



# プライムニュース

今月は藤原さん!



徐々に暖かくなり朝の目覚めが良くなってきた今日この頃、皆様は如何お過ごしでしょうか？  
この時期は『お花見』や『衣替え』『歓送迎会』と楽しいイベントが多くあります。  
私が一番気になっていることは・・・『衣替え』です。去年の服が入るか心配です。  
なにはともあれ健康第一！体型維持の為に、適度な食事と運動を心掛けたいものです。  
皆さんはこの春、なにか楽しみにしているイベントはありますか？

上田 泰輔

## ● 高齢者の健康をおびやかす『誤嚥性肺炎』

日本人の死亡原因として、「がん」「心疾患」「脳血管障害」に次いで「肺炎」が挙げられます。そして、肺炎による死亡の9割が、65歳以上の高齢者です！

とくに、高齢者では食べ物や口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する「誤嚥性肺炎」が多く見られます。気付かないうちに唾液や胃液などが気管に入る不顕性誤嚥も多く、本人も気付かないで、寝ている間に誤嚥を起こしていることもあります。

### 誤嚥性肺炎の兆候や発見法は？

激しく咳き込む

濃い痰が多くなった

高熱が出る

呼吸が苦しい



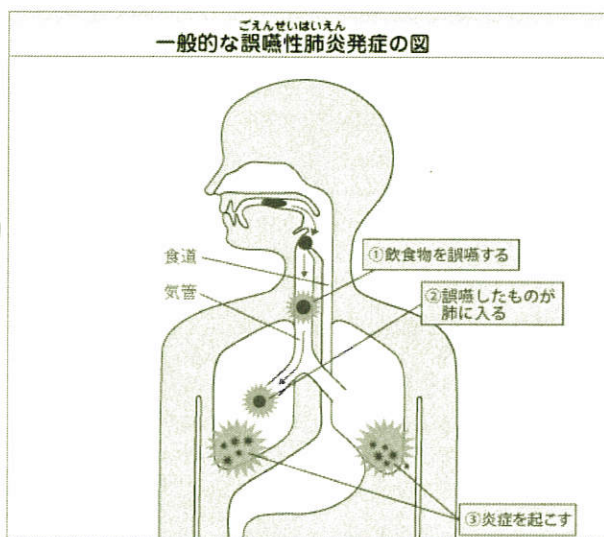
※上記のような典型的な症状があれば発見は容易ですが、高齢者の場合、外に出る症状が軽いのにも関わらず、肺炎が進行していることもしばしばあります。

一般的な熱・咳・痰などのほかに、次のような症状にもご注意ください！

### その他の注意すべき症状

- ◎ 食事時間が長くなった
- ◎ 食後に疲れてぐったりする
- ◎ ぼーっとしていることが多い
- ◎ 失禁するようになった
- ◎ 口の中に食べ物をためこんで飲み込まない

一般的な誤嚥性肺炎発症の図



## ● 誤嚥性肺炎を防ぐ2大ポイントは・・・「口腔ケア」と「嚥下機能維持」

### その1.口腔ケア

### その2.誤嚥を防ぐリハビリ



汚れを残さないように、きちんとブラッシングをします。  
お口を清潔に保つことが重要です。



### <咳をする練習>

むせることは苦しそうにみえますが、気管から異物を反射的に出すための大事な防御反応。お腹に手を当てて、深呼吸をしていったん息を止め、腹筋を使ってエッペンと咳をして大きく息を吐き出します。これが上手にむせる為の訓練になります。

### <腹式呼吸の練習>

うつぶせ寝の状態、5～10分お腹を意識して呼吸します。ただし、自分で寝返りができない人の場合は注意が必要です。



### 第14回 スタッフ紹介 ◎藤原 美由紀DHの巻◎

誕生日は？ 4月26日 血液型 AB型 趣味は？ ドライブ

今ハマっているもの 豆乳のバニラアイス味とパイン味・ハンカチ集め

訪問歯科の魅力 外来に通うことが難しい患者様や、ご家族様のお力になれるところが魅力です。

ひとこと 口腔ケアの日を楽しみのひとつに思っていたら、笑顔でがんばります。

どうぞよろしくお願ひします。

新婚です♪  
旧姓：河田



プライムケアデンタル 岡山市南区植松523-4 TEL 086-485-2200

プライムブログ★やっとなり完成…みてね！！

<http://www.1182525.jp>

受付時間 8:30～18:30  
休診日 土・日・(たまに)祝