

健康

まめに承らえましょう!

“おなご先生”の独り言in診察室

100

りびえくるの読者の皆さん、まめにしとられますか? 暑くなりましたが、この夏を元気で乗り切りましょう。

さて今回は、高齢の方に多い誤嚥性(ごえんせい)肺炎の話。気付かないうちに起こってしまうので要注意ですぞ?

誤嚥性肺炎は飲食物、唾液(だえき)を間違つて食道ではなく気管の方に飲み込んでしまうことで起こる肺炎です。

高齢の方に多く見られますが、体の機能が衰えが原因です。普通、食べ物がどへ入ると、食べ物は食道

に入つて、気管に入らないようになっていきます。誤嚥しそうになると即座に咳(せき)が出て、異物を気管から排出する機能が備わっているのです。ところが、老化によつて神経の働きが悪くなり、特に脳血管障害がある方は飲み込みがスムーズに行われず、咳反射が出にくくなつて誤嚥

を起こしやすくなります。誤嚥によつて口の中の細菌が肺に入ると、肺

“誤嚥性肺炎にご用心!”の巻

炎を起こすのです。なぜ咳反射が鈍くなるのかといえば、人はのどに物

が入ると知覚神経が感知して情報を大脳へ伝えます。次にドーパミン(神経伝達物質)を出し、その次にサブスタンスPを放出します。しかし、脳血管障害などが生じると、うまくドーパミンやサブスタンスPを放出できなくなり、知覚神経がうまく働かなくなるのです。



さて、誤嚥は食事のときだけに起こるものではありません。むしろ寝ている間に生ずる場合が多く、口中に残った食べ物や細菌を含む唾液を誤嚥したり、胃液が逆流して気管に入ることがあります。食事時の誤嚥は自覚できますが、睡眠中は気付くことができないので、知らないうちに肺炎を生じてしまうケースもあるので要注意です。

日常生活で気を付けることは▽食事は楽しみながらゆつくりよくかんで▽口中を清潔に(菌や菌茎のマッサージが有効とされています)▽胃内容物の逆流を防止するため、食後はすぐに横にならず、最低2時間くらいは上体を起こしたまま▽肺炎を予防するため、季節になればインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン(5年に1回で可)などを接種しましょう。

高齢の方の肺炎は、あまり発熱も咳もなく、はつきりとした症状が現れないことが多く、重症化しやすいのが特徴。ですから周囲の人が様子をよく見て、元気がない、食欲がない、呼吸がおかしい、意識の異常がみられるなどの症状があれば、かかりつけ医で診てもらおうようにすることが大切です。

誤嚥性肺炎は高齢になれば、誰もがなる可能性があります。誤嚥性肺炎は高齢になれば、誰もがなる可能性があります。誤嚥性肺炎は高齢になれば、誰もがなる可能性があります。

(いんべ杉谷内科小児科 院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町