

2018年11月19日掲載

## 誤嚥性肺炎

### 口腔ケアに予防効果

「誤嚥（ごえん）性肺炎」という言葉を聞いたことがありますか。厚生労働省の統計では、肺炎で亡くなった人の97%は65歳以上で、そのうちの約90%が誤嚥性肺炎によって亡くなったとされています（平成28年6月15日、第2回資料計画の見直し等に関する検討会資料2より）。

体力が低下し、うまく食べ物を飲み込めなくなった人がかかりやすい、誤嚥性肺炎。元気な人は食べ物が気管に入り込んでも、むせたりせき込んだりして排出されるのですが、高齢者や体力が落ちている人はそれがうまくできず、気管に入り込んだ食べ物が肺に入り込み、細菌が増殖して誤嚥性肺炎を起こすのです。

口の中には口腔（こうくう）常在菌といって、普段は問題を起こさない細菌も含めて多くの細菌が住んでいます。こうした細菌が食べ物と一緒に肺に入り込むと肺炎の原因となります。したがって口の中を清潔にしていれば、たとえ誤嚥をしても、肺炎になる可能性は少ないといえます。日頃の口腔ケアや歯周病の治療は誤嚥性肺炎のリスクを減らす上でも大きな効果があるのです。

また、喉の機能を衰えさせない事も大切です。毎日楽しく生活し、友人や家族とよしゃべることは喉の機能の衰えを防ぎます。カラオケもいいでしょう。

誤嚥性肺炎を予防し、より長い人生を楽しめるよう、日頃の口腔ケアや生活習慣をぜひ見直してみてください。