



誤嚥性肺炎は怖い病気



● 36

「パタカラ体操」で予防を

おいしくお食事を召し上がることは、健康で豊かな毎日を送るために欠かせません。お口に食べ物を取り込み、咀嚼して食道から胃まで運ぶ運動を「嚥下」と言います。また、食べ物や飲み物が食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」と言います。これが原因で肺炎を患ってしまう疾患を「誤嚥性肺炎」と言います。

おいしくお食事を召し上がることを飲み込みにくい、最近元気がないなどの症状が現れた時にも注意が必要になります。特に介護を必要とされる方は早めにかかりつけの歯科医院を受診されることをお勧めします。

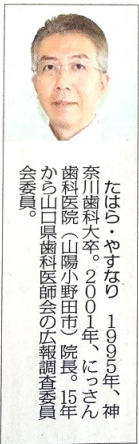
有効な予防法は、お口の周りの筋肉を鍛えることです。例えば、お口の体操の一つに「パタカラ体操」があります。「パ」「タ」

有効な予防法は、お口の周りの筋肉を鍛えることです。例えば、お口の体操の一つに「パタカラ体操」があります。「パ」「タ」

2015年度厚生労働省調べによる死因順位は1位が悪性新生物、2位は心疾患、3位は肺炎です。肺炎の内訳では死亡した人の95%は65歳以上でした。また、高齢者の発症する肺炎のほとんどは誤嚥性肺炎だと言われていますが、具体的には、70歳以上の70%以上、90歳以上の実に95%以上が誤嚥性肺炎だと言われています。誤嚥性肺炎の主な症状は、咳、たん、発熱ですが、喉がゴロゴロ鳴る、食事中によくむせる、唾液

「カ」「ラ」のたった四つを発音するだけの手軽な体操です。まず、大きな声で、しっかりと、はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音してみてください。口を大きく動かして、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」と3回言います。食事前に行くと唾液が分泌され飲み込みやすくなるので、ぜひ続けてみてくださいね。(山口県歯科医師会広報調査委員会委員、多原康成)

— 第4木曜日掲載 —



たはら・やすなり 1995年、神奈川歯科大卒。2001年、にっさん歯科医院(山陽小野田市)院長。15年から山口県歯科医師会の広報調査委員。