



口腔ケアを忘れないで！

細菌の増殖が肺炎の原因に

脳梗塞の後遺症や認知症などで要介護の状態になった人を介護する際に、忘れてはいけないのが口腔ケアによる健康管理です。

今回の健康ライフでは、瀬戸内市歯科医師会から、介護における口腔ケアの進め方や、家族の負担を減らし、口腔ケアを容易にするための介護用の口腔ケア器具について紹介してもらいます。

口腔ケアと誤嚥性肺炎

健康な人であれば、食べることや飲み込むことは、意識しなくても行うことができます。しかし、脳梗塞の後遺症がある人や認知症になった高齢者は、食べることや飲み込むことが困難になる「摂食・嚥下障害」になる場合があります。

摂食・嚥下障害になると、睡眠中にだ液が気管に流れ込んで咳き込んだり、食事中に食べ物が気管に入ってしまうリスクが多くなります。

抵抗力の弱い高齢者が口腔ケアを怠ってしまうと、口中にいるさまざまな細菌が増殖し、唾液や飲食物が誤って気管に入る際に一緒に肺に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。この肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

肺炎は、場合によっては患者の生命を危険にさらすこともあり、高齢者の死亡原因では、「がん」「心臓疾患」「脳血管障害」に続き、肺炎が第4位となっています。

統計的にも高齢者福祉施設において、口腔ケアを定期的に行った場合には、行っていない場合と比べて、肺炎で熱を出す高齢者の割合が少ないことが、広島大学大学院歯学総合研究科吉田光由氏の研究でわかっています。

また、東日本大震災の被災者の中で、口腔ケアを行うこ

病院コラム コレステロール・コントロール



LDL（悪玉）コレステロール値が高いまま放っておくと「動脈硬化」が進展し、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの危険な病気を引き起こしやすくなります。しかし、痛みなどの症状が伴わないため、検査結果を忘れてしまったり、つい

放っておいてしまいがちです。コレステロールが気になったら、まず、医師に一度ご相談ください。もうひとつ、コレステロール・コントロール（管理）に欠かせないものは、家族の協力です。食習慣の見直し、運動を生活習慣に取り入れるなどの取り組みを家族と一緒に始めてみませんか？（内科医 岡崎和徳）

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

予防し、免疫力の低下を抑えることがわかっています。

また認知症の人は、歯ブラシを持って歯磨きをしているように見えても、実際にはきちんと磨けていないことがあります。入れ歯の手入れが不十分な場合も多くみられます。そのため、介護者が注意深く口腔ケアを行い、細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを減らす必要があります。

認知症の人については、誤嚥を防ぐための経管栄養（管で胃に直接食物を入れる）よりも、口から食べる状態を維持する方が、認知症の進行を

防止し、免疫力の低下を抑えることがわかっています。また認知症の人は、歯ブラシを持って歯磨きをしているように見えても、実際にはきちんと磨けていないことがあります。入れ歯の手入れが不十分な場合も多くみられます。そのため、介護者が注意深く口腔ケアを行い、細菌を減らし、誤嚥性肺炎のリスクを減らす必要があります。

中の状態は、介護者である家族にもわからない場合が多く、家族のみで口腔ケアを行うことは困難です。

口腔ケアの留意点

介護が必要な人の体調管理や健康管理を行う家族の負担は大きいものです。

家族や介護者の負担を軽減するための口腔ケアを行う上での留意点を紹介します。

①歯科医師と相談して、口腔ケアのしやすい環境作りと

今後のケア方針を考える

菊谷武医師（日本歯科大学附属病院口腔介護・リハビリテーションセンター長）は、「週に1度は歯科医師や歯科衛生士などのプロにケアをしてもらい、さらに毎日のケアは家族や介護者がチェックして口の中を清潔に保つことが大切である」と述べています。

また、認知症が進行すると歯科治療にも非協力的になるため、認知症と診断されたら早期に、今後の口腔ケアの方法について、かかりつけの歯

科医師に相談しましょう。

岡山県歯科医師会では、歯科医師による往診の支援も行っています。歯科医院への通院が困難な場合には、ぜひご相談ください。

■相談先
（社）岡山県歯科医師会
☎086・224・1255

②介護用の口腔ケア器具を使用する

・吸引機能付歯ブラシ
強力な吸引機能により口腔内に余分な水分や唾液がたまず、うがいや吐き出しがで

きなくても歯を磨くことができます。そのための、誤嚥を減らすことができます。吸引機能が歯ブラシと一体化しており、介護者が一人でも簡単に操作できます。

・介護用歯ブラシ
効率よく口腔内の汚れを落とせるよう、「たわし」のように全方向にブラシの毛が植えつけられた歯ブラシです。

通常の歯ブラシのようにブラシの方向を変える必要がなく、短時間で歯を磨くことが



できます。頬の内側に残った食べかすやのどの奥の痰などをからめ取ることができ、大変便利です。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の味

食べる干しあみラー油



◆材料（5人分）

- ショウガ（30g） ●赤唐辛子（1本）
- ごま油（100cc） ●干しあみ（50g）
- しょうゆ（30cc）

◆作り方

- ①ショウガはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取ってみじん切りにする。
- ②ごま油と①を鍋に入れて火にかける。香りが立ち、少し色付いてくるまで炒める。
- ③②に干しあみとしょうゆを入れてよく炒め混ぜる。

今月のレシピは

廣畑節子さん（瀬戸内市栄養委員会牛窓支部）です

食べたらずみつきになる味です。干しあみを食べたことのない人もぜひ作ってください。冷蔵庫に入れておくと日持ちするので、多めに作っておいて、熱熱のご飯にのせたり、野菜の和え物やサラダのトッピングにと幅広く利用できます。

栄養士からのワンポイント

あみはサクラエビ科に分類されるアキアミのことで、一般的にはアミエビと呼ばれています。アミエビは11～1月ごろにかけて捕れます。数年前までは海岸に行くのと簡単に網ですくって捕れていたようです。干しあみは長期保存ができるようにアミエビを干したもので、年間を通して店頭で購入することができます。干しあみはカルシウムとタンパク質が多く含まれているので、子供から大人まで幅広い年代の人に食べて欲しい食材です。うま味が強いので大根や冬瓜など淡泊な味の野菜と一緒に煮るとおいしくなります。その他にも酢の物などの和え物や卵焼き、野菜炒め、かき揚げなどさまざまな料理に利用してみてください。