

# 誤嚥性肺炎の予防と早期発見

誤嚥性肺炎とは、飲み込む力や咳をする力が低下しておこります。**（嚥下機能障害）**

食べ物や唾液などが誤って肺に入ってしまうこと**（誤嚥）**から発症する肺炎のことです。

肺炎をくり返すと、**命の危険**もありますので予防が大切です。



## 予防のポイント

### ①お口の中を清潔にする。

特に、寝る前と起床時の口の中の細菌を減らしましょう！

合わない義歯や虫歯があれば歯科受診をしましょう。



### ②バランスのとれた食事で抵抗力をつける。

**体重減少**に注意を払い、少なくとも月1回の体重測定をしましょう。  
(1ヶ月2kg以上減少注意)



### ③お口の体操をして嚥下力を維持する。

食前にゆっくり首や肩を回し、舌を「べー」と出したり、唇をぐるりとなめたり、両頬をふくらませる体操をしましょう。

## 早期発見のポイント

飲み込みにくい、むせる、だるい、元気がない、食欲がない、食事の途中で寝てしまう、発熱（発熱しない場合もある）など**いつもとちがう、何かおかしいと感じた時は無理をしないで、かかりつけ医に相談しましょう。**