

# 肺炎予防はお口から

## ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の仕組みと予防

### 道東勤医協 友の会ニュース

発行所  
道東勤労者医療協会  
釧路市治水町3番5号  
☎(0154)25-6479  
発行責任者  
吉野和彦  
毎月1日発行



ごえんせいはいえん  
一般的な誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とはどのようなことをいうのでしょうか。まず、私たちが唾液や飲食物を飲み込む動作のことを「嚥下（えんげ）」といいます。通常の嚥下では、気管の入り口が閉鎖され、食道の入り口が開き、そこに唾液や飲食物が入って

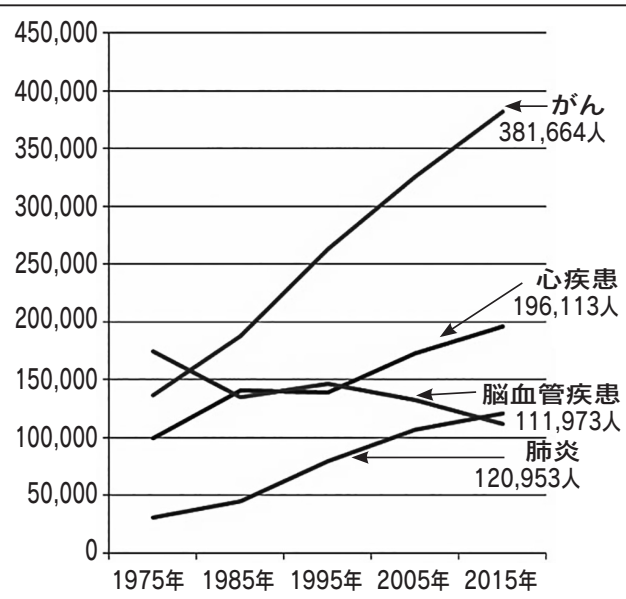
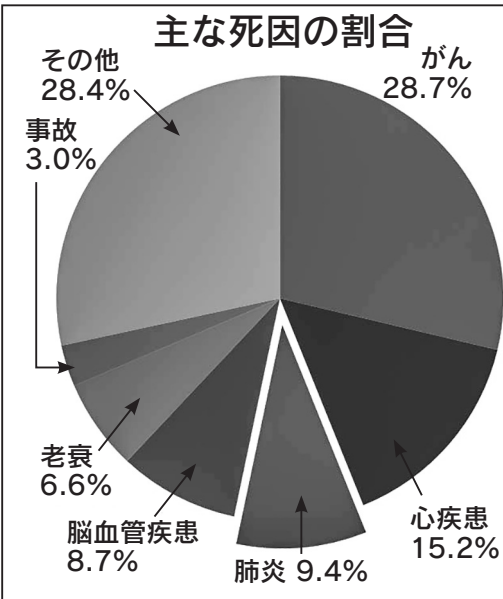
### 誤嚥性肺炎とは

きます。その時になんらかの理由で誤って気管や肺の方へ入ってしまうことを「誤嚥（ごえん）」といいます。その誤嚥物と一緒に細菌を吸引することによって発症する肺炎のことを「誤嚥性肺炎」といいます。



協立病院リハビリ室  
言語聴覚士 磯貝 智

誤嚥性肺炎という言葉が、ニュースにも新聞にも、時には週刊誌でも話題になるほど、身近な病気になってきました。それと同時に、その予防が健康寿命にとって非常に重要であるということが、話題になっていきます。誤嚥性肺炎とその予防方法をご紹介します。



「厚生労働省ホームページより」

### 誤嚥性肺炎になりやすい人 高齢者・口腔内汚染・低栄養

誤嚥性肺炎になりやすい人は様々なデータで明らかになっていきます。第一に高齢者に多いということですが、厚生労働省によると、日本人の死亡原因第3位が肺炎で、そのうちの90%は65歳以上の高齢者です。また、肺炎の中でも70歳以上では70%以上、90歳以上では95%以上が誤嚥性肺炎といわれています。また、口腔内が汚れていることは誤嚥性肺炎になる危険性を高めます。誤嚥自体は誰にでも起こることですが、口腔ケアを日常的に行っている人の方が、していない人に対して誤嚥性肺炎になる確率が低いというデータがあります。口腔内の衛生状態が保たれているかどうかで誤嚥性肺炎の発症する確率は変わってくる

### 今こそ見直す！ 口腔ケアの重要性

誤嚥性肺炎予防で、一番簡単に誰にでもできることは①の口腔内の衛生状態を保つということです。誤嚥性肺炎と聞くと食べ物が入って炎症を起こす病気だと思われがちですが、必ずしもそうではありません。むしろ唾液の誤嚥、それも寝ている間に気づかないうちに誤嚥すること、細菌が蓄積し誤嚥性肺炎を発症することがとても多いことがわかっています。

毎日の食後の歯磨きも重要ですが、就寝前に歯みがきやうがいでの口の中を清潔にすることは、誤嚥性肺炎予防には特に重要です。就寝中は自身でも気付かない間に唾液を誤嚥していることも多く、睡眠中は口腔内が乾燥して細菌が繁殖しやすくなっているからです。また、口腔内の乾燥や舌上あごなどに汚れが付着していることもあります。

歯が弱り嚙む力が衰える、あごや頬、舌、のどの筋力低下など、加齢によって起きることです。それらを予防するには、よく噛んで食べる「噛みんぐ30」（一口に30回以上噛む）を目標とす、たくさん話してたくさん笑う、口腔体操などをすることなどが大切です（口腔体操については3面の「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」で説明します）。誤嚥性肺炎は今後も増加するとされている疾患の一つですが、適切な予防法を行うことで、そのリスクを軽減できる疾患でもありません。誤嚥性肺炎の予防に大切な6つのことを念頭におき、「健口な生活」を送ってください。

### 誤嚥性肺炎予防に大切な6つのこと

- ① 口腔内の衛生状態を保つ
- ② 口腔機能をしっかりと保つ
- ③しっかりと栄養を摂り、体力、免疫力を維持する
- ④ 適度な運動をすることで筋力維持を維持し、咳嗽力（咳をする力）を保つ
- ⑤ 嚥下障害を起こしやすい病気（脳血管障害、認知症、糖尿病、高血圧、喫煙などの高リスク要因）の予防
- ⑥ 肺炎球菌ワクチンを受ける

また、道東勤医協には、そのような助言やリハビリを担う言語聴覚士が在籍していますので、お気軽にご相談ください。職員と友の会、地域住民の方が一緒に学び、誤嚥性肺炎の予防を推進させていきましょう。

# みんなで歌う♪ 美原デイの歌 「美原の園」

その

## 利用者さん作詞 デイ職員が作曲

美原商店街の一角にある美原デイサービスセンターは、利用者さんが1日9人程のアウトホームなデイサービスセンターです。昨年、利用者さんの作詞、職員の仕事で「美原の園」という美原デイの歌ができました。伴奏付きのCDも作られ、昼食の前には利用者さんと職員みんなで歌われています。

### デイサービスの歌があっても良い

「美原デイは、お互いの体調や家のことも気づかいあう日々が一つの家族のよ

### 美原デイへの思い 歌詞に込めて

作詞した中澤直子さん(89歳)は2009年の美原デイ開所時からの利用者さんです。小さな頃から短歌が好きで、今も新聞などに短歌を投稿しています。

「曲が先にできて、作詞は短歌を詠まれる中澤さんをお願いしました。できた歌詞が譜面とびつたり重なった時は感激で、二人で喜びました」とうれしそうに話していました。

「昨年夏、小阪さんから美原デイの歌の歌詞をつくって欲しいと頼まれたんです。でも、そのころ体調が悪くて、12月によく完成させることができました」と中澤さん。「私は美原デイが大、大、大好き。こんな家庭的なデイは他にないですもの。足が痛いだけでも、週に1回ここに来ると安心して元気になるの」と話し、歌詞にはその思いが込められています。



中澤直子さんと小阪光洋さん  
美原デイサービスのお問い合わせは、  
電話39-1165(白田)まで

### 美原の園

作詞 中澤直子  
作曲 小阪光洋

美原デイ小さな集いの場所だけ  
心広がる我が園よ  
同世を生きし仲間ゆえ  
今日も会いたい笑顔の友に

美原デイ小さな憩いの場所だけ  
心広がる我が園よ  
光り射し来て明るい笑顔  
美原、美原、  
美原デイサービスセンター

## 運動集会 学术交流

# 健康寿命を延ばそう 医療・介護・地域で私達にできること

道東勤医協では、日常の医療・介護活動や研究課題を演題にまとめて発表・交流する学術運動交流集会を毎年開催しています。今年度は「健康寿命を延ばそう」医療・介護・地域で私達にできること」とテーマを掲げ、2月24日に職員160人の参加で開催されました。各職場から48演題が全体会とポスターセッション、5つの分科会で発表され、健康寿命を延ばす医療・介護活動のアイデアを出し合おうと、世代別の小グループに分かれた話し合いも行われました。



グループに分かれて話し合う集会参加者

## 講演と48演題 学び交流

### 骨折予防 中田先生が講演

全体会では、協立病院整形外科の中田幸夫科長による骨折予防の講演と、肺炎予防、介護予防に関わる2演題の発表がありました。

中田先生は、健康寿命を延ばすために高齢者が大腿骨や脊椎の骨折を起こさないことの重要性をあらためて強調。骨折は生活習慣病の人にもリスクが高いこと、運動が骨折予防に有効で、超高齢でも運動習慣により筋力は増加すること、高齢者の食生活を見直し、特にタンパク質とビタミンDの摂取が大切なことなどを詳しく説明しました。

また、友の会の健康づくりや骨折・転倒予防の懇談会にふれ、「友の会活動で高齢者の孤立を防ぎ、栄養や運動療法を普及するため、友の会と病院の連携を」と呼びかけました。

### 肺炎予防、介護予防を

協立病院リハビリ室の磯貝智さんは、座って食事が摂れない患者さんへの支援法や、嚥下障害をトレーニングで軽減できた事例を報告。高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防、口腔ケアや機能訓練を普及・前進させるため、「多職種で摂食嚥下チームの結成をめざしたい」と発表しました。

法人事務局の富田悌二さんは、くしろの森で行われている各種の集いを紹介。「スポーツやボランティア、趣味などのグループに所属した社会参加が認知症や介護予防に高い効果がある」と「人とのつながりを広げることが介護予防にとって重要」と近藤克則千葉大学教授の講演を引用し、介護予防の集いの場づくりをさらに進めたいと報告しました。

### 【職員募集】

- 看護師・保健師(正職・パート)
- 勤務地・時間など働き方はご相談ください
- 介護事業所で働く
- 介護職員(正職・パート)
- 介護支援専門員(パート)
- 併設の保育園で子育てサポート
- 保育士(パート)

ご連絡・お問い合わせは  
道東勤医協法人事務局  
電話 0154-25-6479

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MINIREN

2018 4月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/稲葉剛さん(つくろい東京ファンド代表理事)

### 特集 私たちの診療所

守りたい9条 道東勤医協友の会 鳥取支部

ひんこう教室 眼瞼けいれん

昔ばなし 苦勞話 自慢話 新連載

イタリア街歩き 新連載

見本誌あります  
購読者、紹介者には「元気タオル」進呈します

お申し込みは:電話(0154)24-6623  
毎月お届けして380円



# 標津サーモン科学館の活動と道東の漁業

友の会連合会が毎年3月に開いている「いつでも元気」交流会。第21回の今年は、3月9日に標津サーモン科学館館長の市村政樹氏が「標津サーモン科学館の活動と道東の漁業」と題して講演しました。

## 標津サーモン科学館

### 市村館長が講演



講演する市村政樹氏。1991年からサーモン科学館に勤務し、2013年から館長を務めています

**サケの仲間について**  
サケ科の魚は66種類いて、すべて産卵は淡水で行います。分布域は北半球北部で冷水を好みます。海へ下ったサケが、「4年で生まれた川へ帰ってくる」というのは誤りです。多くは3〜4年、厳密には1年半〜7年半を海で過ごし、数%は生まれたのとは別の川へ遡上します。

**一方、回転寿司やスーパーでよく見かけるのは、ノルウエーやチリ産の養殖サケで、アトランティックサケ、トラウトサーモンなどの商品名で出回っています。生産量は天然サケ約100万トに対し、養殖サケは300万ト以上と右肩上がりに増えています。**

**根室海峡の地理的特性**  
標津町の伊茶仁川以南の川はゆるやかな流れですが、忠類川から知床半島では急流ばかりで、知床では河口から10m程の場所ですケが産卵しています。標津沖の海は水深40m程ですが、知床半島沖は深さ

**サケの自然産卵状況**  
人工ふ化・放流なしにサケの資源は維持できないのが現状です。しかし、ふ化された魚には自然淘汰がなく、野生魚と比べ遺伝的固有成性が低く、弱くなります。ですから、野生魚には重要な存在意義があります。自然産卵による資源増を目標に、2012年から漁協や町などと町内7河川でサケの自然産卵調査を始めました。結果、産卵場所はふ化場近くに集中し、未使用の産卵適地が多いこと、発眼率(卵の中に眼が発生する割合)は低いことが分かりました。その後、川の落差改修や川を蛇行させる工事が行われ、発眼率の上昇を確認しています。

また、かつて道内に生息

2000mまで急激に落ち込んでいます。その違いから水揚額1千万円以上の魚は標津9種に対し羅臼は24種類と魚種が豊富で、水揚総額は標津約51億円に対し羅臼は約143億円(2013年度)と、道内の約5%を占めています。イワシやサバの漁獲量を長いスパンで見ると、大量に捕れた時期と捕れない時期が数十年間隔で交錯しています。海洋生態系の構造が数十年間隔で転換するため、これをレジームシフトと言います。サケはイワシなどより変動が小さいのですが、この数年の資源減少はレジームシフトによるものかもしれません。

**サケの自然産卵状況**  
人工ふ化・放流なしにサケの資源は維持できないのが現状です。しかし、ふ化された魚には自然淘汰がなく、野生魚と比べ遺伝的固有成性が低く、弱くなります。ですから、野生魚には重要な存在意義があります。自然産卵による資源増を目標に、2012年から漁協や町などと町内7河川でサケの自然産卵調査を始めました。結果、産卵場所はふ化場近くに集中し、未使用の産卵適地が多いこと、発眼率(卵の中に眼が発生する割合)は低いことが分かりました。その後、川の落差改修や川を蛇行させる工事が行われ、発眼率の上昇を確認しています。

## 健康づくり リハビリ技士のワンポイントアドバイス

### シリーズ 第24回 ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の予防に「口腔体操」

1面で誤嚥性肺炎について紹介しました。その中で、口腔機能を保つための一つとして、「口腔体操」にもふれました。ここでは口腔体操の具体的なやり方について、ご紹介します。

## 口腔器官の基礎的な運動

- ① アゴの運動
- ② 口唇の運動
- ③ 頬の運動
- ④ 舌の運動

① アゴの運動  
口を大きく開く、閉じる  
目いっぱい口を開け、喉ぼとけの上の部分が盛り上がるのが目安です。

② 口唇の運動  
口をすぼめる・横に引く  
口をすぼめる時は「うー」、引く時は「いー」と声を出します。



③ 頬の運動  
ふくらまし・へこまし  
ふくらませる時はパンパンにへこませる時も頬が窪むくらひこへこませます。

④ 舌の運動  
前後・左右・上下へ  
写真のように舌を大きく動かします。



この4つの運動を各10回ずつ、1日3セットを目安に行います。ほどよくお口のまわりが疲れを感じる位が丁度良いかと思えます。慣れてきたら回数を20〜30回と増やしていくと良いでしょう。

このような口腔体操を、口腔ケアと合わせて行うことが、誤嚥性肺炎を減らすことにつながります。一日だけでは効果が出にくいいため、頑張ってください。



# 友の会ニュース

## 毎年トップで支部総会 友の会中鶴野支部



総会後は懇親会で親睦を深めました

毎年、友の会各支部のトップで支部総会を開催するのは中鶴野支部です。今年3月10日に総会と懇親会を開き、中鶴野町内会館に21人が集まりました。中鶴野は他の地区から少し離れた区画に約600戸が暮らし、その4分の1が友の会世帯です。町内会老人クラブや地域サークルも活発で、「離れ

## 認知症との付き合い方

友の会桜ヶ岡支部 医療懇談会

3月13日、桜ヶ岡支部の医療懇談会が桜ヶ岡医院の待合室で開催され、会員19名が参加しました。支部では会員にアンケートを実施し、一番要望が多かった認知症について学習することにしました。

桜ヶ岡医院の安藤佐具看護長が講師となり、認知症



楽しく頭の運動ができる「友の会元気ゲーム」を紹介しました

の原因や、症状について説明されました。また、認知症の方と接する際の注意点が事例とともに紹介され、認知症になっても、正しい対応をすることで、自分らしく生活できることを学びました。さらに認知症予防の頭の体操や、転倒予防の運動も全員で行いました。

## 各職場でかがやく看護 きらり看護師集会

3月13日、協立病院、すこやかクリニックで働く看護師が、それぞれの職場での取り組みや事例を発表する「きらり看護師集会」を開催し、56名の職員が参加しました。

外来・入院部門や、在宅療養手術、透析など様々な職場の実践が報告され、どの職場でも患者さんの思いを最大限に尊重した看護で、

その人らしい療養環境を提供したいという考えが共通していました。それぞれの報告によって、通院や入院退院後の在宅療養から看取りまで、患者さんを中心に

して自分たちの看護が輪のように連携していることが実感できました。

参加者からは、「皆の頑張りを知ることができた」「明日からまた頑張ろうと思え



各職場の連携によって、患者さんの療養生活を支えていることがわかりました

たと感想が聞かれ、看護活動に自信を深める機会となりました。

## 声・心・VOICE

釧路市 田中美喜子さん

大腸がんの検診を夫婦で受けました。夫が陽性のハガキがきて、すぐに大腸カメラの予約をし、すぐに検査をしました。何事もなかった様で安心しました。今後も検診を続けていきたいと思えます。ありがとうございました。

釧路市 小原はつさん

友の会ニュースを楽しみにしている一人です。前回戦争をする国にして何のこる

## 短歌

焼土とかせし遠き日思う

釧路市 中澤直子さん

子どもの「学びたい」に 応えてー無料で勉強をサポート「むりよう塾」、素敵、素晴らしい、何ていい記事でありましょう。いろいろ

の健康づくりシリーズ21回の「肩甲骨はがし」は短時間でできる上、効果ばつぐん！肩こりがひどく、ずいぶん色々なことを試してみましたが、思うようにならなかったのです。本当に楽になりました。ありがとうございました。

絵・釧路市五十嵐優さん



※お寄せください※ 声イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

## おたのしみパズル

ヒント：日本は4月が一般的

① ○ス○ラ○ス

北海道産地のつ

白と緑がある野菜

② ツイ○

これに投稿することを

ツイート

③ ス○リ○グ

英語では春ともハネとも

④ ヨウ○ノヒ

4月29日は何の日？

⑤ ○ヤベ○

春にも収穫される野菜

ロール○○や千切りに

応募のきまり ①～⑤までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。

解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

【2月号の正解発表】

正解はオリンピックでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

内澤辰子、太田豊子、小川豊一、小野瀬弘美、木村晴治、今敬子、佐藤俊夫、鹿又美津子、西村明、藤盛豊

応募109通 正解108通

## 4月友の会支部の行事予定

たんぼ支部	第18回総会・医療懇談会	4/ 7(土)18:30	若草会館
興津支部	第3回ランチカレーの会	4/10(火)12:00	晴海会館
友の会連合会	第4回役員・支部代表者会議	4/13(金)13:30	道東勤医協会館2階
標茶支部	第39回総会	4/15(日)10:00	憩いの家かやぬま
愛国支部	あへあほ体操	4/21(土)13:30	愛国会館

## 定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部	陶芸教室	4/ 4(水)18:00・4/18(水)18:00 4/ 5(木)13:00・4/19(木)13:00 4/ 6(金)13:30・4/20(金)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	4/22(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	4/12(木)12:45・4/26(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	4/16(月)13:00・4/24(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン童顔(はがね)	4/ 9(月)10:00・4/23(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	4/ 2(月)13:00・4/16(月)13:00	第1・3月曜	
芦野支部	太極拳	4/ 9(月)10:00・4/23(月)10:00	第2・4月曜	芦野会館
	健康サークルすこやか	4/18(水)14:00	第3水曜	
健康サークルひまわり		4/ 4(水)18:00・4/11(水)18:00 4/18(水)18:00・4/25(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		4/ 7(土)10:00・4/21(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	4/28(土)10:00	第4・5土曜	平成荘
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	※今月はお休みします	第2・5土曜	
春採支部	ルティックウォーキング	4/14(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
	あへあほ体操	4/28(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	4/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらがは	4/ 3(火)10:00・4/17(火)10:00 4/24(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねつと	4/ 7(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	4/13(金)13:00・4/27(金)13:00 4/19(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	4/ 9(月)10:30 4/26(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	4/17(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	4/ 4(水)13:00・4/11(水)13:00 4/18(水)13:00・4/25(土)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビカA	4/14(土) 9:45・4/28(土)10:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビカB	4/ 7(土)14:00・4/21(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトビカA	4/18(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会所
	喫茶ほつと	4/14(土)10:00	第2土曜	ねむる医院

## 地域カフェの予定

ひまわりカフェ	4/12(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り創り処くしろの森
地域カフェすずらん	4/17(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ