

# 上白根病院 リハビリ新聞

## 今回のテーマ：肺炎とは？

対象の方

長引く咳や痰、食事の際ムセが気になる方



みなさん、肺炎がどのような病気か知っていますか？厚生労働省が発表した2019年の日本人の死亡原因の割合において、肺炎は第5位、誤嚥性肺炎は第6位となっています。年齢が上がるにつれて死亡率は増加傾向であり、75歳以上の方は特に注意が必要である病気です。肺炎って実際どんな病気なの？予防法はあるの？等の疑問にお答えします！

### 肺炎ってどんな病気？

肺炎とは、細菌やウイルスなどの病原微生物の感染により、肺が炎症を起こす病気です。症状は多様ですが、発熱、咳、痰、胸の痛みが主な症状です。重症になると呼吸困難となります。高齢者では典型的な症状が目立たず、食欲低下や全身倦怠感が主な症状となることがあるため注意が必要です。

### 肺炎を予防するには

- 感染対策を行う・・・手洗い、うがい、マスク
- 基礎体力をつける・・・十分な食事と休息＋運動
- 禁煙・・・・・・・・・・禁煙は肺が常に軽く炎症を起こしている状態です。そのため肺炎にかかりやすく、重症化する危険性があります。
- 予防接種を受ける・・・
  - ①肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方は5年ごとに定期接種(無料)を受けることができます。
  - ②インフルエンザワクチン：インフルエンザにかかると、ご高齢の方の場合肺炎に繋がるリスクがあります。



### 誤嚥性肺炎って普通の肺炎とは違うの？

誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害(物を飲み込む働きの低下)のため、唾液や食べ物、胃液などと一緒に、細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

高齢者の肺炎のうち、約7割が誤嚥性肺炎であると言われていています。予防としては、禁煙やワクチンといった通常の肺炎予防はもちろん、嚥下体操を行い嚥下機能を維持することや、口腔ケアを十分に行うことが大切です。また食事の際には十分に上体を起こし、ゆっくりと咀嚼、嚥下するようにしましょう。



# やってみよう！嚥下体操





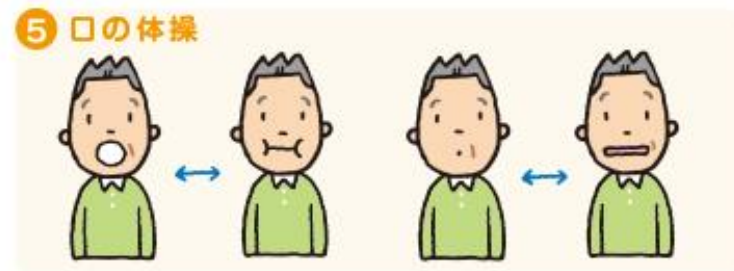




誤嚥性肺炎予防のために“嚥下体操”を始めましょう。

食事前に準備体操として行うことで、口周りや首などの筋肉をほぐし飲み込みがしやすくなるという効果があります。

また食事前以外にも、テレビを見ながらやお風呂に入りながらなど取り入れやすいタイミングで行っても大丈夫です。

大切なのは無理せず、毎日継続していくこと！



<b>1 姿勢</b>  <p>リラックスして腰掛けた姿勢をとります。</p>	<b>2 深呼吸</b>  <p>お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。</p>	<b>3 首の体操</b>  <p>ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。 首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。</p>	
<b>4 肩の体操</b>  <p>両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。 肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。 肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。</p>	<b>5 口の体操</b>  <p>口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。 口をすぼめたり、横に引いたりする。</p>		
<b>6 頬の体操</b>  <p>頬をふくらませたり、すぼめたりする。</p>	<b>7 舌の体操</b>  <p>舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。 口の両端をなめる。 鼻の下、顎の先をさわるようにする。</p>	<b>8 発音の練習</b>  <p>「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返しいう。</p>	<b>9 咳ばらい</b>  <p>お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。</p>