



せいきょう 玉野診療所 だより

ごえん 誤嚥性肺炎について



渡邊看護師

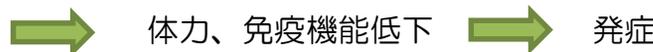
皆さんこんにちは。季節は春に向かっていますが、お変わりないですか？
高齢者に起こる肺炎の中で、特に多いのが「誤嚥性肺炎」です。
誤嚥性肺炎が起こる仕組みや自分で出来る予防対策などを紹介します。

誤嚥とは

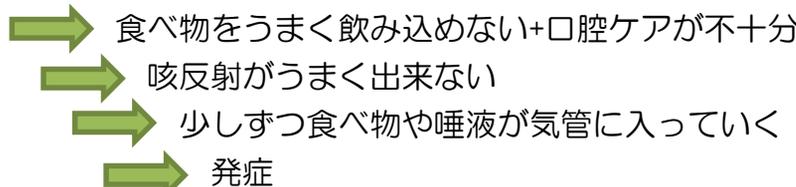
食べ物や唾液などを飲み込む働きを「嚥下（えんげ）」といいます。嚥下した食べ物や唾液などは口から食道へと送られます。本来、食道に送られるものが、誤って気管に入り込んでしまうことを「誤嚥」といいます。

起きる仕組み

○高齢者や脳卒中の後遺症がある人、パーキンソン病、アルツハイマー認知症



○寝たきりの人



日常生活での対策

- 口腔ケア 歯や舌は食べ物が付着し病原微生物が繁殖しやすいので歯磨きは欠かせません。
- 正しい姿勢 食べ物を飲み込む時は背筋を伸ばしあごを引き気味にしましょう。ゆっくりよく噛んで食べましょう。
 - × 猫背
 - × 胸を反らす姿勢
- 調理の工夫 市販のとりみ剤を使って“とりみ”をつけてみましょう。
- 寝る前の注意 食後すぐに横にならず最低1時間はあけて横になりましょう。



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木					金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	2日 谷口	9日 代診	16日 谷口	23日 光野	30日 谷口	谷口	4日 代診	11日 杉村	18日 代診	25日 杉村
午後	谷口	午後3時5分まで 谷口	谷口	/					谷口	玉野診療所 QRコード			

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！
感染予防の為に協力をお願いします

マスク着用のお願い

令和5年3月13日(月)よりマスク着用は個人の判断にゆだねられることとなりますが、病院などでは引き続きマスク着用が推奨されています。

感染予防の観点から、当診療所でも受診される際にはマスク着用をお願いします。



休診日 **3/5(日)、3/12(日)、3/19(日)、3/21(火)、3/26(日)**