



健康ワンポイントアドバイス

ごえん
誤嚥からはじまる高齢者の肺炎

知っていますか「誤嚥性肺炎」

食べ物は口から食道を通って胃に入りますが、食べ物を飲み込む機能が低下すると、食道に入る食べ物が誤って気管に入ってしまいます。これを誤嚥と呼びます。誤嚥性肺炎は、誤嚥によって口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に気管支や肺に入ることによって生じる肺炎です。

高齢者以外にも、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などを抱えている患者や、寝たきりの患者にも多く発生します。特に高齢者の誤嚥性肺炎は、典型的な症状がありません。何となく元気がない、食欲がない、昼間にうとうとするなどといった様子が見られる場合は、発症していることが多く注意が必要です。

治療は肺炎を起こした細菌に対して有効な抗菌薬を投与します。抗菌薬による治療は肺炎自体には効果がありますが、誤嚥を防ぐことはできません。食べ物を飲み込む機能が低下していると、治療後に繰り返し誤

嚥性肺炎を発症する可能性があるため、誤嚥を減らす努力が必要です。

誤嚥性肺炎を予防するポイント

- 食材を飲み込みやすい大きさや形にしたり、料理にとろみを付けたりして工夫する
- 食事に集中し、会話やテレビを見ながらなどの食事を控える
- 食後2時間は横にならないように気を付け、胃液の逆流を防ぐ
- 口腔ケアを意識し口の中を清潔に保つことで、肺炎の原因となる細菌を減らし、誤嚥性肺炎が発症する危険性を低くする

他人事ではない誤嚥性肺炎

誤嚥は老化とともに起こる現象とも考えられ、いずれは自分や家族に起こりうる問題です。誤嚥性肺炎を正しく理解し、日ごろから予防に努めましょう。

【旭匠瑳医師会】

旭中央病院便り vol. 93
<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

ゴールデンウィークの診療体制

ゴールデンウィーク期間中の診療日は下記のとおりです。

ゴールデンウィークの診療体制

日程	診療体制
5月1日(金)	通常診療
2日(土)	休診
3日(日・祝)	
4日(月・祝)	
5日(火・祝)	
6日(水・振休)	
7日(木)	通常診療

●救急外来は常時診療を受け付けます。

救急外来を受診するときの注意

連休中は救急外来の混雑が予想されます。診察の待ち時間や診察時間が通常より長くなるので、電話相談なども利用しましょう。

こども急病電話相談(小児救急電話相談)

相談時間／午後7時～翌午前6時

電話番号／#8000(☎043-242-9939)

救急安心電話相談

相談日時／●平日、土曜：午後6時～翌午前6時 ●日曜日、祝日、ゴールデンウィーク(4月29日～5月5日)、年末年始(12月29日～1月3日)：午前9時～翌午前6時

電話番号／#7009(☎03-6735-8305)

相談例／救急外来を受診するか迷ったときなど

千葉県新型コロナウイルス感染症相談窓口

電話番号／0570-200613(毎日24時間対応)

対応内容／帰国者・接触者相談センターの紹介、新型コロナウイルス感染症に関する相談、心配な症状が出たときの対応など



親と子の健康づくり 岡飯岡保健センター (☎57-3113)

5月に実施を予定していた健康診査などは、以下のとおり中止になりました。母乳相談は個別に対応します。

妊娠期や育児についての相談は、電話で受け付けます。赤ちゃん全戸訪問は現在見合わせており、保健師による電話相談を行います。

種 別	期 日	対 応
健康診査	乳児健康診査	5月15日(金)
	1歳6か月児健康診査	5月13日(水)
	2歳児歯科健康診査	5月14日(木)
	3歳児健康診査	5月20日(水)
教室	両親学級	5月12日(火)
	子育て学級	5月12日(火)
	離乳食教室	5月19日(火)
相談	歯科相談	5月21日(木)
	母乳相談	5月22日(金) 個別に実施



予防接種 岡旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	5月8日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12~24か月未満 2期：平成26年4月2日~平成27年4月1日生
日本脳炎	1期：生後6~90か月未満 2期：9~13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から54年4月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)~令和3年4月1日(木)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和3年3月31日(水)までです。



健康インフォメーション

あさひ健康応援ポイント
抽選会を開催しました

3月26日にあさひ健康応援ポイントの抽選会を開催しました。結果は以下のとおりです。

応募総数／1,590通

当選者／A賞(空気清浄機)、B賞(体組成計)、C賞(旭市産食品詰め合わせ)、D賞(旭市共通商品券)、E賞(いいおか潮騒ホテル昼食・入浴券)、F賞(道の駅お買い物券)に計128人が当選しました。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

呼吸器感染症の予防対策

呼吸器感染症の感染防止対策には、菌が体の中に入ることや予防し感染を防ぐ予防対策や、肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンなどのワクチンの接種を受ける対策があります。予防対策では新型コロナウイルス感染症対策でいわれている、手洗いや咳エチケット、人混みを避けることが重要です。

感染による症状

感染による症状には免疫力の低下や、加齢に伴うほかの疾病が関係しています。免疫力の低下を抑えるた

めに規則正しい生活を送りましょう。また生活習慣病を予防することや、持病がある場合は、治療をきちんと受けることが大切です。

感染と発病の違い

感染と発病は区別して考える必要があります。新型コロナウイルス感染症に感染していても発病していない人や、発病しても軽症で治る人が80%といわれています。十分な予防対策を取っていれば、心配しすぎずゆったりとした生活を送るほうが、体の免疫力を高めることができると考えられます。

【旭市医師会】