

誤嚥性肺炎の予兆と予防

国立病院機構 南京都病院 リハビリテーション科
言語聴覚士 豊田 真

誤嚥性肺炎の予兆

- 発熱や咳が続く
- 元気がない
- 痰が出る
- 食欲がない
- 喉がゴロゴロとなる

* 細菌性肺炎などと異なり、誤嚥性肺炎は少しずつ進行していきます。手遅れの状態にならないように、日頃から体調や様子の変化に敏感になることが大切です。

誤嚥性肺炎の予防

- お口の清潔を保つ
 - 菌の塊である歯垢を除去する
 - 舌苔を適度に取り
 - 洗口した汚染水はきちんと回収する（吐き出す・吸引する・拭き取る）
 - 保湿ジェル等を用いて口腔内を保湿する
 - 唾液を増やせるようにする

誤嚥性肺炎の予防

- 飲み込む力を保つ
 - 深呼吸をする
 - 首の体操
 - 肩の体操
 - 口、頬、舌の体操
 - 発音の練習
 - 咳払いの練習

誤嚥性肺炎の予防

- 病気に対する抵抗力を高める
 - 食事：栄養をバランスよく摂ること。栄養補助食品を利用することも一つの方法です
 - 社会参加：自治会に参加するなど、他者との関わり合いを持つこと
 - 運動：適度な運動をすること。社会的資源（デイケア・デイサービス・訪問リハビリテーション）等などを利用する

誤嚥性肺炎の予兆と予防のまとめ

- * 細菌性肺炎などと異なり、誤嚥性肺炎は少しずつ進行していきます。手遅れの状態にならないように、日頃から体調や様子の変化に敏感になることが大切です。
- * お口の清潔を保つ
- * 飲み込む力を保つ
- * 病気に対する抵抗力を高める