下五自治会つうしん

平成 29 年 12 月 10 日
発行：会長　柴田　信
第４号

健康講演会（誤嚥性肺炎）を開催しました

11 月 28 日（火）午後６時から不動住区センターにて下目黒五丁目自治会主催の健康講演会を開催しました。

講師に厚生中央病院院長の櫻井道雄先生をお招きして、高齢者の嚥下性（えんげせい）肺炎をテーマに講演をいただきました。

嚥下性肺炎とはまたの名を誤嚥性（ごえんせい）肺炎とも言い、最近増えている死因のひとつです。

約 25 名の参加をいただき、充実した講演会となりました。

嚥下性（えんげせい）肺炎とは

通常、口から入った食物などは喉（のど）を通る際に食道に入るよう調節をしますが、加齢などから喉の調節機能がうまく働かなくなり、誤って気道に食物や病原菌などが入ってしまい肺炎を発症するというものです。

スライドを用いた講演でした

ではその予防法とは？

① 太るな

脂肪が蓄積すると内蔵などの動きが緩慢になり誤嚥をおこしやすくなります。

② 食べ過ぎ飲み過ぎはするな

食べ過ぎ飲み過ぎも誤嚥をおこす原因のひとつになります。

③ 食べたらすぐ寝るな

食べてすぐに横になると逆流性食道炎（いったん胃に入った食物等が食道に逆流する）を起こしやすくなります。誤嚥性肺炎で最も恐ろしいのは胃液が肺に入り込むことにより発症するもので、死亡率の高い肺炎となります。

④ 口・手はいつも清潔に

口腔ケアはもちろん、手を清潔にすることも体内に病原菌を入れない基本になります。

⑤ 予防接種はなんでも受けよう

病原菌に対する抵抗力をつけることは大切です。インフルエンザや肺炎ワクチンを受けることをおすすめします。

⑥ 体を動かしカラオケに行こう

何より元気で体を動かすことが病気にならないための基本です。さらにはカラオケなどで発声することは呼吸器を鍛えることにもなりますし、ノドにとっても良いことです。

皆さんお身体を大切にして、元気にすごしましょう。

（講演要約：町会役員中沢）

回覧										