

## 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2019

### 「健やかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第8回 12/2（月）13:30～15:00 報告

口から食べることに感謝！ ～誤嚥性肺炎の予防法：中級編～

講師 道下和生（本学講師）

於：図書館大セミナー室

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

令和元年度第8回公開講座（受講者43名）が12月2日に開催されました。心理学科の道下和生先生による「口から食べることに感謝！～誤嚥性肺炎の予防法：中級編～」と題された講演は、誤嚥性肺炎の予防に関するお話と、誤嚥性肺炎の危険を探る簡単なテストと予防のための体操の実践も出席者のみなさんが参加しました。印象に残った話題をいくつかご紹介します。

誤嚥性肺炎とは、誤嚥した食べ物や唾液が肺に入り、かつ炎症を起こすことであり、飲み込み能力の不足は、その危険性を高めます。そこで、①くちやくちやくと音をたてて食べていないか、②食べ物を飲み込む時に水（お茶）が必要としていないか、③ご飯を食べた時によくむせることはないか、④水（お茶）を飲んだ時によくむせることはないか、⑤唾液でむせることがないか、⑥食後に食べ物が残る感じがいないか、⑦総入れ歯か、⑧最近、口の中が乾燥しやすいということはないか、⑨最近、声が小さくなった、または、低くなったということはないか、⑩最近、体力が落ちたということはないか、チェックしてみました。

上記のことがなければ、誤嚥性肺炎の危険は遠のいているのですが、問題は該当する項目があった場合です。①～④に該当する項目があった方は、食べ物（飲み物）による誤嚥の危険性があります。日常生活での予防は、舌の先の力と唇を閉じる力を強化するため、よく咀嚼して食べ、声をだすこと、そのための体操としては、舌の先を挙げる練習と唇を閉じる練習です。

⑤～⑧に該当する項目があった方は、食べていない（飲んでいない）ときでも誤嚥する可能性あり、予防のため、こまめに水分補給をすること、食後すぐに横にならない、すぐに寝ないことが大事です。そして、常に口の中を清潔にしておきましょう。

⑧～⑩に該当する項目があった方は、肺活量の維持が飲み込みに必要なので、転倒を予防し体力の維持を心がけましょう。首肩胸を柔軟にし、飲み込みやすくしましょう。お正月のお餅も気をつけて食べましょう。

参加者からはとてもためになったという感想を多数いただき、とても盛況でした。

【講座の様子】

