



社会医療法人 松藤会 広報誌  
Public Relations SHOTO

Vol.83

2025 新春号

# まほろば

「地域にいきる」を支えます

このままお風呂に入ったら、  
ホンマに危険です



# 風邪だと思っていたら肺炎だった？ 誤嚥性肺炎の症状と原因に迫る

肺炎にはいくつかの種類がありますが、中でも高齢者に多くみられるのが「誤嚥性肺炎」です。これは、唾液や食べ物、飲み物が誤って肺に入ることによって引き起こされる肺炎で、高齢になると飲み込む力が弱くなるため、特に注意が必要です。

本特集では、この誤嚥性肺炎を詳しく取り上げます。誤嚥性肺炎の原因や仕組み、症状について解説するとともに、予防するためのポイントを言語聴覚士がご紹介します。肺炎の予防と適切な対策を知ることで、大切な命を守る手助けになれば幸いです。



## 誤嚥性肺炎が増えています

誤嚥性肺炎は、高齢者を中心に増加している病気です。飲み物や食べ物、さらには唾液が誤って気管に入り込み、そこに含まれる細菌が肺に感染することで発症します。一見、ただの「むせ」で済むように思われるかもしれませんが、放置すれば重篤化し、命に関わることもある怖い病気です。

近年、誤嚥性肺炎の患者数は増加傾向にあります（表参照）。高齢化社会の進展とともに、誤嚥性肺炎が死因の第6位となっています。高齢者では嚥下機能の低下だけでなく、脳卒中や認知症などの基礎疾患、さらには口腔ケア不足が発症リスクを高める要因となっています。このように誤嚥性肺炎は、本人だけでなく家族や介護者が協力して予防に取り組むべき問題です。

## 誤嚥性肺炎と一般的な肺炎の違い

一般的な肺炎と誤嚥性肺炎の違いを理解することが、この病気への正しい対策につながります。一般的な肺炎は風邪やインフルエンザをきっかけに細菌やウイルスが肺に感

染して起こるのに対し、誤嚥性肺炎は唾液や食べ物、飲み物に含まれる細菌が誤って肺に侵入することが直接的な原因です。特に高齢者は飲み込む力が弱まるため、この病気にかかりやすいとされています。

### 誤嚥性肺炎が増加している原因

- ① 高齢者の嚥下力の低下  
年齢を重ねると、飲み込む力が弱くなる
- ② 基礎疾患の影響  
脳卒中やパーキンソン病、認知症の患者は特にリスクが高い
- ③ 口腔ケア不足  
口の中の清潔を保てないと細菌が増え、誤嚥性肺炎の原因に

### 誤嚥性肺炎による死亡者数の推移

年	死亡数	死亡総数に占める割合
2017年	35,791人	2.7%
2018年	38,460人	2.8%
2019年	40,385人	2.9%
2020年	42,746人	3.1%
2021年	49,488人	3.4%
2022年	56,069人	3.6%
2023年	60,190人	3.8%

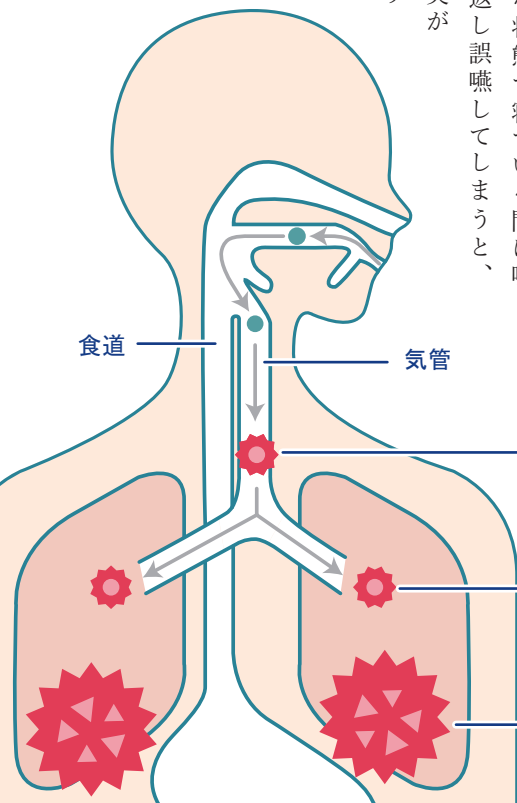
参照元：厚生労働省 人口動態統計

## 誤嚥性肺炎が起こる仕組み

誤嚥すると必ず肺炎になるのかというとそうではありません。本来、私たちの体には、異物が気管に入った際にそれを排除するための防御機能が備わっています。誤嚥が起こると、まず「咳」によって多くの異物が排出されます。いわゆる、「むせ」です。

仮に咳だけで排出しきれない場合でも、気管内にある細かい「繊毛」が動いて異物を外に押し出そうと働きます。さらに、繊毛の働きで異物が取り除けなかったとしても、健康な体であれば免疫機能がしっかりと働き、肺炎を引き起こしにくいと考えられます。

しかし、咳の力が弱かったり、繊毛の働きが低下していたり、栄養状態の悪化によって免疫機能が低下している場合、さらに口腔内が不衛生な状態で寝ている間に唾液を繰り返し誤嚥してしまうと、誤嚥性肺炎が発症しやすくなります。



- ① 細菌を含んだ唾液や飲食物が気管に入る（誤嚥の発生）
- ② 細菌（誤嚥物）が肺に入る
- ③ 肺が炎症を起こす（肺炎の発生）

誤嚥性肺炎は、次の3つのプロセスを経て発生します。これを理解することで、予防策をより具体的に考えることができます。

### 1. 誤嚥の発生

- 飲み物や食べ物、唾液が誤って気管や肺に入ることが指します。
- 食事中にむせる頻度が増える
- 寝ている間にも唾液が気管に入り込む場合がある

### 2. 細菌が肺に入る

気管や肺に入り込んだ唾液や食べ物には、口腔内の細菌が多く含まれています。これらの細菌が肺内で繁殖し、感染症を引き起こします。

#### 口腔内細菌の種類

- 肺炎球菌、黄色ブドウ球菌など
- 菌周病の原因となる菌も関与する

### 3. 肺炎の発症

細菌が増殖することで肺が炎症を起こし、症状が進行します。これにより、呼吸が苦しくなったり、全身に倦怠感が広がったりします。

## 誤嚥性肺炎の症状とは？

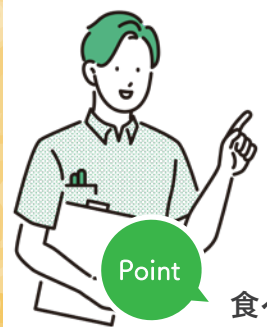
誤嚥性肺炎は初期症状が風邪に似ているため、見逃されることがあります。しかし、注意深く観察すれば、いくつかの違いを見つけることができます。



## POINT 高齢者は肺炎の症状が出にくい場合も

肺炎と聞くと、発熱、つらい咳、痰が出るなどの典型的な症状を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、高齢者の場合は上記のような症状が見られないまま、肺炎の症状が重症化することがあります。誤嚥性肺炎は特に症状が出にくいという特徴があり、微熱や軽い倦怠感、食欲不振といった症状も「歳のせい」「疲れ」として見過ごされることが多いです。日常生活の中で「いつもと違う」と感じた小さな変化を見逃さないことが予防や早期発見のために重要です。特に高齢者が疲れやすくなった、食事を残すことが増えた、夜間に咳き込むことが多いといった兆候には注意が必要です。





リスクを減らす工夫を！

Point

### 食べやすい形態に工夫しましょう

高齢者や嚥下機能が低下している方の誤嚥性肺炎を防ぐためには、食事の形態を飲み込みやすく工夫することが大切です。

1. 飲み物にとろみをつけてみましょう！  
専用のとろみ剤を使用し、スプーンですくった際にゆっくり流れる程度（ヨーグルト状）にする。
2. 食べやすい工夫をしましょう！  
パサパサした食材（焼き魚や鶏むね肉など）はあんかけをかけると飲み込みやすくなります。豆腐や茶碗蒸し、ポタージュスープなど、元々滑らかな食感の食品を取り入れる。

Point

### 食事姿勢に注意しましょう

食事の際の姿勢は、誤嚥性肺炎を予防する上で非常に重要です！

1. 背筋を伸ばして座りましょう！  
車椅子や椅子を利用する場合は、腰を深くかけ、背中をまっすぐに保ち、足の裏をしっかり床につけましょう。
2. 頭は少し前に傾けるように！  
顎を軽く引く姿勢が、気管に食べ物が入りにくい状態を作ります。ベッド上の場合、上半身を起こした状態で食事を行います。角度は状態によって異なりますので、相談してください。枕で首を支えるとさらに安定します。

Point

### 介助者が注意すべきポイント

1. 一口ずつゆっくり介助しましょう！  
急がせず、嚥下の様子を観察しながら進めます。
2. 食事中のむせに注意しましょう！  
むせる頻度が高い場合は、食事の内容や姿勢を見直してください。
3. 食後は上半身を起こした状態で 30 分間保持！  
胃から食べ物が逆流することを防ぎます。
4. 介助は同じ目線（高さ）で行いましょう。

Point

### 食事前の口腔体操が効果的

食事前に口腔体操を行うことで、口や喉の筋肉を活性化させ、飲み込む力を高めることができます。簡単な体操を毎食前に行うと効果的ですよ。

1. 唇をしっかり閉じて開く運動（5回繰り返す）
2. 舌を前後左右に動かす運動（5回繰り返す）
3. 「パ・タ・カ・ラ」と発声する練習  
（ゆっくりと大きな声で3セット）
4. 首や肩をゆっくり回す（前後5回ずつ）
5. 大きな咳払いの練習（2～3回繰り返す）

気管に入ったものを、咳をして出すことが大切です。いざという時のために普段から練習しておきましょう。



Point

### 口腔ケアをしっかりと

口腔内を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎を予防する上でとても重要です。

1. 食後だけでなく、食前も歯磨きをしましょう  
口腔内の細菌を減らした状態で食事をすることで誤嚥性肺炎のリスクを減らします。  
歯磨きの際は、汚れの残りやすい歯と歯の間、歯と歯茎の間などの隙間や、奥歯の奥側などをしっかりと磨きましょう。
2. マウスウォッシュを活用しましょう！  
口腔内の細菌を減らすため、食後や寝る前に使用すると良いです。
3. 口が乾燥しないよう気をつけましょう！  
唾液分泌を促進するため、水分をこまめに摂るか、飴やガムを利用する。
4. 義歯の洗浄も食前・食後に行いましょう。

教えて！言語聴覚士さん！



## 誤嚥性肺炎の予防

### リスクを理解することから始めましょう

誤嚥性肺炎の予防には、「飲み込む力」に関する専門的な知識が欠かせません。そこで、予防法について嚥下（飲み込み）機能の専門家である言語聴覚士（ST）に話を伺いました。言語聴覚士は、飲み込みや話す力に関わるリハビリを行う医療職で、今回は誤嚥性肺炎を防ぐ方法についても詳しくアドバイスをいただきました。ぜひ参考にしてください！

誤嚥性肺炎は、加齢とともに誰にでもリスクが高まる病気です。その理由は、年齢を重ねることで体の機能が全体的に低下し、特に「嚥下機能（飲み込む力）」が弱まるためです。通常、食べ物や飲み物が気管に入りそうになると咳反射が働いて異物を排除します。しかし、高齢者ではこの反射が鈍くなり、誤嚥が起きやすくなります。また、加齢に伴う筋力の低下により、飲み込む動作そのものが難しくなることも要因の一つです。  
さらに、年齢とともに免疫力が低下するため、誤嚥によって肺に侵入した細菌を体が撃退できず、感染症につながりやすくなります。こうした生理的な変化は避けられないため、高齢者にとって誤嚥性肺炎のリスクは誰にでも存在するものだと考えます。次に、高齢者の中でも特にどのような人がリスクが高いのかを見ていきましょう。

誤嚥性肺炎の  
リスクが高い人

#### 口腔ケアが不十分な人

歯磨きや口腔ケアが不十分だと、口腔内の細菌が増え、その細菌が誤嚥時に肺に入り込むことで感染のリスクが高まります。特に義歯を使用している人や歯周病がある人は注意が必要です。

#### 基礎疾患を持つ人

脳卒中やパーキンソン病、認知症などの疾患は、嚥下機能や筋力を大きく低下させるため、誤嚥のリスクが非常に高くなります。これらの疾患では、飲み込む動作そのものが難しくなる場合があります。

#### 飲酒や喫煙をする人

過度の飲酒や長期間の喫煙は、喉の筋肉や咳反射に悪影響を与え、誤嚥を引き起こしやすくなります。

#### 栄養状態が悪い人

栄養不足は筋力や免疫力の低下を招き、誤嚥性肺炎のリスクを高めます。特に高齢者では食欲が低下し、偏った食事や低栄養が問題となりがちです。

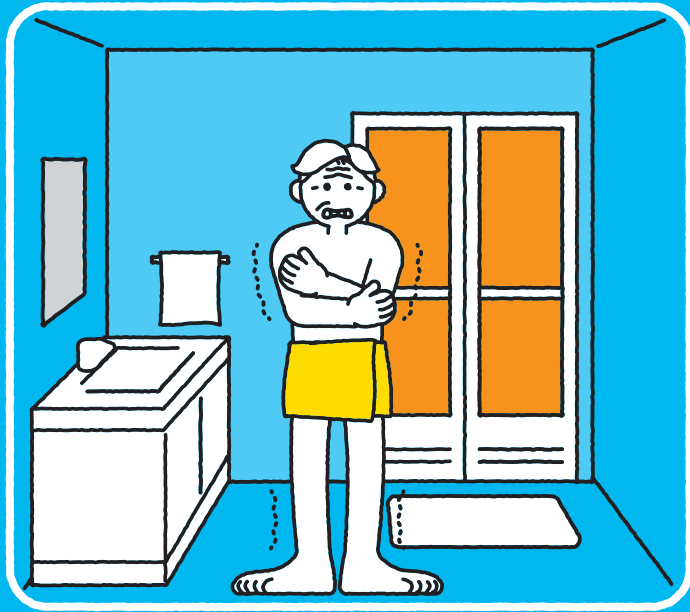
#### 寝たきりや要介護状態の人

ベッドで横になったままの生活が長い場合、飲食中や寝ている間に唾液が気管に流れ込みやすくなります。また、動かないことで筋力が衰え、嚥下機能がさらに低下します。



イラストで見る /

### 冬場のヒートショック対策



❌ 寒い脱衣所

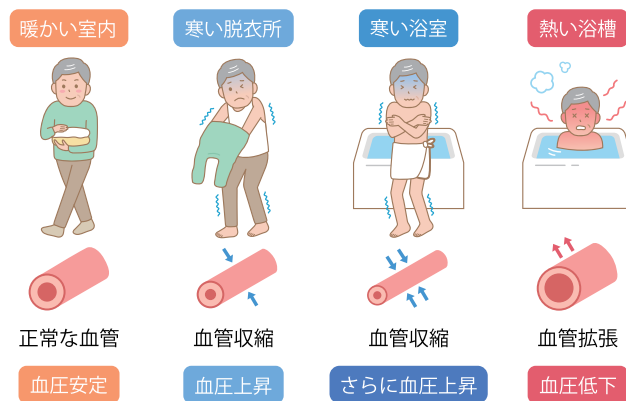


◯ 暖かい脱衣所

### ヒートショックを防ぐ7つのポイント

- 1 食事直後や飲酒後は入浴は控えましょう  
食事や飲酒により血圧が下がりやすいので注意
- 2 脱衣所や浴室を暖めておきましょう  
浴槽の蓋を開けておくだけでも効果があります
- 3 湯温は41℃以下、入浴は10分以内  
熱い風呂は心臓への負担が大きくなります
- 4 入浴前後は水分補給をしましょう  
脱水症を予防しましょう
- 5 かけ湯をしましょう  
心臓に遠いところから、体を慣らしましょう
- 6 入浴前は家族に一言かけましょう  
ご家族もこまめに様子を見るようにしましょう
- 7 湯船からはゆっくり出しましょう  
立ちくらみを防ぐために、立つときはゆっくりと

ヒトの体には、血管が隅々まで張り巡らされており、心臓が拍動するたびに、これらの血管が収縮し、血液が全身に送り出されます。ヒトは寒さを感じると体温を逃がさないように血管を収縮（血圧上昇）させ、暑さを感じると血管を拡張（血圧低下）させます。このように気温が変化することで血圧が上下し、その変化が急激であると心筋梗塞や脳梗塞などの血管疾患を招きます。これがヒートショックです。下の図は、入浴時の流れと血管の状態を表しています。入浴時以外にも、トイレでいきむことで血圧が上昇することもあるので、注意が必要です。



### 受診の際は、マイナ保険証をぜひご利用ください!!

昨年12月2日をもって、従来の健康保険証の新規発行が廃止となりました。今後はマイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証では手続きなしで高額療養費の限度額を超えた支払いが免除されたり、確定申告の医療費控除が簡略化されるなどのメリットがあります。そして何より、患者さんのデータに基づき、より良い医療を提供するために当院でもマイナ保険証の利用を推進しています。

※お手元にある健康保険証は、最大で2025年12月1日まで有効ですが、それまでの間に有効期限切れ、転職、退職等により保険者が切り替わる場合は失効となります。  
※後期高齢者医療被保険者証加入者の有効期限は2025年7月31日までとなりますのでご注意ください。  
※マイナンバーカードをお持ちでない方は資格確認書が交付されます。

入江病院 医事課より



### マイナ保険証はお持ちですか？

#### マイナ保険証を利用するメリット

- データ共有で質の高い医療を実現
  - 高額療養費の支払いが簡便化
  - 医療費控除申請が手間いらずに
  - 医療現場の負担軽減に貢献
- マイナンバーカードを利用すれば、過去の薬や健診情報を医師や薬剤師にスムーズに共有できます。初診の医療機関でも、情報提供に同意すれば正確なデータを活用でき、より適切な診療を受けることが可能です。
- マイナポータルとe-Taxを連携することで、医療費控除の申請が簡単になります。領収書の保管や手入力が不要になり、医療費通知情報を活用して確定申告がスムーズに行えます。
- マイナンバーカードを健康保険証として使うことで、事前申請なしでも高額療養費制度が適用され、窓口で限度額を超える支払いが不要になります。一時的な高額負担を避けられる点が大きなメリットです。
- マイナンバーカードを健康保険証として活用すると、薬や健診情報を簡単に共有でき、業務の効率化が可能です。また、保険資格情報も自動取得できるため、事務職員の手間や誤記リスクが軽減されます。

#### はじめての方も安心。受付は簡単!! 受付スタッフがご説明します。

- ① 利用登録を行う（初めての方のみ）
- ② マイナンバーカードを読み取り口に置く（写真のように）
- ③ 本人確認を行う（顔認証または暗証番号）
- ④ 画面の案内に沿って、情報提供の可否を選択

※各種医療受給者証（公費負担医療受給者証・乳幼児医療費証・特定疾病療養受療証等）は、マイナンバーカードで確認できません。



参照元：厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」



## ■ 外来診察担当表

2024年11月更新

	診療科目	月	火	水	木	金	土
<b>午前診</b> 9:00~12:00 (受付時間) 8:30~12:00	総合診療科		入江善				
	内科	上田/佐藤/岩谷	宰務/岩谷	上田/柴田	牧野/兒玉	宰務/佐藤	柴田/藤井
	糖尿病内科	清水	清水	清水	清水	清水	清水
	消化器外科	針生		加藤	針生	加藤	
	整形外科	平田	小田香		平田/長尾	小田香	平田
	脳神経外科	谷本	谷本	富田			谷本
	泌尿器科			白波瀬			白波瀬
<b>午後診</b>	糖尿病内科	清水	清水		清水		
<b>夜診</b> 16:00~18:00 (受付時間) 15:30~18:00	総合診療科		入江聰				
	内科	宰務	佐藤	柴田	兒玉	上田/交代制	
	消化器外科	針生		加藤			
	整形外科				平田/長尾		
	脳神経外科	谷本		富田			

- [ 予約制 ] 糖尿病内科、入江善(火曜日/総合診療科)、長尾医師(木曜日/整形外科)は予約制です。  
 [ 休日夜間 ] 休日・夜間(時間外)に受診を希望される場合は、079-239-3121までお電話をお願いします。

### 入江病院ホームページ

診察担当表や各診療科のご案内、健康にお役立ていただける情報を掲載しています。



### 老健ゆめさきホームページ

施設の受け入れ体制や空室状況、その他各種イベントの情報などを掲載しています。



## 「地域にいきる」を支えます

急性期医療から回復期リハビリ、施設介護、そして在宅医療まで。

「安心と満足」の医療・介護で地域を支えます。

## 社会医療法人 松藤会

### 入江病院

〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町2丁目25番地  
 TEL.079-239-3121(代)  
 併設事業所: 短時間型通所リハビリテーション  
 訪問看護ステーション ゆめさき

### 介護老人保健施設 ゆめさき

〒671-1103 姫路市広畑区西夢前6丁目56-1  
 TEL.079-237-8735(代)  
 併設事業所: 居宅介護支援事業所 ゆめさき

### サービス付き高齢者向け住宅 リリーフあがほ

〒672-8092 姫路市飾磨区春日町2丁目11番地  
 TEL.079-238-5855

