



あ さ の は

【基本理念】私たちは命と健康に向き合うことを医療の原点とします。

長岡赤十字病院

長岡市千秋 2 丁目 297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

ムセたら肺炎になりますか？

言語聴覚士 今村 玲子

肺炎が日本人の死因の3位に浮上し、高齢化社会である日本では、ムセ、嚥下障害、誤嚥性肺炎といった言葉がよく聞かれます。ムセると肺炎になるとか、誤嚥して肺炎になったとか恐ろしいイメージがあると思います。

そもそも、どうして私たちはムセるのでしょうか？ムセた時に、よく「穴ちがいた」などと言いますが、これはいったいどういうことなのでしょう？

私たちは食べたり飲んだりしますが、呼吸もしているため、食べる時に使う道と呼吸をする道が途中まで一緒です。ゴックンとした時に呼吸の通路をふさいで、食べ物や飲み物を胃に送っているのです。これに失敗すると、呼吸の通路に食べ物が入りかけてムセるわけです。つまり、ムセは私たちのもつ重要な防御機構なのです。ムセにより上手く喀出できれば事なきを得ますが、喀出しきれずに肺の方まで落ちてしまうことを誤嚥といい、肺炎になることがあります。よく聞く誤嚥性肺炎です。

【意外と身近な誤嚥】

では、健康だと人はムセないのでしょくか？

健康な人でもムセたり、誤嚥したりします。感度が高い方法を用いると、睡眠中の健常人の50%以上にあると言われていています。寝ていることで防御機構が働かなかつたり、唾液のように少量のものは知覚しにくかつたりと、誤嚥しやすいのです。

このように誤嚥自体は私たちの身近にあるものなのです。これだけ身近にありながら、多くの人は誤嚥性肺炎になりません。ならないと言うより発症しません。それはいったいどういうことなのでしょう？

【誤嚥したら肺炎になる？】

誤嚥性肺炎の多くは口腔内の細菌を誤嚥することで起こります。しかし細菌が肺に入ったからといっ

ても血液中の貪食細胞（細菌や異物などを食べる細胞）などの働きにより肺炎が発症しません。肺炎を起こすかどうかは、誤嚥した量と質、防御機構によるのです。誤嚥性肺炎が高齢者に多いのはこのためです。加齢により飲み込む機能が弱ったり、防御機構であるムセ（咳嗽反射）がみられなくなったりします。

【誤嚥性肺炎にならないために】

とはいえ、出来るだけ誤嚥性肺炎にはなりたくないものです。基本的な予防方法を紹介します。

- ①歯磨きなどの口腔ケアにより口腔衛生を保つこと
- ②嚥下おでこ体操：飲み込むための首の筋力を鍛える体操

おへそを覗き込むように顎を引き、おでこに手根部を当てて、手とおでこで5秒間押し合います。その時に、のど仏にグッと力が入っているか確認しましょう。食前などに5～10回行います。



【出典】

介護ポストセブン.飲み込む力を鍛えるトレーニング法

https://kaigo.news-postseven.com/wp-content/uploads/2017/07/nodo_c_a.jpg



未来の医師を育成するために

臨床研修病院

医師が単独で医療行為を行えるようになるためには、右図のようなステップが必要です。

臨床研修とは

臨床研修には“初期臨床研修”と“後期臨床研修”があります。

“初期臨床研修”とは、国家試験に合格して医師免許を取得したあと、実際の病床に臨み患者さんに対して診察・治療を行う研修で、厚生労働大臣より指定を受けた病院で2年間行うことが法律で定められています。一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できるよう、基本的な診療能力を身に付けるため、内科をはじめとした様々な診療科で研修を行います。

“後期臨床研修”は、初期臨床研修を終えたあと、それぞれの専門(診療科)に進んだ医師が専門資格取得のために任意で行う研修で、当院には内科と総合診療科の専門資格を取得することができる研修プログラムがあります。

臨床研修病院とは

当院はこの“臨床研修”を実施することができる“臨床研修病院”に指定されています。臨床研修病院の指定を受けるには多数の要件を満たす必要がありますが、抜粋すると

- 診療科毎に十分な指導力を有する指導医が配置されていること。
 - 研究、研修に必要な施設、図書、雑誌の整備及び病歴管理等が十分に行われていること。かつ、研究、研修活動が活発に行われていること。
 - 研修目標、研修計画、指導体制及びその他必要な事項を定めた研修プログラムを有すること。
- などがあります。

新潟県は他県と比較して、人口あたりの医師数が少ない状態が続いています。未来の地域医療を担う人材を育成するため、当院では他施設とも協力し、臨床研修医をはじめ新潟大学医学部実習生、医療系の専門学校等の臨地実習生の受け入れに取り組んでいます。

診療時等に研修医や実習生の同席をお願いすることがありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



▲縫合研修の様子

イベント情報

患者会からのお知らせ



- 8月10日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 9月 7日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 9月20日(木) ひまわりの会(外科ストーマ患者会)
- 10月 4日(木) ひまわりの会(泌尿器科ストーマ患者会)
- 10月 5日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 11月 9日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(講演会「免疫療法について」)
- 11月10日(土) やよい会(乳がん患者会)
- 11月17日(土) 日赤千秋会親睦会

詳しくは院内掲示のポスターまたは当院ホームページのお知らせをご覧ください。