

忍び寄る肺炎にご注意

# 高齢者に多い誤嚥性肺炎

中田 紘一郎

東邦大学医学部教授

12月21日放送  
12月28日再放送  
1月5日再放送

## ポイント

- 「誤嚥性肺炎」とは、食べ物などが気管に入る「誤嚥」が原因で起る肺炎。
- 誤嚥は寝ている間にも起ることがある。
- 口の中を清潔に保つなどの予防が大切。

## 誤嚥性肺炎とは

### 食べ物やだ液の誤嚥などで 口の中の細菌が肺に入ってしまう

食べ物やだ液などが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。お年寄りの場合は、誤嚥によって肺炎が起ることがあります。これを「誤嚥性肺炎」と呼びます。

誤嚥性肺炎でも、通常の肺炎（76ページ参照）と同様、「38℃以上の高熱、激しいせきや痰」な

どの症状が現れます。

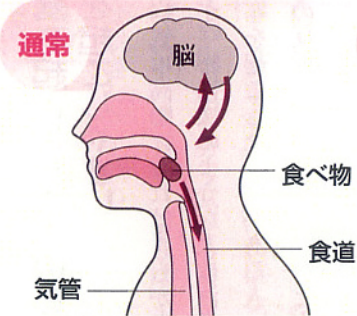
ただし、こうした症状が現れないこともあるため、「元気がない」「食欲がない」「息切れがする」などの症状がないか、周囲の人が注意するようにしましょう。特に息切れがする場合は、酸素不足が起っている可能性があるため、至急医療機関を受診します。

## 誤嚥の起る仕組み

のどからは、肺に通じる「気管」と、胃に通じる「食道」という2本の管が通っています。通常、



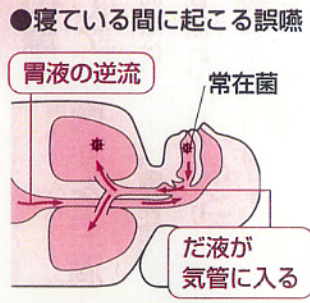
## 誤嚥の起る仕組み



**通常**  
食べ物  
食道  
気管  
脳  
食物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わる。すると脳から気管の入り口を塞ぐ指令が出て、食べ物は胃に通じる食道に入る。



**誤嚥 ●食べ物**  
お年寄り食べ物のがどにあるという信号や、気管を塞ぐ指令が伝わりにくいため、食べ物などが気管に入りやすい。



**●寝ている間に起る誤嚥**  
胃液の逆流  
常在菌  
だ液が気管に入る  
寝ている間に、気づかいうちに胃液が食道を逆流して気管に入ったり、だ液が気管に入ることがある。

食べ物は気管ではなく、食道に入ります。これは食べ物のがどの奥に進むと、脳に信号が伝わり、脳から気管の入り口を塞ぐ指令が出ているからです（上の囲み参照）。

しかし高齢になると、食べ物のがどにあるという信号や、気管を塞ぐ指令の伝達がうまくいなくなり、食べ物やだ液が気管に入ってしまう。すると、食べ物やだ液が含まれている細菌が気管から肺に入ることがあります。そして、この細菌が原因で肺に起る炎症が、誤嚥性肺炎です。

誤嚥性肺炎の主な原因となる細菌は、だれでも口の中にもっている「常在菌」です。常在菌には、肺炎球菌のほか、酸素の少ないところで繁殖する「嫌気性菌」も多く含まれています。嫌気性菌はプラーク（菌垢）や舌の表面についた汚れ（舌苔）にすみつきます。また、虫歯や歯周病のある人ほど細菌の数が多くなります。

## ●寝ているときにも誤嚥は起る

誤嚥は食事のときだけに起るものではありません。寝ている間に、だ液を誤嚥したり、胃液が食道を逆流して、気管に入ることもあります。食事の中の誤嚥は自覚できますが、睡眠中は気づくことができません。実際には、誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるものなのです。

## 講師紹介

中田 紘一郎

(なかた こういちろう)



●経歴 1944年生まれ。68年順天堂大学医学部卒業。専門は呼吸器疾患。東邦大学医学部付属大森病院（呼吸器センター・内科）  
〒143-8541 東京都大田区大森西 6-11-1

●特に注意が必要な人

●脳梗塞を起こしたことのある人などは誤嚥を起こしやすい

この病気は高齢になれば誰もがなる可能性があります。りますが、特に次のような人は注意が必要です。「脳梗塞を起こしたことがある人」は、飲み込みやせきの反射が低下していることがあります。「寝たきりの人」は、だ液や食べ物の誤嚥のほか、胃液が逆流しやすくなります。

また、お酒を飲んで泥酔して眠ったり、強い睡眠薬を常用している人も、飲み込みやせきの反射が悪くなることがあります。

虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌の数が増えやすく、誤嚥で肺炎を起こしやすくなります。

●誤嚥性肺炎の治療

●多くの場合

●入院して抗菌薬を点滴する

治療の際は、まず誤嚥性肺炎か、それ以外の肺炎かの見極めが重要になります。その見極めは、主に問診で行われます。

患者さんが高齢の場合、「ふだんからむせているか」など、日常の誤嚥の状態や、「脳梗塞を起こ

●誤嚥性肺炎に特に注意が必要な人

- 脳梗塞を起こしたことがある
- 寝たきり
- よくお酒を飲む
- 睡眠薬を常用している
- 虫歯や歯周病がある

なかでも、脳梗塞を起こしたことがある人は、特に注意が必要。脳梗塞が飲み込みやせきの反射に関係する部分に起こると、誤嚥しやすくなる。

●食事中に誤嚥してしまつたら

背中を強くたたいて、せきをさせ、そのせきの勢いで誤嚥したものを出すようにします。大量の食べ物や飲み物を誤嚥した場合は、必ず医療機関に行つて、処置してもらってください。また、誤嚥したあと、数日中に発熱した場合は、誤嚥性肺炎を起こしている可能性が高いので、この場合も受診するようにしましょう。

●誤嚥性肺炎の予防

●口の中を清潔に保ち、

●寝るときや食べるときの姿勢を工夫

予防のポイントは次の3つです(下の囲み参照)。

●口の中を清潔に保つ

歯磨きや入れ歯の手入れを、食後3回と就寝前の計4回行い、舌苔は専用の器具で落とします。寝たきりの場合、介護する人が口の中をふいて汚れをとるなど、こまめなケアが大切です。

また、就寝前には殺菌効果のある「ポビドンヨード」のうがい薬を水で薄めて、うがいをします。虫歯がある場合は、治療する必要があります。

●寝る姿勢を工夫する

寝ている間に胃液が逆流するのを防ぐために、上半身を15〜20度くらい起こすようにします。

●食事のとり方を工夫する

ベッドで食事をとらなければならない人は、少し起き上がった姿勢で食べるようにします。

また、食事の内容も、ばさばさしたのや液状のものは誤嚥しやすいので、やわらかく煮込んだり、スープにとろみをつけたりすると、食べやすくなります。ゆっくりとよくかんで食べることも大切です。

●誤嚥性肺炎の予防法

●口の中を清潔に保つ

毎食後と就寝前に歯磨きをする



歯磨きや入れ歯の手入れを、食後3回と就寝前の計4回行い、舌の汚れを落とす



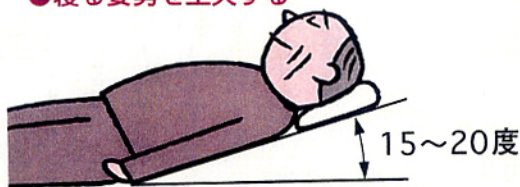
写真のような器具で、舌の表面の舌苔をこそげとる。薬局や薬店などで入手できる。

就寝前うがい薬でうがいをする



ポビドンヨードのうがい薬を水で薄めて、うがいをし、就寝前に口内を殺菌する。

●寝る姿勢を工夫する



胃液が逆流するのを防ぐため、ベッドの高さを調節したり、布団やマットレスの下に座布団などを入れて、15〜20度程度上半身を起こして寝るとよい。

●食事のとり方を工夫する

ベッドで食事をとる場合は、図のように上半身を起こした姿勢で食べるとよい。膝の裏にタオルなどを、頭の後ろにはクッションなどを入れると安定する。食後30分程度は、上半身を起こしておくようにする。



# Q & A

## 忍び寄る肺炎にご注意

**Q** 呼吸器科で初期のCOPDといわれ、現在、治療中です。インフルエンザから肺炎に進行することもあると聞いたので、インフルエンザワクチンの予防接種を受けようかと考えています。COPDがあっても、予防接種を受けて大丈夫でしょうか。

(70歳代・男性)

**A** COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、「慢性気管支炎」と「肺気腫」をまとめた呼び方です。たばこの煙に含まれる有害物質や大気汚染などが肺を長期間刺激することで、「せき、痰、息切れ」などの症状が続きます。

ご質問者のように、COPDなど呼吸器の病気がある人が肺炎になると、血液中の酸素が減って命にかかわることもありま

す。また、「お年寄り」や「COPD、肺線維症、心臓の病気、糖尿病、血液の病気、腎

不全」などの慢性の病気がある人や、「膠原病などで免疫抑制薬を使っている人」はインフルエンザにかかると重症化して、肺炎にかかりやすくなる傾向があります。特に、65歳以上の人はほかの年代に比べて、肺炎での死亡率が高くなっています。

インフルエンザ予防に最も効果的なのが「インフルエンザワクチンの接種」です。海外の報告では、お年寄りの場合の予防効果について「ワクチンを接種せずに発病した人の約70%は、接種していれば発病が避けられた」、また「ワクチンを接種せずに死亡した人の約80%は、接種していれば助かった」という結果が出ています。ワクチンを接種していれば、たとえインフルエンザにかかっても、軽症ですむのです。

まずは担当医に相談して、インフルエンザワクチンの接種を受けるようにしてください。また、肺炎の予防効果を高めるため、肺炎球菌ワクチン(79ページ参照)の接種についても相談されるとよいでしょう。

**Q** 今年の春に軽い肺炎にかかり、つらい思いをしました。苦しいせきが止

まらず、血が混ざった痰も出ました。1か月ほどで治りましたが、その後も空せきがずっと続いています。このままほうっておいてもよいのでしょうか。(50歳代・女性)

**A** 肺炎のあとにせきが長引くことは時にありますが、春から半年以上も続いているとすると、肺炎ではなく別の原因を考えたほうがよいと思います。

「慢性のせき」があつて呼吸器科を受診する患者さんのうち、最も多いのは、「せきぜんそく」です。これは、「せき」しか症状が出ないもので、「喘鳴(呼吸したときに起こる、ヒューヒュー、ゼーゼーといった音)」や呼吸困難はありません。

せきの発作が起こる時間帯は夜間や早朝が多く、冷たい空気を吸ったときや、会話中、電話中などに起こりやすくなります。このせきは、強いせき止めの薬を服用しても止まりません。「気管支拡張薬」や「ステロイド薬の吸入」による治療を行う必要があります。

せきの原因を明らかにするためにも、まずは、呼吸器科の専門医を受診するようにしてください。

(回答・中田絏一郎)