

効果的な口腔ケアを通じて 「えんせいはいせん」 誤嚥性肺炎を予防しよう！



最近、食事でむせたり、咳こんだりしていませんか？また、食べ物が飲み込みにくい、という場面を目にしたことはありませんか？

飲み込む能力が低下すると、気管に入った食べ物や唾液が肺に入り肺炎（誤嚥性肺炎）を起すことがあります。誤嚥性肺炎は、高齢者に多く、命にかかわることがあるので口腔ケアで口の中を清潔に保つことが重要です。

今回は、口腔ケアと誤嚥性肺炎についてご紹介いたします。

① 誤嚥性肺炎とは？



口腔内には多種多様の細菌が住んでいます。病気や加齢などで飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口腔の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなります。その結果、発症するのが誤嚥性肺炎です。

② ポイント

清掃・機能回復・免疫力向上

近年、口腔ケアにより歯や粘膜の清掃をしつかり行い、同時に摂食嚥下機能を高めることで、誤嚥性肺炎を予防できることがわかってきました。

その予防2大ポイントは、「口腔の清掃」と「機能回復」です。歯磨きなどにより、口の中を清潔にし、細菌を減らします。そして、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させることも大切です。口腔の細菌除去と機能回復がケアの両輪となり、誤嚥性肺炎を予防するのです。

また、体の抵抗力が落ちていると発症しやすくなってしまいます。口から食事を取り栄養状態を良好にし、全身の免疫力を高めることも大切です。



③ 楽しくできる口腔体操

機能回復・向上を目的とした口腔ケア体操「**パタカラ体操**」を紹介します。首のストレッチや口腔周囲筋のマッサージなどそれぞれの動作を行うことで、唾液分泌や血行促進など食べる機能の向上が期待できます。



★食事前のレクリエーションとして楽しくトレーニングしてみてください。

- 1、首のストレッチ
前後、左右に各4回、ゆっくり8回ずつまわす。
(首の筋肉を伸ばし、血行促進のため)
- 2、口腔周囲筋のマッサージ
左右のほほ、あご、唇周辺をゆっくりと揉みほぐす。
(加齢により唾液の分泌量が低下したり、内服薬などで口が渇いたりするのを防ぐため)

- 3、舌の体操
舌を出したり引つ込めたりする。
舌を出したまま、左右に動かす。
(舌の機能を高めるため)

- 4、あご、唇の体操
口の開閉を2回ずつ行う。
大きい口で「あ・い・う・え・お」を発声する。

④ 口腔ケア商品の活用

口腔の清掃を行ううえで、便利な商品(ウェットティッシュ、口腔スポンジ、保湿ジェル)など数多く販売されています。あおば薬局・コアラ薬局でも口腔ケア商品のほか、食事関連商品もご用意しております。

ご不明な点や商品のご相談などありましたら、お気軽に職員へお声かけください。

参考：口腔ケアドットコムより (大島)



- ・「パ・パ・パ・・・」
- 「パ」は唇の閉じる力を鍛えます。
(食べ物をこぼさないように取り込むことができます)
- ・「タ・タ・タ・・・」
- 「タ」は舌の前方への動きを鍛えます。
(舌を使って食べ物を取り込み、口の奥へ運ぶことができます)
- ・「カ・カ・カ・・・」
- 「カ」は舌の後方への動きを鍛えます。
(舌を使つてのどまで運ばれた食べ物を食道へ運ぶことができます)
- ・「ラ・ラ・ラ・・・」
- 「ラ」は舌の上方への動きを鍛えます。
(舌を使って「ごっくん」と飲み込むことができます)
- ・さらに、「バ・タ・カ・ラ」を繰り返して発声します。

お薬Q&A：ステロイド外用薬

お薬の使い方についてQ&A形式で薬剤師がお答えする「のコーナー」。

今回は、「ステロイド外用薬」です。ステロイドといっても、注射・飲み薬・塗り薬・吸入薬・点眼薬・点鼻薬と色々ありますが、「こ」では塗り薬についてお答えします。

Q ステロイドって何？

A、ステロイドとは、副腎（ふくじん）で作られているホルモンに似た成分を人工的に作り出し、薬にしたものです。副腎で生成される副腎皮質ホルモンはストレスから体を守ったり、糖や脂質の調節や血圧を正常に保ったりするなど、重要な役割を持つホルモンです。

Q ステロイド外用薬には色々種類があるけど、何が違うの？

A、体内への吸収度が違います。ステロイド外用薬は体内への吸収度の違いから5つのランクに分けられています。また、外用薬は皮膚から吸収されることで効果を発揮しますが、塗る場所によって吸収率に違いがあります。陰部や顔などは他の場所に比べ吸収されやすく、また、赤ちゃんは皮膚が薄いので吸収されやすくなります。

症状や部位などによって、「薬の強さ・使用量・使用期間」を医師が判断し、処方します。

Q どんな症状に使われるの？

A、アトピー性皮膚炎、湿疹、皮膚の炎症、じんましん、虫刺されなどの治療に用いられます。

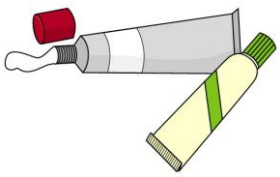
Q 副作用があるのでは？

A、正しく使えば安全です。副作用は全身的なものと局所的なものがありますが、外用薬では全身的な副作用はほとんどありません。にきびができたり、感染症にかかりやすくなったりするなどの、局所的な副作用もあります。決められた使い方や使用量を守っていればあまり心配することはありません。

Q どのくらい使えば良いの？

A、一般的な使用量は、チューブ状の外用薬で、大人の人差し指の先から第一関節までの長さの量（約0.5g）が大人の両手分の広さの患部に用いると言われています。

参考：いつでも元気 坂部



★旬野菜のレシピ★
アスラガスにはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。新陳代謝を促し、疲労回復や滋養強壮にも効果があるといわれています。

材料 2人分

帆立貝柱 4個
ボンレンスハム 20g
アスパラ 100g
ゆでたけのこ 30g
干しえび 4g
しょうが(せん切り) 2g
ごま油 大きじ1/2

A 大きじ2
鶏がらスープの素 2g
低脂肪牛乳 80g
酒 大きじ1/2
砂糖 小さじ1/3
塩 0.4g

B 片栗粉 小さじ1
水 小さじ2

作り方

①帆立貝柱はかたい部分を取って半分の厚さに切り、ハムは食べやすい大きさに切る。アスパラは根元のかたい部分は落としてハカマを取る。

アスラガスの中華風クリーム煮



②アスパラとたけのこはそれぞれ下ゆでし、冷水に落とし水けを取り、食べやすい大きさに切る。

③Aの分量の水に干しえびを浸して戻し、やわらかくなったたら細かく刻む。戻し汁は残りのAと混ぜ合わせる。



④フライパンに半量のごま油を熱し、帆立貝柱とハムを入れ、帆立貝柱の色が変わる程度に炒め、いったん取り出す。

⑤④のフライパンに残りのごま油を入れ、しょうが、干しえび、たけのこを入れて炒める。混ぜ合わせたA調味料を加え、煮立ったら④を戻し入れる。Bを加えとろみをつけ、アスパラを加えて混ぜる。

ヘルシーレシピ参照（萩原）

みんなの絵

編集サイド

5月3日は憲法記念日です。中学の社会科で「国の最高法規である」と習ったように、憲法は日本人にとって、とても大切なものです。しかし、これまで日常の中で憲法を改めて考える時間はほとんどなかった気がします。それが今、憲法を変えようとする改憲の動きが活発化しています。

自民党の打ち出した憲法改正草案を見ると、基本的な人権・国民主権・平和主義…これらが根底から破壊されてしまうのではないかととても不安になりました。

知らないうちに大変なことになった、ということにならないためにも、私たちはもっと興味深く学ぶ機会を持たないといけないと思っています。

民医連機関紙「いつでも元気」最新号に関連記事が掲載されています。当薬局待合室に設置してありますので、ぜひご覧下さい。（一之瀬）