



あおいだより

みなさん、こんにちは！
2025年 日本の死因順位第6位の病気をご存じですか？
年々増加傾向にあり高齢者にとって深刻な健康問題となっている**誤嚥性肺炎**について
今回はお伝えしようと思います。



？ 誤嚥性肺炎ってどんな病気？

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気管や肺に入り込むことで起こる肺炎です。
健康な人であれば、異物が気管に入ると咳をして排出できますが、飲み込む力（嚥下機能）が低下している
ご高齢の方や神経や筋肉の病気がある方などは、誤嚥しやすく肺炎を引き起こすことがあります。

🔊 主な症状は？



主な症状としては、発熱、咳、痰などが挙げられます。

食事中や食後に咳き込むことが多い方は注意が必要です。肺炎が悪化すると呼吸困難や胸の痛み、
倦怠感などが現れることもあります。

高齢者の場合これらの典型的な症状がはっきり現れないこともあり、食欲不振や元気がないといった
状態が続く場合も、誤嚥性肺炎の可能性を考慮する必要があります。

👉 在宅療養での注意点

安全な食事の工夫

食べやすい姿勢を保ち、食材の形態を工夫（細かく刻む、柔らかく煮る、とろみをつけるなど）し、ゆっくりと少量ずつ摂取することが誤嚥を防ぐ上で最も重要です。
食後すぐに横にならないようにしましょう。

丁寧な口腔ケア

食後や寝る前の歯磨きやうがいを徹底し、口の中の細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防に不可欠です。
口腔内を清潔に保つことで、細菌が気管に入り込むリスクを低減できます。

体調変化の早期発見

発熱、咳、痰の増加、食事中のむせ込みの増加などの症状変化に気を付けましょう。
早期の対応が重症化を防ぎます。

本号は副島医師に教えてもらいました！
次回もお楽しみに！！

