

北病院

耳より情報



## 適切な予防法で誤嚥性肺炎を予防しよう！



北病院病棟看護師  
摂食嚥下障害看護認定看護師  
永井 浩美

最近話題になっている肺炎ですが、加齢に伴い増える肺炎に誤嚥性肺炎があります。嚥下とは食事や飲み物を飲み込む一連の動作のことで、嚥下をしたときに誤って食事や飲み物などが気管や肺にはいることを誤嚥といいます。これによって起きる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。誤嚥する物は口の中の細菌やのどに溜まった食物や唾液、嘔吐物があります。

予防には、食前の歯磨きなど口腔内をきれいにすることで、菌の量を減らすこと、食後30分間は座って過ごす(腰が曲がっている場合は、お腹を圧迫しない姿勢で過ごす)ことが有効です。

しかし誤嚥性肺炎の原因は嚥下機能の低下なので、一度発症すると繰り返す場合が多くあります。適切な食事姿勢や食事の形態で改善することがあるので、心配な方はご相談ください。

