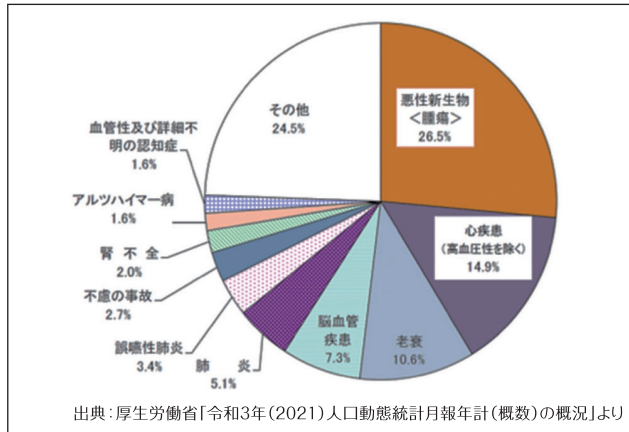


「誤嚥性肺炎」をご存じでしょうか。

現在、我が国の死亡原因の第1位は悪性新生物(がん)、第2位に心疾患、第3位に老衰と続き、第6位が誤嚥性肺炎となっています。

誤嚥性肺炎による令和3年の死亡者数は49,489人で、1日当たり136人が亡くなっていることとなります。



主な死因の構成割合(令和3年(2021))

誤嚥性肺炎はなぜ起きるの？

誤嚥性肺炎は、主に食べ物や唾液を誤嚥(食道ではなく気管に入ること)して起きるものですが、発症には口の中の衛生状態、全身の健康状態、栄養状態など、いくつかの要因が関係しています。

誤嚥しても、咳反射(気管に入った食べ物や唾液を咳により外に出そうとする防御反応としての反射)がしっかり起きること、異物を外に出せると誤嚥性肺炎の発症のリスクは下がり

ます。しかし、咳反射が起きにくい、誤嚥してもむせが起きない不顕性誤嚥もあるので注意が必要です。不顕性誤嚥では、喉に痰が絡んでゴロゴロしている、食事中や食後にガラガラした声になる、微熱が続くなどがみられることがあります。

食べること飲み込むことのメカニズム

誤嚥性肺炎の原因について、もう少し詳しくみていきましょう。食べることを「摂食」、飲み込むことを「嚥下」と言います。

私たちは食べ物を認識し、口の中に取り込み、噛み(咀嚼)舌でまとめて飲みやすい塊(食塊)にします。食塊を舌で「咽頭」と呼ばれる喉の奥に送り込み、嚥下すると食道から胃へと送られます。

この一連の動作の中の一つ、または複数が上手く機能しなくなったことを「摂食嚥下障害」といいます。摂食嚥下障害により、食べ物の認識ができない、舌や頬の動きが悪い、しっかり飲み込めないなどでは誤嚥しやすくなり、頻回の誤嚥は誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。



口の中の細菌を誤嚥する?!



口の中には通常でも多くの細菌がありますが、口腔衛生状態が悪いと細菌数はさらに多くなります。細菌が増えた状態で誤嚥すると、多くの細菌も食べ物や唾液と一緒に誤嚥することになり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

栄養状態が誤嚥性肺炎の発症リスクを左右する?!

栄養状態が良く、身体が健康であるのが理想です。栄養状態が悪い、痩せている、体力がない状態では、誤嚥をした際に誤嚥性肺炎の発症リスクが高くなります。



誤嚥性肺炎を予防するには

① 口唇・舌・頬などの口の動き、飲み込む力を保つ工夫

摂食嚥下障害には認知の問題、口の動きの問題、飲み込みの問題など様々あることを伝えました。私たちが明日からできることとして、口唇・舌・頬など、口の動きを保つ運動を行うこと、飲み込みの力をつけるために声を出し歌う・話す、首や肩などの運動を行うようにしましょう。(本会ウェブサイト「歯とお口の健康情報」ページに関連情報が掲載されています。)

② 口の衛生状態を保つ

口の衛生状態を保つためには、毎食後に歯ブラシで清掃することが基本です。しかし、複雑な形の口の中では細かな部分に汚れが残りやすくなります。

また、口の中が乾燥すると、歯に付着した汚れが取れにくい、食物が飲み込みにくいなどが起きることがあります。口腔乾燥には唾液腺のマッサージを行う、舌・頬・口唇を動かすことで唾液の出を促進する方法があります。口腔の乾燥の状態により適切な対応方法がありますので気になる方は歯科医院にご相談ください。

③ 栄養状態を良く保つ

日本人の標準的な体重はBMI(Body Mass Index: 体格指数)が目安になります。

計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

成人では18.5~25.0が普通体重となります。18.5未満では低体重(痩せ型)で栄養状態に注意が必要です。(65歳以上の目標とするBMIは21.5~24.9)

体重だけでなく、必要な栄養素がバランスよく摂れていることも大切です。左右の奥歯でしっかり噛み、美味しいものを「美味しい」と感じながら食べるのが大切です。

誤嚥性肺炎を起こさないために

誤嚥性肺炎を起こさないために、飲み込む力をつける、口の衛生状態を保つ、バランスよく食べ栄養状態を保つことを心がけましょう。

また、定期的に歯科医院に通院し、口の中の疾患の検査、歯のクリーニング、磨き方のアドバイスを受けることなどをお勧めします。



参考文献:

厚生労働省 令和3年(2021) 人口動態統計月報年計(概数)の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai21/dl/gaikyouR3.pdf>

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)