

# 誤嚥性肺炎と不顕性誤嚥について

原因や症状

早期発見のポイントについて

# 誤嚥性肺炎とは・・・

食べ物や唾液などを飲み込む働きを嚥下（えんげ）といいます。本来嚥下した食べ物や唾液は口から食道へ送られますが、飲み込む力の低下によって誤って気道に入り込んでしまうことを誤嚥（ごえん）といいます。この誤嚥によって起こるのが誤嚥性肺炎です。

誤嚥性肺炎は65歳以上の高齢者に起こる肺炎の多くを占めています。

# 誤嚥性肺炎の原因

## ①嚥下(えんげ)障害

→高齢になると喉や舌の筋力の低下などにより食べ物を上手く飲み込むことが出来なくなる嚥下障害が起こりやすくなります。病気が原因で起こることも多く、嚥下障害を起こす病気の半数以上を脳卒中が占めています。

# 誤嚥性肺炎の原因

## ②咳反射(せきはんしゃ) の働きの低下

→通常誤嚥が起これると、反射的に咳をする「咳反射」により気管に入ったものを口に戻します。咳反射は睡眠中にも働きますが、高齢者や脳卒中を起こすと、咳反射が上手くできないことが多く、その場合は睡眠中の呼吸に伴って唾液などが少しずつ気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

# 誤嚥性肺炎の原因

## ③口の中が清潔に保たれていない

→特に持病や何らかの後遺症がある高齢者では歯磨きが不十分だったり、飲み込みきれずに食べかすなどが口の中に残っている場合があります。そうした状態では細菌が繁殖しやすく飲食物や唾液と一緒に気管に入って誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。

# 誤嚥性肺炎の原因

## ④体力や抵抗力の低下

高齢者や重い病気の場合は**体力や抵抗力が低下**している  
ことが多く、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります

# 誤嚥性肺炎の症状

《一般的な症状》

- ・ 発熱（37.5℃以上）
- ・ 咳が7日以上続く
- ・ 粘り気のある痰、黄色や緑色の痰が出る
- ・ 動悸がする、脈が速い
- ・ 悪寒がする など

※高齡期では、熱が出ないもしくは微熱程度、咳や痰などの症状があまり見られない場合もあります。

**なんとなく元気がない、食欲がない、ぼーっとするといった様子にも注意が必要です。**

# 注意！むせない不顕性誤嚥とは・・・

むせたり、咳き込んだりする明らかな誤嚥を顕性誤嚥（けんせいごえん）といいます。一方、むせや咳き込むことのない不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）もあります。

むせることは気管に異物が入らないようにするための防御機構の1つですが、高齡になると、むせる反射機能や異物が気管に侵入したとしてもその感覚があまりないため不顕性誤嚥を起こしやすいです。

\*とくに睡眠中の唾液による不顕性誤嚥が多いと言われています。



# 早期発見！ 飲み込みの機能低下サイン

- ①むせやすい、咳き込みやすい
- ②咳の力が弱くなった
- ③痰が多い
- ④風邪や尿路感染がないのに頻繁に熱が出る
- ⑤食後、声がガラガラしたり、かすれたりする
- ⑥飲み込んだ後、喉に食べ物が残っている感じがする
- ⑦食べ物の好みが以前より軟らかめになった
- ⑧食事をとると疲れを感じる
- ⑨食事に時間がかかるようになった
- ⑩発話が不明瞭で話が聞き取りにくい
- ⑪食後、うがいをすると食べかすが多く出る



③④⑤は  
不顕性誤嚥の  
可能性があります

# まとめ

今回は、誤嚥性肺炎と不顕性誤嚥の詳細と早期発見に繋がる飲み込みの機能低下サインについてまとめてみました。早期に発見し、様々な対応・対策をすることで誤嚥性肺炎の発症を防ぐことができます。

次回は、誤嚥性肺炎を防ぐため対策や嚥下機能を高めるトレーニングについてお伝えしていきます！