

## 患者支援センター便り

令和2年 3月発行 第 4号

季節の上では春ですが、まだ寒い日が続いているかと思います。

2020年度は看護専門外来を実施している認定看護師が、各専門分野を活かした情報を看護専門外来前に掲示していました。これまで「介護保険ってなあに??」「認知症ってなあに?」「摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎」「ドライスキンとその予防について」「生活習慣病予防について」「がんになっても自分らしく生きるために」をテーマに掲示してまいりました。

今回はその中から「摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎」についてご紹介したいと思います。

### 摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎

誤嚥とは、飲食物、または胃液が気管に入り、**声帯**を通過した状態です。  
誤嚥性肺炎を発生するか否かは「侵襲と抵抗のバランス」で決まります。

#### 侵襲

- ・何を誤嚥したか
- ・誤嚥した量
- ・誤嚥する頻度

#### 抵抗

- ・誤嚥した物を出す能力  
(タイミング良く、  
上手に咳ができるか)
- ・体力、免疫力

#### 口腔ケアと誤嚥性肺炎予防

- ・口の中は多くの常在細菌が生活しています  
⇒温かく、適度に湿度を保ち、歯垢等の  
栄養分があるため、口の中は細菌の生息  
に適した環境となっています。

- ・適切な口腔ケアを行うと、細菌をある程度  
制御することが出来ます。  
⇒誤嚥性肺炎の予防につながります。

- ・たとえ治療のために食事が止まっても  
口腔ケアは必要です。

#### 安全に食べる（飲む）ためのポイント

- ・一度に飲む量（一口量）には気をつけま  
しょう。嚥下機能が低下している方は  
少なめをお勧めします。  
(ティースプーン1杯程度)

- ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。  
ペースが速いと、飲み込むタイミングに  
よってむせることがあります。

- ・軽度の嚥下障害の場合、  
これだけで改善する場合があります。

食事の姿勢や、食事内容（食物形態）  
にも気をつけましょう

裏面には「認定看護師による相談のご案内」も掲載しております。併せてご覧ください。

会津医療センター お問い合わせ先

〒969-3492 会津若松市河東町谷沢字前田21-2

直通TEL: 0242-75-2238 FAX: 0242-75-3409

直通電話がつかない時→代表TEL: 0242-75-2100

月曜～金曜日（土・日曜日・祝祭日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時