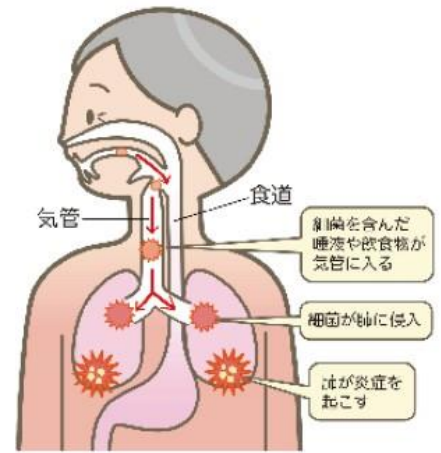


# 訪問看護新聞 2月号

グレース訪問看護ステーション城南



## 高齢者の『大敵』肺炎 ～死亡者の98%が65歳以上～

高齢化社会により肺炎で亡くなる人は増加しており、2011年には、がん、心臓病に次いで、肺炎は日本人の死因の第3位となりました。肺炎で亡くなる人のほとんどは、65歳以上の高齢者であり、高齢者の肺炎の多くが、『誤嚥（ごえん）性肺炎』が原因とされています（70歳以上では70%以上、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎とされています）。

**症状** 高齢者では肺炎としての症状、すなわち発熱、咳、痰といった肺炎の典型的な症状に乏しく、“何となく元気がない、食欲がない、傾眠”などといった症状で発症することが多いのが特徴です。食事摂取との関係やむせこみなどの症状がなく、睡眠中など知らないうちに気管や肺へ唾液が垂れこみ、いつの間にか誤嚥を繰り返している不顕性誤嚥も、高齢者に特徴的です。

### 予防法

#### ①誤嚥のリスクを減らす

- ・ 食事の工夫（食事形態やとろみをつける等の工夫をしてみる）
- ・ 食事に集中する（会話やテレビを見ながら等の食事をしない）
- ・ 胃液の逆流を防ぐ（食後2時間は横にならないように気をつける）
- ・ 嚥下リハビリ（嚥下機能の改善をはかる）

#### ②感染のリスクを減らす

- ・ 口腔ケア（口の中を清潔にし、誤嚥時の細菌を少なくして肺炎の発生を減らす）

