい場合は介助してあげましょう。歯だけでなく、舌や頬の内側、入れ歯の清掃も忘れずに。
- 寝る前のケアは特に重要：就寝中の唾液の誤嚥に備え、寝る前には必ずお口をきれいにしましょう。

最後に

ご家族の「いつもとちょっと違うな」という気づきが、誤嚥性肺炎の早期発見・予防につながる一番の鍵です。心配なこと、分からないことがあれば、一人で抱え込まず、いつでも私たちのような在宅医療のチームを頼ってください。大切なご家族が、一日でも長く、穏やかにご自宅で過ごせるよう、一緒に支えていきたいと願っています。