

# 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2018

## 「豊かに生きる ～大学は知の宝庫～」

第5回 11/20 (火) 13:30～15:00 報告

口から食べることに感謝！ ～誤嚥性肺炎を予防しよう～

講師 道下和生 (本学講師)

於：図書館大セミナー室

\*◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*◆◆◆◆\*

平成30年11月20日(火)に、平成30年度第5回公開講座が開催されました(受講者38名)。講師は、道下和生先生(本学講師)で、演題は「口から食べることに感謝ー誤嚥性肺炎を予防しようー」でした。

まず第一に、誤嚥性肺炎について説明されました。誤嚥とは、本来、食道や胃に入る食べ物や唾液が誤って、気管や肺に入ってしまうことを言います。誤嚥性肺炎とは、誤嚥した食べ物や唾液が肺に入り、炎症を起こすことを指します。誤嚥性肺炎の原因は、脳梗塞や脳出血等の脳血管疾患の後遺症によるものや、老化に伴う嚥下に関する機能低下によるものが考えられます。その背景には、老化にしたがって、嚥下機能が低下する嚥下障害があります。嚥下とは飲み込むことで、摂食は食べることを全般を指します。

第二に、公開講座の受講者にあらかじめ持参していただいたミネラルウォーターやお茶を使用して、飲み込みのチェックを行いました。飲み込みのチェック・ポイントは次の10項目です(該当する場合は○、該当しない場合は×を付します)。(1) 食べ物を飲み込む時に水(お茶)が必要である(2) ご飯を食べてむせることがある(3) 水(お茶)を飲んでむせることがある(4) 唾液でむせることがある(5) 食後のどに食べ物が残る感じがある(6) 食後、ガラガラ声(唾液の混ざった声)になることがある(7) 食べ物が胸につかえる(8) 食後、胸やけがする(9) この頃、痰がよく出る(10) この頃、微熱がよく出る

飲み込みの最終チェックでは(1)から(8)に○が3個以上で、(9)と(10)に○をつけた人は、誤嚥性肺炎の危険性が大きいと講義されました。

第三に、飲み込みのしくみについて、ビデオを見ながら説明されました。(1) 食べ物を認識する(2) 食べ物を口の中に取り込み、歯または舌の上に運ぶ(3) 食べ物を細かく噛み砕く、あるいは舌で押しつぶす(4) 食べ物を舌の上に集める(5) 食べ物を奥へと運ぶ(6) 食べ物を飲み込む(嚥下反射)(7) 食べ物が食道を通過し、胃へ運ばれる

最後に、誤嚥性肺炎の予防(初級編)が講義されました。(1) 日常生活ではよく話し(発音し)、よく咀嚼して食べ、こまめに水分補給する必要があります。(2) 日常生活では転倒を予防し、体力の維持を心がける必要があります。(3) 日常生活では姿勢が重要で、男性は喉仏の位置も大切です。(4) 食事は寝ながら食べず、食後すぐに横になったり、寝ないことも重要です。

誤嚥性肺炎の予防として、日常生活でよく話すという講義がありましたが、独居の高齢者が増加するなかで、終日、誰とも話さないで生活する人も増えていると思われます。そうした高齢者に対して、医療の観点からの指摘にとどまらず、高齢者のコミュニティへの関与や友人関係の育成など、高齢者が生きる社会環境全体に対する提言が、言語聴覚士の立場からなされることが、今後ますます期待されると考えられます。

### 【講座の様子】

