

医学ひとくち講座

誤嚥性肺炎と嚥下障害について

国内における死因の第4位となっている肺炎(2018年)。65歳前後から肺炎での死亡率が高まっています。その要因はさまざまですが、70代後半以降になると誤嚥性肺炎が大半を占めるようになります。医療、介護関連のニュース等でも耳にすることが増えたこの肺炎について、前兆や予防法を含めて札幌逕仁会リハビリテーション病院の橋本茂樹 副院長に伺いました。

誤嚥性肺炎とは、 どのような 病気なのでしょうか。

誤嚥というのは、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまう状態です。私たちは食事をする時、食べ物を口のなかで咀嚼し、舌を使って飲み込みやすい状態にしてから咽頭、食道、胃へと送り込んでいます。その一連の運動を嚥下と言いますが、これが文字通り誤って行われることから誤嚥と呼ばれています(【図】参照)。

誤嚥をすると、口の中にいる細菌が肺に入ってしまうほか、食べ物や唾液が肺にとどまると、やがてそこから細菌が発生し、肺炎を発症します。こうして起こるのが誤嚥性肺炎です。

ちなみに、誤嚥性肺炎は誤嚥によって食べ物等が入り込んだ部分から炎症が始まっていくのが一般的で、主に背側、肺下部が病巣になります。初期段階で肺のさまざまな部位に炎症を引き起こすウイルス性肺炎とは検査によって見分けることも可能です。

誤嚥性肺炎のリスクは、 誰にでも あるのでしょうか？

誤嚥性肺炎は、食べ物の誤嚥のほか、唾液、胃液・胃の内容物を誤嚥することでも発症します。いずれも、年齢とともにリスクが高くなっていきます。

食べ物が気管に入り、むせたことがあるという方は少なくないでしょう。健康な人であれば、誤嚥しても即座に肺炎を起こすことは、まずありません。咳をすることで肺に入ったものを出せるからです。一方、年齢を重ねるごとに咳をする力(喀出能力)は低下します。若いうちは咳で肺の異物をきれいに排出できても、それが難しくなり、誤嚥を繰り返すなかで肺炎を発症しやすくなっていくわけです。

自分の唾液を誤嚥するのは、喉の機能が低下することが主な原因です。喉にいつも唾液が溜まった状態となり、それが呼吸とともに少しずつ肺に入って、やがて炎症を起こします。就寝時に唾液を吸い込むケースが多いことから、肺の後ろ側(背中側)に炎症が広がっていきます。同じ誤嚥性肺炎でも、局所的に始まる食べ物の誤嚥とは状態が異なります。

もう一つの原因である胃液・胃の内容物の誤嚥は、年齢とともに骨粗しょう症がすすみ、背中が丸くなる円背^{えんぱい}の方は注意が必要です。腹圧が亢進^{かんとしん}し、胃が常に圧迫されている状態となるため、寝ている時に誤嚥を起こし、短時間のうちに肺炎を発症する危険性があります。

※1 高い度合いまで進むこと

この病気の治療法、また 初期段階での見つけ方を 教えてください。

誤嚥性肺炎の治療には、一般的な炎症と同じく抗生剤を使いますが、炎症に至らない段階で前兆を知ることが大切です。そもそも、この病気の原因は、前段でも述べたように、嚥下に問題が起こることによるものです。

食べ物を咀嚼し、咽頭を経て食道を通して胃に至る嚥下は複雑な運動を経て行われています。脳梗塞やパーキンソン病といった脳の機能障害が原因で、嚥下が阻害されるケースもありますが、年齢とともに廃用^{はいよう}※2がすすむことによって喉の機能が低下すると、嚥下をコントロールする力も落ちていきます。これらが嚥下障害と呼ばれる状態です。

このため、誰にでも誤嚥性肺炎は起こり得ますが、食事の時にむせるようになったら要注意です。徐々に頻繁にむせるようになり、食べ物だけでなく自分の唾液や水でもむせるようになります。また咳が出るようになるのも一つのサインです。これらの症状が気になるようになったら、早めに誤嚥性肺炎に知見のある病院を受診し、X線を使った嚥下検査など、専門的なチェックを行うことをお勧めします。

ちなみに当病院では、全スタッフが摂食嚥下機能に関する研修を受け、専門的な知識をもって患者さんをサポートしています。

※2 使わないことで筋・骨等が萎縮すること

誤嚥性肺炎を起こさない ために、有効な予防法は ありますか？

咳をして肺に入ったものを出す力(=喀出能力)があれば、誤嚥性肺炎にはなりにくいという話をしました。その力とは、のどや胸部・腹部の筋肉と肺の機能によるものです。加齢によって自然に衰えていく部分もありますが、他の筋肉と同様、使わなければ能力は落ちていきます。

喀出能力を高めるのに有効かつ簡単な方法は声を出すことです。大きな声で歌を唄う、本を音読する、また人とおしゃべりするのも良いでしょう。声を出すと胸郭(胸の骨格)が広がり、肺活量が高まるためです。声を出すための筋肉と飲み込むといった機能を果たす筋肉には共通しているものが多く、誰かと話すだけで自然と鍛えることができます。ウォーキングなど軽い運動を行って、肺に適度な負荷をかけることも有効です。

また、誤嚥を起こさないよう喀出能力を高めると同時に、口のなかを清潔に保つ口腔ケアも大切です。年齢とともに唾液の量が減って不潔になりやすいことから、高齢になるほど気をつける必要があります。ぜひ歯科医師の指導のもとでケアを行いましょう。口のなかで細菌の温床になっていると、それだけ肺炎の危険性が高まります。

なお誤嚥性肺炎においても、肺炎球菌という細菌が原因となるケースが圧倒的に多くなっています。国内において死因の第4位となっている

肺炎の発症を抑えるため、国の制度で主に65歳以上の方がワクチンの接種を割安で受けられるようになっていますが、当病院では年齢にかかわらず肺炎球菌ワクチンの接種を同じ金額で行っていますので、お気軽にご相談ください。



札幌逕仁会リハビリテーション病院
副院長

橋本 茂樹

プロフィール

- ・札幌医科大学リハビリテーション部
- ・時計台病院(現:時計台記念病院)
- ・登別厚生年金病院(現:JCHO 登別病院)
- ・札幌西円山病院

- 日本リハビリテーション医学会(専門医/指導責任者)
- 日本神経学会(専門医)
- 日本脳卒中学会(専門医)
- 日本内科学会(臨床認定医)
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会(認定士)
- 日本体育協会(スポーツドクター)

