

食べ物を飲み込んだときに、気管に入りかけてむせてしまったことがある人は多いと思います。その際に、むせてうまく排出できずに、食べ物や唾液が気管に入ることを誤嚥（ごえん）といい、その結果生じる肺炎が**誤嚥性肺炎**です。誤嚥性肺炎は、飲み込む力が弱くなった高齢者の方に特に多く見られます。

症 状

典型的な症状は、発熱・咳・黄色い痰・呼吸が苦しい等ですが、高齢者の場合はこれらの典型的な症状が現れないことがあります。

- なんとなく元気がない
- いつもウトウトしている
- 喉がゴロゴロなっている

これらの症状が見られたら、典型的な症状がなくても誤嚥性肺炎が疑われます。周りの方が注意深く観察することも大切です。

予 防 法

誤嚥を防ぐためには、飲み込む力を鍛え、ゆっくりリラックスして食事をする必要があります。そのために以下のことを日々注意してやってみましょう。

- よく噛んで食べる



30 回以上よく噛んで
ゆっくり食べましょう

- 食後すぐに横にならない



胃の中のものが逆流してこ
ないよう、食後はすぐ横になら
ないようにしましょう

- ながら食事をしない



テレビや新聞に気をとられ、
誤嚥しやすくなります。食事
に集中するようにしましょう

- 口腔内は清潔に



口腔内の細菌の誤嚥を防ぐ
ためにも、丁寧に歯磨きをし
て口腔内を清潔にしましょう

誤嚥性肺炎はおそろしい病気です。まずは誤嚥を起こさないようにしっかり予防し、少しでもいつもと違う様子が見られたら、早めに病院を受診しましょう！

休診のお知らせ

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※10/22(木)、11/16(月)、17(火)は午後の受付
15時からとなります。(午前は平常通りです)

看護師 大溝のほところらむ

今年も美味しいりんごの季節がやってきました！
9月は、ふじに次ぐ2番目の生産量を誇る「つがる」
10月は、「早生ふじ」「ジョナゴールド」
11月は、「王林」「ふじ」とそれぞれのりんごに
個性がありますが、皆さんはどの品種が好きですか？
私は毎年りんごの収穫の手伝いをするのですが、
近年農家の高齢化や後継者不足により、減反や廃園
となるりんご園が増えているそうです。
そんな中、東京でIT関係の仕事をしていた若者が、
Uターンを決意して新しい品種を開発していこうと取
り組んでいると聞き、とても嬉しく思いました。そんな
夢を持って頑張る若者や、それを支える農家の皆さんを
これからも応援していきたいです。

あとがき

これからの季節は、暑さも一段落して過ごしやすくなりますが、日中と朝
晩の気温差に体がついていかず、体調を崩しやすくなる時でもあります。
服装に気をつけたり、睡眠を十分にとるなどして
風邪予防を心がけ、深まっていく秋を楽しみましょう♪