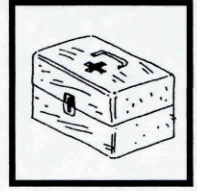


保健婦だより



ただの「かぜ」と見過ごして

いませんか……

お年寄りの肺炎

一般にかぜといわれる病気はウイルスが上気道に感染して炎症をおこす「上気道感染症」のことです。これに対して「肺炎」は、肺の末梢組織である肺胞に炎症がおこる病気です。

お年寄りの肺炎には、若い人にはみられない、いくつの特徴があります。なかでもこわいのは「嚥下性肺炎」です。これはお年寄りのかかる頻度が高いうえに、早く治療を受けないと命とりにもなりかねません。

では「嚥下性肺炎」とはどんな肺炎でしょうか。私たちが食べ物や唾を飲みこむ時、まず第一段階として、口の中のものを喉の奥へ押しこみゴクリと飲みこんで、これを咽頭まで送ります。これが嚥下です。

ついで咽頭までとどいたものを、食道の入り口まで送ります。そして最後に食道から胃へと下っていきます。

ここで問題になるのが喉の位置です。いわゆる喉仏は、ものを飲みこむと上へ上がった

ていき、口腔を押し上げます。これによって喉頭蓋が気管をふさぎ、ものが気管の中に入りこまない仕組みになっているのですが、年をとると喉頭の位置が下がって、嚥下までの時間が多

くかかるようになります。だれでも年をとると、むせやすくなったといいますが、これは気管にものが入りこみやすくなったためです。つまり、誤嚥をしやすくなったということなのです。

そして、水分の摂取量が減ることにより、気道の粘膜上皮をびびりとおおっている繊毛の振動による異物を排除・浄化する働きも低下します。

さらに、呼吸筋の力が弱くなるために、気道に入りこんだ異物を排除するせきばらいがうまくできなくなります。

口の中にはたくさん細菌がすみついていて、お年寄りが誤嚥をたびたびくり返しているうちに、大量の菌が下気道に入ってきて防ぎきれなくなってしまう

ます。その結果、炎症がおこってくるのです。それが嚥下性肺炎です。では、誤嚥を防ぐには、どうすればよいのでしょうか。まず歯を常によく磨いて口の中を清潔にすることが

次に食べるときの姿勢です。横になつて食べた場合、嚥下が始まるまでの時間がかかり長くなります。病気で臥している場合にも、なるべく起き上がって食べるようにするのがよいのです。

また家族の方は、ふだんはよくしゃべる人が急にしゃべらなくなるとか、毎日新聞やテレビをきちんと見ている人が見なくなるとか食欲が急に低下するなど、

ふだんの生活パターンが変化してきた時、さらに呼吸数が一分間に二五回をこえている様時は、注意して下さい。お年寄りの肺炎は症状が現れる頻度が少ないので、肺炎の疑いがあります。

こんにちは
食生活
改善推進員
です。

もっと食べよう!
「おまめ」さん

河野さちえさん
(兔渡谷)

「福は内、鬼は外。」と節分の時季がやってまいりました。

大豆を年の数ほど食べるといいます。昔から、言い伝えられています。皆さん毎日大豆を食べておられますか?

大豆は蛋白質に富み、栄養価の高い食物です。そして、肉や牛乳などの様に動脈硬化の促進を心配することもなく摂取できます。これからはもっと大豆を食べましょう。

今は便利な水煮やドライパック(水なし缶づめ)も店頭で簡単に手に入れる事ができます。昔から日本人になじみ深い大豆料理を毎日の食卓に是非登場させていただきたいと思ひます。

材料(4人前)

- ゆで大豆300グラム(缶詰2缶)
- 手羽先4本
- ねぎ(みじん切り)1/2本
- しょうが(みじん切り)1かけ
- 赤とうがらし 1本
- 油 大さじ 2~3

作り方

- 鍋に油を熱し、ねぎ、しょうが、種を抜いて半分切った赤とうがらしを入れ、手羽先を加えて軽く炒める。大豆を加え、水をヒタヒタに注ぐ。
- 煮立ったらアクを除き、しょうゆ(大さじ3)砂糖(大さじ1)酒(大さじ3)を加えて、中火で煮汁がほぼなくなるまで、ときどき混ぜながら煮る。