

# 誤嚥性肺炎の予防と口腔ケア



歯科医師  
そのだ まさゆき  
園田 真之

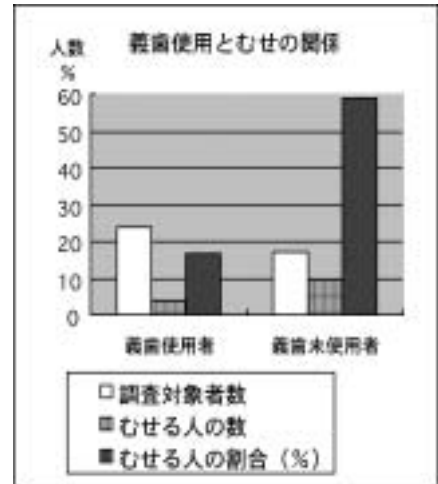
平成10年人口動態統計によれば、日本人の死因の中で、肺炎は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患に次いで第4位（7万9,952人）であると報告されています。

高齢者の肺炎の最大の発症原因は“誤嚥”です。誤嚥は、口の中の細菌や胃液が、喉の反射が鈍くなって、食事中、睡眠中など知らない間に気管に入ることが原因と考えられています。また、69歳以下では誤嚥の関与した肺炎はわずか11%であるのに対し、70歳以上では60%に達します。

口腔衛生状態を良好に保つことにより、QOL（生活の質）を低下させる誤嚥による肺炎を予防することが注目されています。口腔ケアとは狭義には口腔清掃をさしますが、最近ではもう少し範囲を広げて、歯石の除去、義歯の手入れ、簡単な治療まで含まれているようです。

今回、誤嚥の予防に義歯の装着が有効と思われた例を示します。グラフ（浜松市における高齢者の口腔内状態の実態第2報特別養護老人ホーム「芳川の里」での調査結果より引用）は、多数歯欠損の41名を義歯使用群と義歯未使用群に分けると、義歯使用者24名のうち、むせるのは4名（16.7%）であったのに対して、義歯未使用者17名のうち、むせるのは10名（58.8%）であったことを示しています。嚥下に関与する中枢や筋力低下の可能性もありますが、義歯を入れてよく咬んだほうが、むせにくいことが示唆されています。

口腔ケアは歯科医や歯科衛生士が指導します。寝たきりの方には、訪問診療もありますので当院歯科までお問い合わせください。  
（西伯病院 歯科 TEL66-2211）



## 西伯病院での患者様の個人情報の取り扱いについて

平成17年4月から個人情報保護法が施行されました。これに伴い、西伯病院では、入院患者様の氏名表示、電話・窓口での入院患者様のお問い合わせ等について、次のとおり対応しますのでご理解とご協力をお願いします。

### 入院患者様の氏名表示について

安全で迅速な医療を提供するために、入院患者様の意向を確認して、病室入口に氏名を掲示します。入院患者様が希望されない場合には、氏名掲示しませんのでご了承ください。

### 電話での入院確認や入院病室の問い合わせについて

入院患者様の意向を確認して、電話での問い合わせに対応します。入院患者様が希望されない場合には「入院案内名簿に記載がありません」とお答えしますのでご了承ください。

### お見舞い等で来院された場合の窓口での対応について

入院患者様の意向を確認して、窓口での問い合わせに対応します。入院患者様が希望されない場合には「入院案内名簿に記載がありません」とお答えしますのでご了承ください。

また、転室などにより、日々、病室の変更がありますので、窓口では病棟名だけお知らせします。病状により面会できない場合もありますので、部屋番号は各病棟の詰所（ナースステーション）でご確認ください。

### 外来診療、院内放送等での呼び出しについて

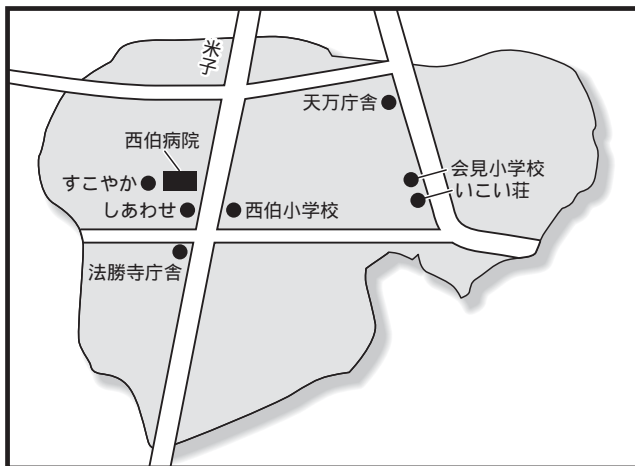
外来の受付、検査、待ち合い、会計などでは、患者様の間違い防止のため、名前での呼び出しさせていただきます。名前による呼び出しを希望されない場合には、窓口にお申し出ください。

ご不明な点は、西伯病院医事係までお問い合わせください。

（TEL 66-2211 担当：井原、池田）



# すこやかだより



**南部町健康管理センター「すこやか」**  
 〒683-0323 南部町倭482 FAX: 66 - 5523  
 電話 健康福祉課: 66 - 5522 保健対策室: 66 - 5524

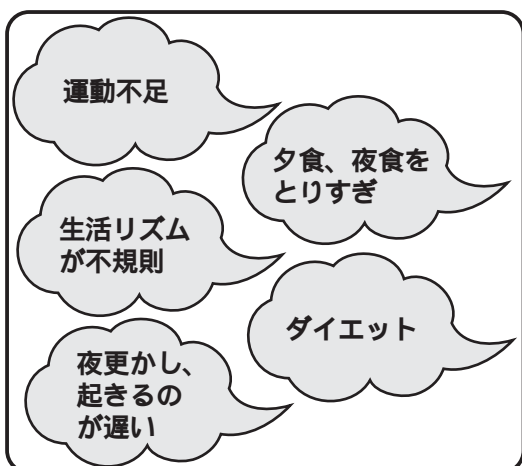
## 健康は豊かな朝食から

朝ごはん毎朝食食べていますか？

県民栄養調査からも朝食を食べない人の割合が増えているという結果が出ています。特に二十歳代の男性の5人に1人が朝食を食べていませんでした。

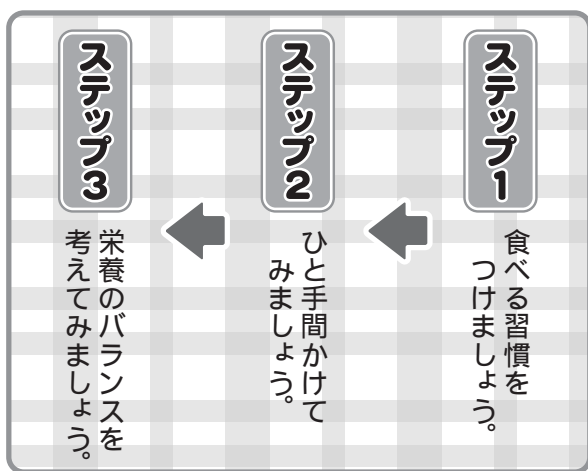
食べない理由としては・・・

- ・ 食欲がない。
  - ・ 時間がない。
  - ・ 作ってない。
  - ・ 作るのがめんどろ。
  - ・ 食べる習慣がない。
- など、様々ですが、こんな生活に心当たりは有りませんか？



朝食を抜いたり、極端に食事量が少ない場合には、健康を維持するために必要な栄養素を十分に摂ることが難しくなります。このため、疲れやすくなったり、集中力が落ちるばかりでなく、偏った食事になりやすいことから、肥満や貧血、その他生活習慣病につながるおそれもあります。

よい食習慣づくりの第一歩として、朝食を食べていない人は、「まず食べる」ことを目標に、毎日食べている人は、「食べ方を見直す」ことを目標にステップアップしていくよう心がけましょう。



朝ごはんを食べるとこんないいことが有ります。

- ① からだの活性化
  - ② 肥満防止
  - ③ 快便効果
  - ④ 脳のエネルギー源に
  - ⑤ 生活習慣病を予防
- さて、それではどんな朝食をとれば良いのでしょうか？

即効性のエネルギー源となる主食の「ごはん・パン（食欲がない時は、おかゆ・うどん等食べやすいもの）」

+ 体温を上昇させる「たんぱく質」を含む肉・魚・卵・大豆（豆腐・納豆）を使ったおかず

+ 生活習慣病を予防する野菜を使ったおかず  
 おひたし、サラダなど

+ さらに果物・牛乳（乳製品）を組み合わせると、より一層栄養のバランスのとれた朝食になります。

おいしい朝ごはんを楽しく食べて、元気に一日のスタートをきりたいものです。  
 （管理栄養士：永井）