

かしそく新聞

～訪問診療 編～

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【知っておきたい/予防したい、誤嚥性肺炎⑥】

☆駒形悠佳歯科医師 障害者歯科学会認定医 摂食嚥下リハビリテーション学会認定士(法人顧問)

〔そうならないためにどう予防するか〕

●誤嚥性肺炎予防●前述したように、誤嚥性肺炎は、肺に細菌が入り肺で炎症が起こることです。特に免疫力が低下していると発症しやすくなります。健常の人(嚥下障害がない方)でも、50%は 0.01～0.2mlの唾液を誤嚥しているといわれています。誤嚥性肺炎を発症しないために重要なことは、①免疫力維持・向上させる:栄養ある食事をしっかり摂り、筋力や体力をつけ、細菌に負けない体を作りましょう。②口腔内の細菌を減らす:食後は口腔ケアを行うことが重要です。③細菌を吐き出す力を維持・向上させる:誤嚥しても、気管から誤嚥物を吐き出せればよいのです。咳払いの力(呼吸筋)が低下しないように鍛えましょう。

●窒息予防●①定期的な歯科検診、治療:噛む力も重要ですが、口腔内の器質的な問題(義歯が合わない、歯周病で歯がグラグラしている、欠損歯が多い)も重要な要因となります。②食形態の調整:噛む歯が少ない場合や、噛む力が弱い、丸のみしてしまう(認知機能低下による食材の認識低下)がある場合は、食形態の工夫が必須です。▽誤嚥性肺炎や窒息を理解することは、おいしく食事を食べ続けるための第一歩です。よく体や口周りを動かし、バランスの良い食事を摂り、定期的に歯科受診をすることで、あらゆる病気を予防し、おいしく楽しく経口摂取を続けましょう。〔連載おわり〕

かつしか心身総合クリニック

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆厚生労働省は「医療DX」推進に伴い、2030年を目途に「全国医療情報プラットフォーム」の構築を目指しています。医療情報や介護情報、お薬手帳などの情報をネットで共有、交換できる全国的な基盤を整備し、例えば、旅先で急に病気になったり、ケガをしても、現地の病院で必要な医療を受けられるようになります。服薬状況の確認や、必要な場合は介護も受けられます。そのための一歩が、受付に置いてある機器にカードを通す「オンライン資格確認等システム」になります。まだ試したことのない人は、ぜひ一度試してみてください。(K)

医療法人財団ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0047 葛飾区東金町7-41-7 桜井ビル2階

① ☆外来:心療内科=永井斐子院長、齋藤友貴医師
内科=駒形清則医師

② ☆訪問診療

内科=駒形清則医師、駒形明紀医師

精神科=米谷充医師

神経内科=今井壽正医師、西岡健弥医師、平井健医師

※詳しくはホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233