

加齢とともに気になる「誤嚥性肺炎」

「誤嚥性肺炎」とは、高齢者の代表的な肺炎です。

その原因は残念ながら、高齢になると「咳」の反射が鈍り、咳で異物を出す力が弱くなって肺に入りやすくなるのが原因とされています。

“むせる”という症状、これは決して高齢者の方々に限らず、子供でも若い方でも起こる反応ですが、この反応が起きた時に、のどの中で何が起きているのか？

これは、子供や若い方が気管に入りかかった異物を出そうとすると、自然の力が働いており、その力が高齢になればなるほど弱くなってきます。そして弱くなった力が、むせずに唾液や食物が気道に流れる、これを「誤嚥」と呼んでいます。それが常態化してくると「誤嚥性肺炎」となるわけです。

誤嚥性肺炎かどうかを疑ってみる、又、見極める特徴としては

- * 37.5度以上の熱が続く
- * 呼吸数が増えたり唇や爪の血色が悪くなる
- * 咳や痰が増える
- * 胸の痛みを感じる
- * 食欲不振や倦怠感を感じる
- * いつものような元気さがない
- * 舌や皮膚の乾燥、頻脈、血圧の低下などによって脱水症状が見られる
と言った主な特徴がみられます。

誤嚥性肺炎を防ぐ普段からの予防法としては

- * 1日2回以上の“ぶくぶくうがい”をすること
- * お口の体操として、1日30回、「あー」「いー」「うー」「べー」と口を大きく動かすこと
- * リハビリとして、一日10回呼吸に合わせて万歳をして柔軟性を高めること
- * 昼間はなるべく座って過ごすこと
- * 食べる時の姿勢は足底を床につけ、体とテーブルはこぶし1つ分開け、顎を引いて飲み込むこと



誤嚥性肺炎を見極める場合、注意することは高齢者の場合は、必ずしも発熱がみられず、上記のような症状が出にくいケースもあります。また、5つの予防法の他にも食事前に「嚥下(エンゲ)おでこ体操」をお勧めします。これはのどの筋肉を鍛える簡単な体操で、飲み込む力をつけるのです。①おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う ②おへそを覗き込むようにおでこを下の方に下げる ③のどぼとけ周辺に力が入るようにして5秒間キープする、このような体操をしてください。誤嚥性肺炎ではと、心配になりましたら1日でも早く当クリニックにご相談ください。



両クリニック
整形外科医師
岩田 久 先生

皆さん、ご無沙汰です。 いかがですか、毎日の暮らしは？

「心と体と暮らしに寄り添う」医療法人財団檜扇会クリニックとして、久しぶりの登壇、投稿となりますが、整形外科専門医の立場として、今号では「骨の大切さ・もっともっと注目を」をテーマとしてお話をさせていただきます。

さて、皆さん！「健康寿命」と言う言葉を聞いたことがあるでしょうか？一度は聞いた覚えはあるが、改めて問われると、どれほどの理解があるのか疑問だと言われる方が多いのです。これは正式な言葉では「平均自立期間」と言われています。

その健康寿命に影響を与える要因の一つに、大腿骨近位部の骨折と背骨の圧迫骨折と言う二大骨折があります。その原因とされるのが「骨粗鬆症」で、今や全国でその推計患者数は1590万人がみえます。この数字は東京都の昼間人口や愛知県の人口の2倍に匹敵する多さです。ざっと65歳以上の人口の半分に相当する数字です。令和4年の統計数字を見ると、全国平均で男性が72.57歳、女性では75.45歳、愛知県では男性が72.91歳で全国16位、女性は76.07歳で全国6位、方や、東京都では男性が72.23歳で全国29位、女性では75.41歳で全国27位という状況です。

このクリニック通信でも幾度となく骨粗鬆症の話を取り上げてきましたが、何が原因で骨粗鬆症になるのか、それは、骨は毎日古くなった骨を壊し(骨吸収)て新しい骨を造って(骨形成)いき生まれ代わっているのです。骨を造る細胞(骨芽細胞)の働きが骨を壊す細胞(破骨細胞)の働きに追いつかなくなると、骨がカスカスの状態になってしまうのです。

また、肺炎や認知症で亡くなる方が、実は骨折がきっかけだったと言うことが少なくありません。骨粗鬆症、骨折を予防することをできれば「健康寿命」を延ばすことが可能ですから、骨の大切さに注目して毎日の生活のおくり方を真剣に考えてみてください。

当クリニック(名古屋・東京)でも、「患者さんの骨を守る・骨を丈夫にする」ために「骨活」(ホネカツ)に取り組んでいます。例えば「骨太体操」の指導、骨粗鬆症の手帳をもとにした継続的な治療計画、骨密度検査の普及に努めたりと、「骨活」に取り組んでいます。今、愛知県内の医科大学病院でも「骨粗鬆症・ロコモ・関節疾患センター」を新設し、「健康寿命」を日本一にしようと取り組んでおられます。

骨の強度を高めるために、

- * 骨を作る、筋力を強化する、バランスを改善すると言った「運動療法」
- * 必要な栄養を摂る「食事療法」
- * 日光浴を積極的に取り入れることです。

当クリニックでも患者さん一人一人の骨の総合的な管理や薬物・運動・栄養の三大両方を組み合わせた治療プログラムの提供に取り組んでいます。

分かっているけどと思われ方、是非当クリニックに相談ください。一緒に「骨活」していきましょう！

健康の知恵袋



骨の大切はわかっているのですが、家に帰るとどうしても自分に甘くなってやるべきことの長続きが出来なかったのですが、もう一度このわかりやすい通信を読んで再挑戦しようと思いました。

広報紙 「医療法人檜扇会クリニック通信」
発行 医療法人財団檜扇会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団檜扇会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月1日