



そばの花
平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

今年は暑い日が続きますね。皆様、体調管理には十分ご注意ください。
さて、今回はお酒の飲み方についてと口腔ケアと誤嚥性肺炎についてのお話しです。飲酒をされる方は多いと思いますが、お酒とのスマートな付き合いはできていますか？また、誤嚥性肺炎は予防が大切ですが、口腔ケアがその鍵となるようです。
いずれも興味深い内容となっておりますので是非ご一読下さい。

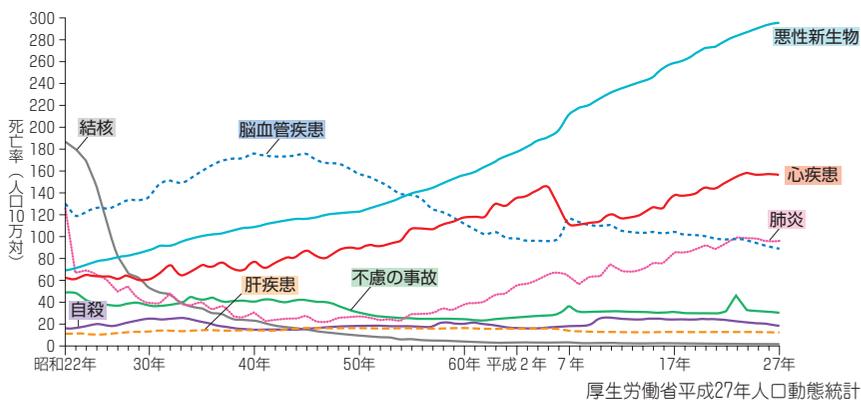
ごえんせい 口腔ケアと誤嚥性肺炎について ～原因と予防～

はじめに

2011年、日本人の死因の第4位だった「肺炎」が、脳血管疾患を抜いて第3位になりました。(図1)なぜ、肺炎の人が増えたのか？

肺炎の原因の一つが「口」にありました！肺炎予防として「のど」を鍛えることも大切ですが、その前に誤嚥性肺炎を説明します。

図1 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



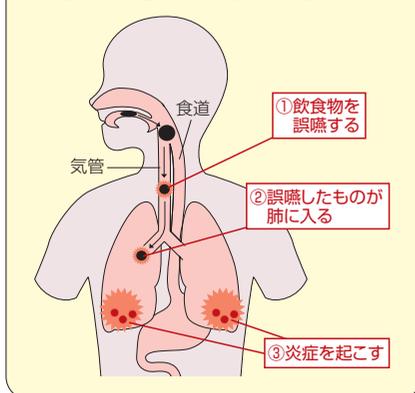
誤嚥性肺炎とは・・・

口の中の食べ物や唾液を、のどから胃に飲み下すことを「嚥下」といいますが、この嚥下をやり損ない肺のほうへ入ってしまうのが「誤嚥」です。この誤嚥が原因で肺炎を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。

多少の誤嚥があっても誰しものが、肺炎を発症するわけではありません。咳やむせることにより、誤嚥したものを外へ送り出すことができます。また唾液に混じっている細菌が原因とも言われますが、唾液の中の細菌数が少なければそれほど肺で暴れることはできませんし、体力があれば細菌に負けることもありません。(必ずしも「誤嚥」＝「誤嚥性肺炎」ではありません。)高齢者の肺炎の場合ほとんどは、「飲み込む力」の低下で起こる誤嚥性肺炎だと言われています。

飲み込む力を低下させないよう、のどを鍛えましょうとメディアで紹介されていますが実は、飲み込む力の低下がなくても肺炎が起こることがあるのです。

一般的な誤嚥性肺炎発症の図



「口」と「肺炎」との関係は？

皆さまも食事中に大笑いしたはずみで誤嚥して、激しく咳き込んだとい

う経験があるのではないのでしょうか。誤嚥は意外と身近なものなのです。咳やむせるなど、誤嚥に対する反応があることを「顕性誤嚥」といいます。一方、「人知れず発生している誤嚥」というものがあります。このことを「不顕性誤嚥」といい、本人の知らないうちに気管へ食べ物や唾液が入ってしまい咳やむせが起きないケースです。特に注意が必要なものは、睡眠中に細菌を含んだ唾液を誤嚥する場合があります。これは、飲み込む力に問題がある人に多くみられます。ところが、嚥下力に問題がない元気な人でも起きていたことがわかりました。したがって、就寝前の口の中を清潔にすることがいかに大切かがわかります。

誤嚥性肺炎の3つの原因

- ①口の中の細菌の増加 ②飲み込む力の低下 ③全身の免疫力の低下
- この3つが重なり合うと誤嚥性肺炎が発症しやすくなります。

口腔ケアで原因を断つ

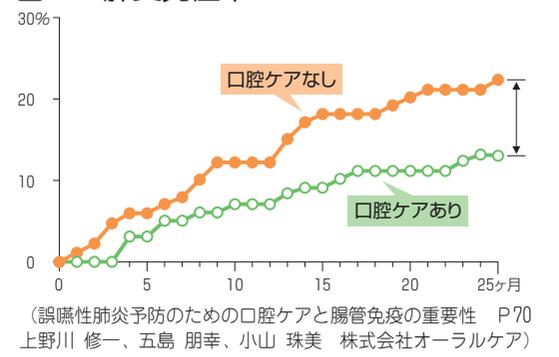
誤嚥性肺炎を予防するには3つの原因を断ち切れればよいわけです。「口の中の細菌を増やさない、誤嚥しないようにする、体力や抵抗力をつける」ということがポイントです。

- 口腔ケアを行うことで次のような効果があります。
 - ◎ブラッシングなどによって口の中の細菌が減る。
 - ◎口のまわりや舌を刺激することによって、嚥下の訓練となり、誤嚥を予防する。
 - ◎その結果、食べられるようになり、食欲が増し、体力や抵抗力の低下を防ぐ。
- もうおわかりですね。口腔ケアの効果は誤嚥性肺炎を予防する3つのポイントとぴったり一致します。

肺炎発症率が半分に

図2は、ある老人ホームで、口腔ケアを受けた人と受けなかった人とで肺炎の割合がどれくらい違うかを示した有名なデータです。2年間の累積で、肺炎発症率は、口腔ケアありで11%、口腔ケアなしで19%と、口腔ケアにより約4割も肺炎発症率が抑えられたと示しています。

図2 肺炎発症率



おわりに

適切な口腔ケアを継続することで肺炎を予防できることがわかりました。口腔ケアとは、肺炎予防だけでなく「健康なお口を維持する」ためのトータルサポートであります。

健康なお口の維持は、食事を楽しむこと、歌を歌うこと、会話をする、などの社会参加を促します。その結果、健康寿命を延ばし、健やかな生活を送れることとなります。

口腔ケアは、そのための最初の第一歩だと考えます。

(相模原市歯科医師会 田中 雄一郎)

