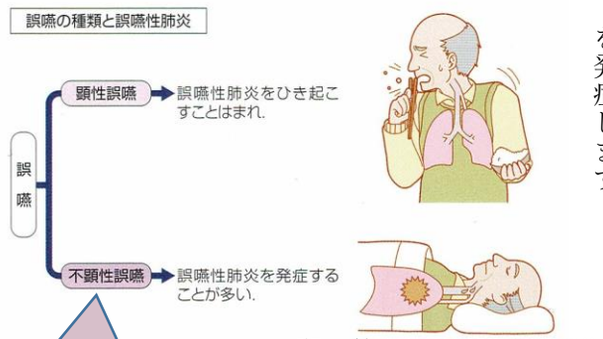
NEWS LETTER

ご近助便り
Vol.01
2021.4.5

超高齢社会における誤嚥性肺炎の現状

皆さんご存じの通り、誤嚥性肺炎は、唾液や食べ物と一緒に気道内へ細菌が入り込むことで肺に炎症を起こす病気です。通常は気道内に唾液や食べ物が入ると反射的に激しく咳込み、気道内からそれらを排除することができますが、摂食・嚥下障害をもつ方や高齢者では、咳をしても十分に排除できないことがあります。また、咳が出ない「不顕性誤嚥」も多く、特に就寝中に唾液や逆流した胃液等を少量ずつ誤嚥し続け、肺炎を発症します。



引用元：病気がみえるvol.4 呼吸器　第２版　P129

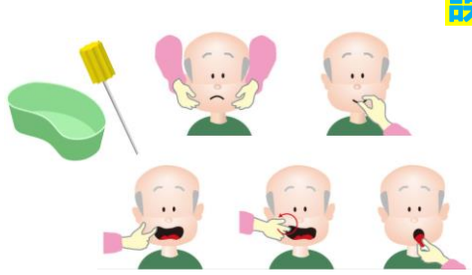
不顕性誤嚥を疑う症状
- 何となく元気がない
- 食欲がない
- 食後しばらくして咳が出る
- 食後、声がガラガラする
- 原因不明の微熱、発熱がある
- 夜寝ると咳が出る
- 痰が絡む　　など

誤嚥性肺炎は摂食・嚥下障害に続いて発症するケースが多いため繰り返しやすく、また肺炎の時に生じる炎症物質そのものが骨格筋・呼吸筋・嚥下筋といった筋肉を萎縮させてしまうことも近年指摘されています。厚生労働統計によると、誤嚥性肺炎は日本人の死因第７位で、令和元年は４万人の方が命を落としており、高齢者や要介護者が誤嚥性肺炎を発症すると予後にも影響を及ぼすことが示されています。

近年注目 サルコペニアの摂食・嚥下障害

サルコペニアとは加齢に伴う生理現象と運動不足・栄養摂取不足等が要因となり、全身の筋肉量が減少し筋力が低下することで身体機能の低下が起こることをいいます。それが摂食嚥下に関わる機能低下にもつながることから「サルコペニアの摂食・嚥下障害」と呼ばれています。

ご自宅での口腔ケア＆リハビリで誤嚥性肺炎の予防を



摂食・嚥下障害と、それに続く誤嚥性肺炎の発症・再発を予防するためには、全身の運動機能や脱水・栄養状態の改善に加えて、質の高い口腔ケアとリハビリテーションが欠かせません。

唾液１mℓの中には約１億個の細菌が存在しているといわれています。不顕性誤嚥が起こったとしても、口腔内の病原性菌の数を減らすための「口腔ケア」を行っているかどうかで、その発症リスクを下げることができますし、心疾患や糖尿病、認知機能低下の予防等にもつながります。口腔ケアに加えて、摂食・嚥下機能を高めるための発声練習やマッサージ、咳反射を高めるリハビリテーション等を組み合わせて行うとより効果的です。

とはいえ、前述のような口腔ケアやリハビリテーションは専門的なスキルが必要ですし、飛沫リスクが高いケアの一つでもあり、新型コロナウイルス感染症が蔓延する昨今では、通所介護や入所施設等でも十分に行うことが難しいというのが現状ではないでしょうか。

訪問看護 リハビリの活用を

当事業所では、実務経験のある看護師や理学・作業療法士が、療養者の全身状態や環境を評価し一人ひとりにあった口腔ケアやリハビリテーションを行います。訪問の際は万全の感染対策を講じ、双方が気持ちよくケアを受け取り合える配慮のもと実施させていただきますので安心してご利用ください。地域にお困りの方がいらっしゃいましたらぜひお気軽にご相談ください。

ご近助ナースリハビリステーション札幌
訪問看護・リハビリ
http://pj.nexd.jp/hokan

ご利用申し込み等
お気軽にご相談ください
TEL 011-215-8925

４月現在
看護師４名
理学療法士１名
作業療法士１名
システムエンジニア１名

対応エリア
札幌市
西区・中央区・手稲区・北区

営業時間
９：００～１８：００

土日祝日・早朝夜間の計画訪問にも対応します
ぜひご相談ください！