



くまさんだより 第10号

2020年10月9日発行
新座駅前耳鼻咽喉科

目次

おもて

- ・誤嚥って何？

うら

- ・副鼻腔は歯と関係している？
- ・ネブライザー治療の再開
- ・ハンドベルの練習をしています

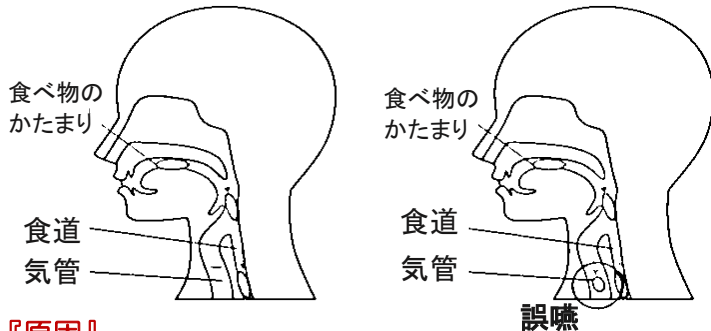
飲み込みにくい、むせやすい…誤嚥って何？

『誤嚥（ごえん）とは？』

飲み込んだ唾液や飲食物、胃から戻ってきた胃液などが気管に入ってしまう状態。飲み込む動作を嚥下（えんげ）と言い、飲み込む力が弱い、喉の動きが悪いなど嚥下機能が低下した時に誤嚥が起こります。本来は口腔から咽頭、食道を通過して胃に送られる食べ物や唾液が気管に入ってしまう、それを押し出すために咳き込み、むせてしまうのです。

○正常な嚥下

×誤嚥の状態



『原因』

誤嚥の原因は様々ですが、主に高齢者に多くみられる症状です。

- ・加齢に伴う嚥下機能の低下
 - ・脳や筋肉の病気やその後遺症による機能の低下
 - ・食事の際の姿勢
 - ・口腔残留物での誤嚥
- …など。

他に、加齢で唾液が減少することで咀嚼した食べ物がまとまりにくくなる、認知機能の低下で適量が分からずたくさん口に食べ物を詰め込む…なども誤嚥に繋がる原因になります。

『誤嚥のサイン』

- ・食事中や食後にむせ、咳込みがある
- ・食事を始めてから痰が増える
- ・口の中に食べ物が残っている
- ・発熱を繰り返している
- ・夜中に咳き込む

誤嚥により気管に異物が詰まると、窒息を引き起こす恐れがあります。

- ・唇が紫色になる
 - ・喉に手を当てる
 - ・手足をバタバタさせる
- …などの呼吸困難のサインに気を付けよう。



『誤嚥性肺炎』

誤嚥によって唾液や食べ物と一緒に気管へ入った細菌が肺の中で増殖し、炎症を起こすことで誤嚥性肺炎を発症します。命にかかわることもあるため、注意しなければなりません。発熱が続き、誤嚥性肺炎が心配な場合は内科を受診しましょう。

胸部X線検査で炎症が起きているか調べます。薬物治療が基本で、全身状態が不良な場合は入院治療になります。

『誤嚥の検査と治療』

水飲みテストや唾液嚥下テストを行う。必要に応じて内視鏡検査やX線造影検査を行うこともある。治療としては、食形態の変更や嚥下指導、機能改善のためのリハビリ、原因となる病気の治療などを行う。

『予防』

- ・正面の状態はのどから気管へ物が入りやすい。食事は顎先～胸まで指4本分の前傾姿勢で！
- ・飲食物は少量ずつ、一口ずつ飲み込む。
- ・大きい物は刻んで食べやすいサイズにする。
- ・硬い物、ベタついたりくっつきやすい物、水分が少ない物は避ける。

《家でできるトレーニングをやってみよう！》

- ①パ・ラ・タ・カ・マ行を繰り返し発音する。
 - ②首を前後左右に動かす。
 - ③舌を出す、引っ込める。
- ☆ 飲み込みの筋肉運動をスムーズにし、舌・口・喉の器官を鍛えることができる。

☆飲み込みやすくするための工夫☆

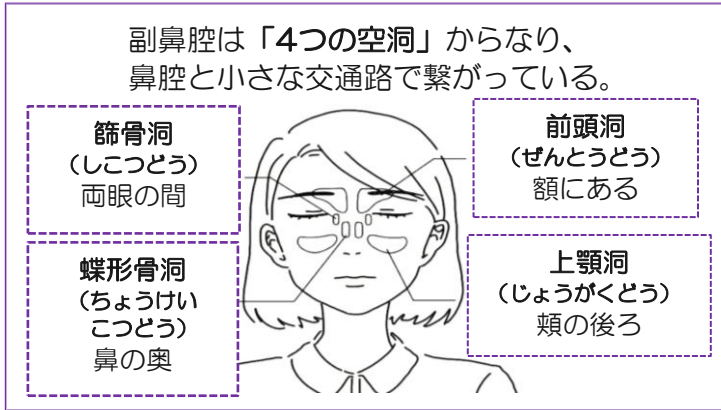
- ・とろみ剤を使う
とろみを付けて食べ物をまとめやすくする。飲み物や汁物などに使い液体の流動性を低下させる。
- ・ゼリーで固める
お茶や水を固めて気管に入りにくくする。食べ物とゼリーを交互に嚥下することで口腔の残留物を除去、残留物での誤嚥を防ぐ。

※とろみ剤は使い方によっては逆に誤嚥の原因となることもあります。また適切なとろみの状態は人により異なるため、医師や管理栄養士などの専門家に相談し、使用して下さい。

副鼻腔と歯は関係している？

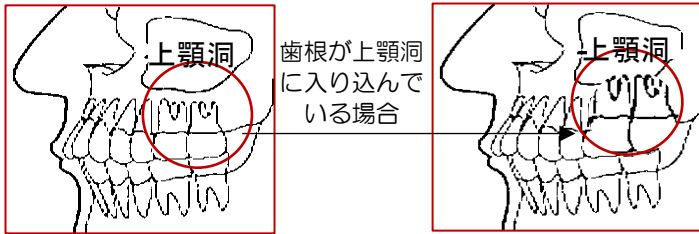
『副鼻腔とは』

顔の骨の中にはたくさんの空洞があり、その空洞を副鼻腔という。人によって形や大きさは様々である。



この副鼻腔にウイルスや細菌が感染し、炎症が広がることを副鼻腔炎という。副鼻腔炎は、虫歯や歯周病から起きることもある。

どうして虫歯や歯周病から起きるのか？



歯の根元にあたる歯根が上顎洞のすぐ近くまで到達していて、歯の根っこが上顎洞内に入り込んでいることもある。

上側にできた虫歯や歯周病により、炎症が上顎洞に伝わり副鼻腔炎になる。これを「**歯性上顎洞炎 (しせいじょうがくどうえん)**」という。インプラント治療や虫歯治療で起こることもある。



このように、副鼻腔と歯は関係しているのです！

歯が痛くて歯科を受診しても歯に問題がない場合もあり、耳鼻科の受診で副鼻腔炎と分かることがあります。

『症状』

- 黄色や緑色の鼻水が出る
 - 鼻水がのどに流れる (後鼻漏)
 - 嫌なにおいがする (口の中や鼻)
 - 頭痛や頭重感がある
 - 歯や眼、頬の痛みがある
 - 走ったり、階段の上り下りで痛む など
- ※通常、症状は片側に起こることが多い

『診断』

- 問診・・・どのような症状か
- 鼻内の所見
- レントゲン撮影
 - ・・・炎症の広がり具合を詳しく調べる

『治療』

- 鼻処置
- ネブライザー
- 薬物療法・・・抗菌剤・消炎剤等
- 上顎洞穿刺洗浄 (じょうがくどうせんしせんじょう) ※
 - ・・・鼻の中から上顎洞に太い針を刺して排膿、洗浄する
 - ※炎症が強く、薬物療法で効果がみられない場合に行う

歯が原因の場合は、抜歯などの歯科での治療を行います。



◇ネブライザー治療を再開しました◇

新型コロナウイルス感染予防対策で、ネブライザー治療を中止していました。しかし日本環境感染学会の「医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド」により**ネブライザー治療実施に問題がない**と明記され、6月22日より再開しました。

席の間隔を空けての実施や使用毎にアルコール消毒を行い、患者さんが安心して受診できるように、感染予防対策に取り組んでいます。

ハンドベルの練習をしています♪

前回のくまさんお楽しみ会(令和元年10月5日)で、初めてスタッフによるハンドベル演奏をしました。参加してくれたお子さんが楽しそうに歌ってくれて、とても心が温まりました。



前回発表の様子！
緊張しましたが、大成功でした。

新型コロナウイルスの影響で、お楽しみ会の次回開催は未定ですが、ハンドベルの素敵な音色を皆さんに披露できるよう、休憩時間の合間に練習しています。お楽しみ会は、お子さんからお年寄りの方までどなたでも参加が可能ですので、次回開催が決まりましたら、是非お気軽にご参加下さい！



新しいハンドベル！
27音あります



途中経過発表の様子
♪パブリカ
♪HAPPY BIRTHDAY