

その常識、間違っている!?

誤嚥性肺炎のホトのはなし



食事中以外でも誤嚥性肺炎になる?
 症状は咳だけ?
 誤嚥性肺炎を治す方法はない?
 高齢者だけがかる病気?



監修 園 茂樹先生

宇部内科小児科医療部長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ州立オンタリオがんセンター客員、那須中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『難病は炭水化物コントロールでよくなる』(合巻オレスト)など。
 取材協力：ティベック株式会社

誤嚥性肺炎とは、飲食物や唾液が食道ではなく気管に誤って流れることで、細菌が肺に入り、炎症が起きる病気。咳や痰、発熱などの症状が出ます。今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、誤嚥性肺炎を防ぐために日ごろから簡単に取り組める方法についてお聞きしました。

誤嚥性肺炎にまつわる疑問

- **食事中以外でも誤嚥性肺炎になる?**
 誤嚥性肺炎は、飲食物だけでなく、唾液が気管に入ってしまうことが原因で発症することもあります。
- × **症状は咳だけ?**
 誤嚥性肺炎の症状はさまざま、必ずしも咳が出るとは限りません。痰がからむ、倦怠感をおぼえる、発熱などの症状だけが現れることもあります。
- × **誤嚥性肺炎を治す方法はない?**
 誤嚥性肺炎は、大きく分類すると肺炎の一種。通常の肺炎と同じように、抗生薬などの処方でも対処することになります。
- ▲ **高齢者だけがかる病気?**
 誤嚥性肺炎は高齢者がかることが多い病気です。ただし、飲み込む力が衰えることと年齢に関係なく発症の可能性があるため、「まだ若いから大丈夫」という油断は禁物。喉の力を鍛え、さらに口腔内ケアをして細菌を減らすことも意識しましょう。

喉のトレーニングと口腔内ケアで日常的な予防を

一般的に、誤嚥性肺炎は喉の飲み込む力が衰えた高齢者がかることの多い病気です。ただし、喉の筋力は40〜50代から衰えはじめるともいわれているため、将来的に誤嚥性肺炎にならないよう、予防のために日常的な対策を。まずは、よく噛んで食べる習慣を身につけて、口に入れたものが気管に入り込まないようにし、しっかりと、咳つたり、周りの人と積極的に喋ったりすることも、喉のトレーニングになります。また、誤嚥性肺炎は誤って気管に入った飲みもの、食べ物と一緒に口腔内の細菌が肺に入ることが原因になるため、日ごろから口腔内ケアをすることも重要な予防策に。食後の歯磨きは忘れずに行うことが大切です。

特に高齢者の場合、誤嚥性肺炎は繰り返されると死に至る場合があります。厚生労働省の「令和4年人口動態統計月報年計」によると、2022年の死因順位の中で、誤嚥性肺炎は第6位でした(全体の0.6%)。「食事中や睡眠中、うがい中にむせることが多い」などの自覚があれば、喉の飲み込む力が落ちてきている証拠です。さらに咳や痰、発熱や倦怠感などの症状が現れたら、誤嚥性肺炎にかかっている可能性があるため、かかりつけ医で診察を受けましょう。

誤嚥性肺炎の基礎知識

誤嚥性肺炎とは?

喉の嚥下能力(飲み込む力)が衰えると、飲み込もうとした飲食物や唾液などが、誤って気管に入ります。そして、その際に一緒に肺に入った細菌がさらに肺に流れることで、肺に炎症が生じます。これが誤嚥性肺炎になるまでの流れです。

症状
 咳や痰、発熱、倦怠感などの症状が現れます。

誤嚥性肺炎になりやすい人の特徴
 誤嚥性肺炎になりやすいのは、嚥下能力が低くなりやすい高齢者です。特に認知症になると、飲食物や唾液を意図して認識することが難しくなり、うまく飲み込めなくなるため、誤嚥性肺炎になるリスクがさらに高くなります。



将来、誤嚥性肺炎にならないためには?

誤嚥性肺炎にならないよう、今からコツコツと予防を続けることが大切です。

予防法 ① よく噛み、喉もよく使う

▶まず、気管に飲食物が入り込むのを防ぐために、食事をする時はよく噛み、喉に食べものを詰まらせないようにしましょう。

▶「カラオケボックスで歌う」「周りの人とよく話す」など、喉を小まめに使って鍛えさせないようにすることも予防の第一歩です。

▶飲食中やうがいをする時にむせることが多い場合は、嚥下能力が落ちている可能性があるため、右記のようなトレーニングに取り組むのもおすすめです。

喉の力を鍛えましょう! おすすめトレーニング法

柔らかい素材の、空のペットボトルを用意します。

飲み口部分をくわえて、ペットボトルがへこんでつぶれるまで、ゆっくりと大きく息を吸い込みます。

今度は、つぶれたペットボトルが元の状態に戻るまで、大きく息を吐き出します。

※トレーニングは体調に無理のない範囲でおこなってください。

予防法 ② 口腔内をケアする

▶誤嚥性肺炎の原因は、飲食物や唾液を飲み込んだ時、誤って口の中にある細菌が気管と一緒に流れてしまうこと。つまり、誤嚥性肺炎を防ぐためには、小さな細菌などで口の中をきれいにすることも大切です。

▶特に夜は、飲食後に歯磨きをしないまま寝てしまわないよう、要注意。口腔内に細菌がたまるのを防ぐために、食後の歯磨きは忘れずにおこなってください。