



「ごえんせい」
誤嚥性肺炎について教えてください。

誤嚥性肺炎とは どのような病気ですか

誤嚥性肺炎とは、物を飲みこむ働きである嚥下機能が阻害されることによって、食べ物や胃液、唾液などと一緒細菌が誤って気道内に入ることとで発症する肺炎のことです。年齢とともにその頻度は増加し、90歳以上では肺炎の原因の約9割が誤嚥性肺炎と言われています。

発症の原因には 何がありますか

さまざまな原因がありますが、加齢や寝たきりになること、あるいは睡眠薬などの薬の影響で咳反射が弱くなってしまうこと（皆さんも食事

中にむせた経験があるのでないでしょうか。それでも肺炎を起こさなかったのは、咳反射が正常に起こったからなのです。）、消化器疾患によって胃液や食物が逆流しやすくなっていることなどが挙げられます。

治療方法には 何がありますか

細菌が気道内に入ってしまったことが原因なので主な治療は抗菌薬の投与になります。それ以外では嚥下機能に影響を与える薬を飲んでいないかチェックし、薬を中止したり胃酸の逆流を抑える薬を内服したりします。

予防方法はありますか

予防法は様々ありますが、ここでは食事の際に気を付けること、普段の生活で気を付けることに分けてお伝えします。まずは食事の際です。

食事の前に関しては、菌磨きが大切です。食後に菌磨きをする人は多いと思いますが、食前も口腔内に細菌がたくさんいます。誤嚥性肺炎は細菌が気道内に入ることとで起き、食事の時にリスクが高くなります。口腔内の細菌を減らすためにも食前も菌磨きをするように意識してください。食事中〜食後については、食べ物に適度なとろみをつけたり、食材を細かく刻むとよいです。また、食後すぐには横になら

ないようになりましょう。すぐに横になると胃酸が逆流し誤嚥のリスクが上がります。そのため、食後1時間は横にならず椅子に座るなどすること意識してください。

次に、普段の生活についてです。嚥下というのは喉頭の筋肉によって行われます。そのため、嚥下筋の筋力を維持することが大切です。例えばカラオケで歌う、絵本の読み聞かせをする、喫茶店で友人と喋るのも良いかもしれません。その場所まで歩いて行くと体力の維持や向上にも役立ちます。

これまで述べたのはあくまでも一例です。日常生活を少し工夫するだけでも予防につながります。できることから取り組んでみてください。



【アドバイザー】

藤本 哲志・ふじもとさとし・令和4年に産業医科大学医学部医学科を卒業。令和4年4月から国立病院機構名古屋医療センターで初期臨床研修を開始。産業医科大学呼吸器内科に入室し、産業医科大学病院を経て令和6年10月よりくらで病院に勤務。

誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液を飲み込み込む際、誤って気道内に入ってしまう、それと同時に細菌が肺に入り込むことで起こります。食前の菌磨きや食後すぐに横にならないなどの日常の少しの工夫が予防につながります。