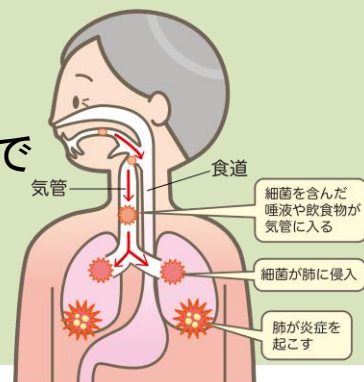


誤嚥性(ごえんせい)肺炎とは

- ・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。
- ・肺の中で細菌が生き続け、炎症を引き起こすことで誤嚥性肺炎を発症します。
- ・加齢に伴い、飲み込む力が衰えてくると、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性は高くなります。



誤嚥性肺炎を予防するためには

・お口の中を清潔にする

食後の歯磨きや義歯の手入れが、細菌を減らすことに繋がります。



・早食いをせず、ゆっくり食べる

一度に多くの食べ物を口に入れると、誤嚥の危険性が高まります。食べ物は少量ずつ口に入れて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



・お口の体操をして飲み込む力を維持する

ゆっくり首や肩を回す、舌を「べー」と出す、唇をぐるりとなめると、両頬をふくらませるなど日ごろからお口の筋肉を刺激しましょう。



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。

