リハビリテーション新聞

冬号
令和６年１月
甲賀病院リハビリテーション科
堀場　古橋　大久保　山田　森

新年明けましておめでとうございます。
冬の寒さが厳しくなりましたが、皆さんはおかわりなくお過ごしでしょうか？
今回は肺炎・誤嚥性肺炎について紹介をします。

肺炎とは

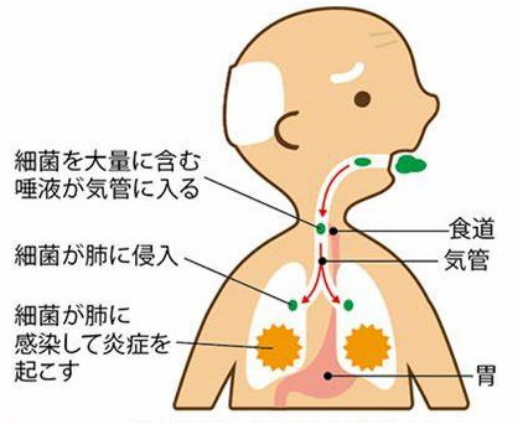
気道を通して侵入した細菌やウイルスなどの病原体が肺内で増殖し、肺に炎症が起こっている状態です。細菌やウイルスなどの病原体が肺に感染して炎症を起こす場合が多いことや高齢者や子ども、免疫力の落ちている人が起こしやすい疾患になります。

・その中でも高齢者（65歳以上）が発症しやすい肺炎は誤嚥性肺炎と言われています。年齢を重ねるうちに、ものを飲み込むときに使う筋力が衰え、飲み込む機能（嚥下機能）や吐き出す機能が低下するからです。

誤嚥性肺炎とは、

⇒口腔内常在菌を含む唾液、食物残留物、胃内容物が声門をこえて気道内に流入する事で引き起こされる肺炎

●誤嚥性肺炎のメカニズム●

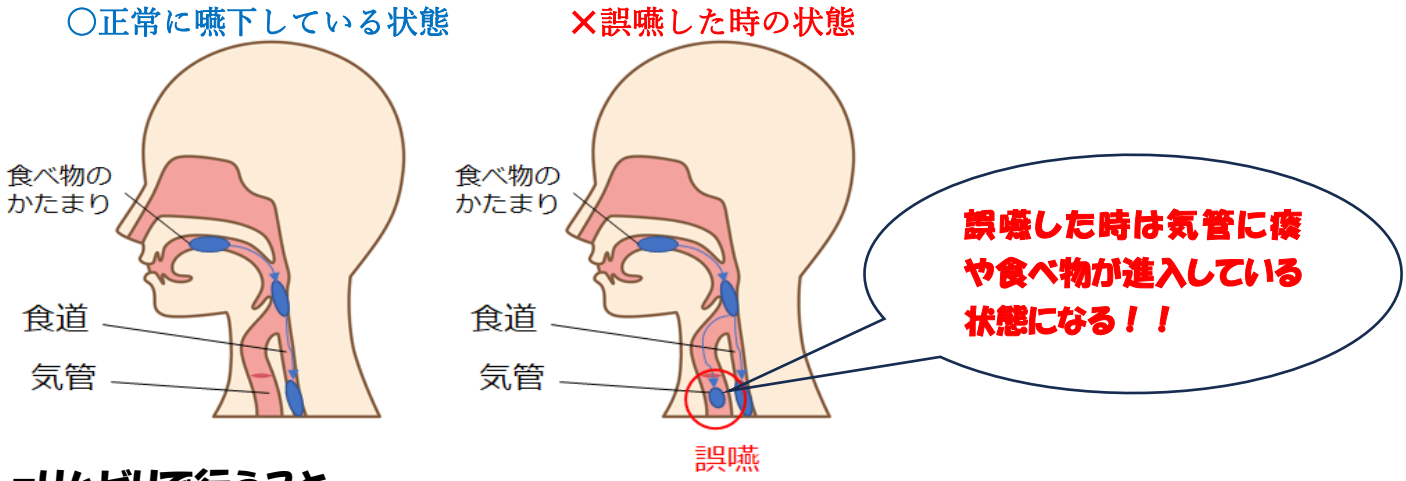


① 唾液や飲食物が気管に入る

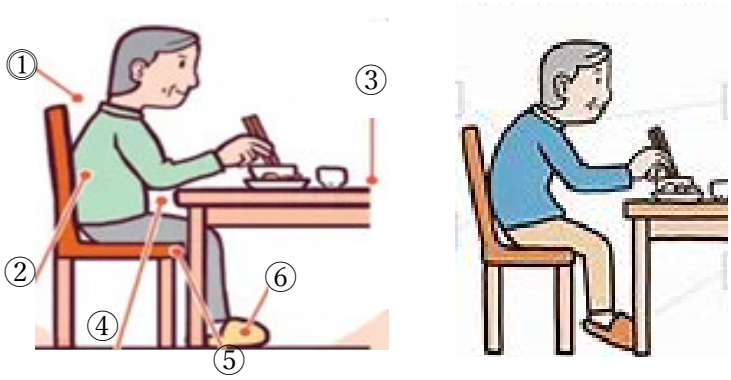
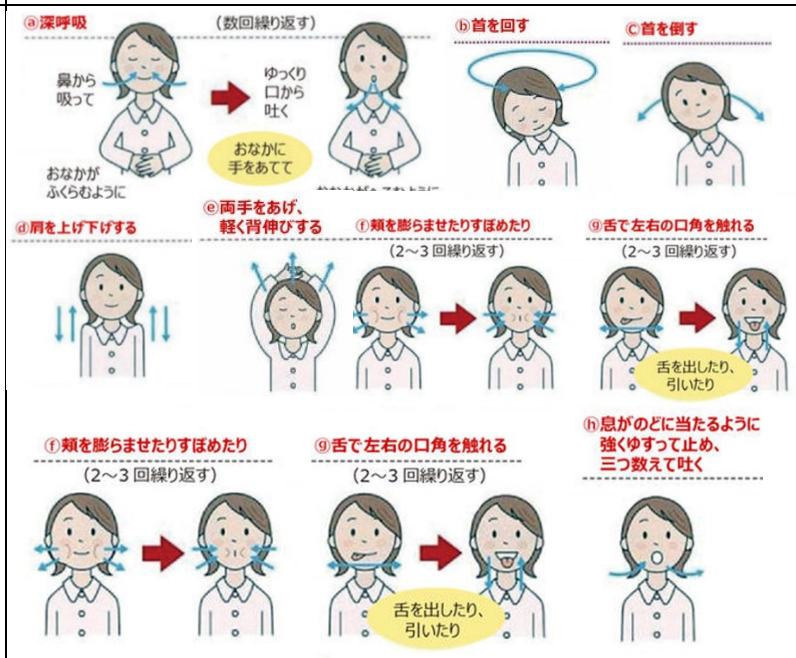
② 細菌が肺に進入する

③ 肺が炎症を起こす

★誤嚥した時と正常時の咽頭内の比較



■リハビリで行うこと・・

食事姿勢	・良い姿勢 ・悪い姿勢  	～良い姿勢ポイントや注意点～ ①背中を伸ばしてあごを軽く引いて、やや前かがみの姿勢 ②背もたれのある椅子に深く腰掛ける ③テーブルの高さは腕を乗せて肘が 90 度曲がる程度 ④体とテーブルの間は拳一つ分開ける ⑤椅子の高さは膝が 90 度曲がる程度 ⑥足が床に着いている
嚥下体操	 	～嚥下体操の内容(左上から順に)～ ・深呼吸(数回繰り返す) ・首を回す(右回り・左回り：1 回ずつ) ・首を左右へ倒す(左右：1 回ずつ) ・肩を上げ下げ(2～3 回繰り返す) ・両手をあげ、軽く背伸びをする ・頬を膨らませたりすぼめたり 2～3 回繰り返す ・舌を左右の口角を触れる(2～3 回繰り返す) ・息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く ・「パパパ、ラララ、カカカカ」とゆっくり言う ・深呼吸を数回繰り返す

皆さんも良い生活習慣を目指しましょう。
もし、興味や質問等ありましたら、当院リハビリ科スタッフまでお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞
コミュニティーホスピタル甲賀病院　リハビリテーション科　054-631-7234