



# 健康テラス



## 誤えん性肺炎



成田内科医院  
成田 裕介 先生

誤えんとは、本来食道・胃に入っていく食べ物や唾液が、空気の通り道である気道(気管)に入ることをいいます。一般的に肺炎とは特殊な場合を除いて細菌やウイルスなどの微生物が本来無菌状態である肺に入って炎症を起こす病気です。

日常生活でも、食べ物や水分でむせることはありますが、これは気管に入りかけた異物を出そうとする反射です。高齢になると、食べ物を飲み込む嚥下機能が低下したり、筋力が低下することで、咳の一連の動作が上手くいかず誤えんすることがあります。高齢者だけでなく、喫煙者や生活習慣病を持っている方も免疫力が落ちているため、誤えん性肺炎になるリスクがあります。

また、食事中の誤えん以外にも、不顕性誤えんと言って、気づかぬうちに誤えんしている場合があります。実は、就寝中の唾液誤えんが原因で肺炎になることのほうが頻度的には多いのです。就寝中に自分の咳が目覚めたり、起床時に痰が絡みやすい、原因がよくわからない微熱が続くなどの症状があればその可能性があるかもしれません。対策としては日頃から口の中を清潔に保つことは勿論ですが、寝るときに姿勢を横向きにするだけでも唾液の誤えんのリスクを減らすことができます。

一度誤えん性肺炎になると、一般的に自然に治ることはなく、抗菌薬の投与が必要となります。気になる方はかかりつけ医に御相談ください。

## かい介GOの部屋



### 地域参加デビュー講座 ながよ版「定年後のすすめ」を開催しました！

多様な価値観や働き方があり、「定年」と言われる60歳を迎えてもなお働き続ける方が増加しています。しかし、多くの方が「定年」を境に今後の自分の人生について考えられるのではないのでしょうか。今回は、そんな定年後の過ごし方にお悩みの方に向けた講演会を開催いたしました。

長崎県すこやか長寿大学校シニアいきいきカレッジ講師の鶴田康夫氏をお招きし、「人生の本当の楽しみは60歳から」という演題で、定年後の過ごし方のヒントをお話いただきました。また、町内の地域で活動されている岡嶋道子氏(長与町食生活改善推進員)、三井朝松氏(南陽台ふれあいサロン代表)から、活動を通しての体験談を発表していただきました。参加者からは「楽しく前向きになれた」「セカンドステージに対する不安や戸

惑いが少し減った」との感想が聞かれ、定年後の過ごし方のイメージが変わったようでした。今後も町民の皆さんの「こんなことを聞きたい!」という要望に沿った講演会を企画・開催していききたいと思います。 [介護保険課]

