

# 肺炎のこわさ

(応化会) 山城 誠一

高齢者の死亡の原因の第1位が肺炎で、80歳以上で1000人当たり1人、85歳以上で1,000人当たり20人が亡くなっている。

高齢者の肺炎のほとんどは誤嚥(ごえん)によるもので、よく繰り返す。



## 『肺炎とその予防対策』

肺炎はその発生原因により次のように分類される

### 1. 感染性肺炎

—— 肺炎球菌ワクチンの接種により予防する ——

日本では昨年からは一回接種／生涯 の限定から米国並みの二回接種が可能になり昨年度より接種費用の公的援助が受けられる。(年齢による:80歳、85歳等)

### 2. 誤嚥性肺炎

口から食品などが喉に入ると喉の奥の感知センサーが働き脳からの指令により気管と食道へ振り分ける弁が働き食品等が胃へ流れ込む。加齢によりこの機能が衰えるので

(1) 歯磨きの時に歯茎をよく磨くと脳の必要な部位が活性化する。

(2) おでこ体操を食事前にする「片手をおでこに強く当てへそを見るように下を向き

1秒間 X 5回と 5秒間の組み合わせ体操で、あごの下の舌骨上筋群を鍛える。

### 3. 胃液の逆流性肺炎

胃液の逆流は通常は胃の入り口の噴門が閉じて防いでいる。就寝中に噴門が開き一逆流が起こると人間はつばを飲み込み胃液を胃に戻す。

つばが少ない人は逆流した胃液(未消化の食物と其中的の細菌)が気管に入り肺炎を引き起こす。喉の 食道と気管の分かれ目にある弁は口や鼻からの流入物には 反応するが下からの物には反応しない。

肺炎にならなくとも朝起きた時に喉がちりちりする人や咳をよくする人は要注！

逆流性胃液による肺炎が起こる要因は

- (1) つばが少ない (口を開けて寝る人は夜間のつばの量が少ない)
- (2) 寝る前の暴飲暴食
- (3) 加齢 (による虚弱、寝たきり等)

胃や食道の手術をした人は食道括約筋が低下等しているので要注意

**根本対策:** 寝床(ベッド)の背を 15 度拳上して頭をもちあげて就寝する。

食事等の時間 (就寝前の 3 時間以内には食事、飲食をしない)

以上「浜松リハビリテーション病院の藤島院長」

(私の弟(医者)の検閲を受け、会社の同期の集りでお披露目した資料です。 H27.4.11: 山城誠一)

**NHKの健康番組が役立ちます！！**

**NHK放送:** Eテレ「13 時 40 分, 20 時台」 **書籍:** NHK健康番組 100 選