

平和町自治会だより

令和2年4月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.tc>でQRコードです。

最近、新型コロナウイルスについて、世界各地で感染拡大しています。

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、混雑した場所を避けてください。

1、誤嚥(ごえん)性肺炎について

口やのどの構造上、咽頭(いんとう)のところは食べ物が通過する食道と空気が出入りする気道が交差しています。嚥下(えんげ)機能が低下すると、食べ物や唾液があやまって気管へ入りがちです。

この時、口の中の細菌が肺の中に入り込み、肺が炎症を起こすことを、誤嚥性肺炎と言います。

★症状

- ・発熱する。
- ・強い咳が出る。
- ・黄色い痰(たん)が出る
- ・呼吸するのが苦しい
- ・呼吸時にグウグウ、
ヒューヒューといった肺雑音がする。

高齢者で現れやすい症状

なんとなく元気がない。
いつもウトウトとしている。
喉がゴロゴロなっている。
食事に時間がかかる。
食事中にむせる。。

★予防

- ・食べ物によく嚥んでゆっくり食べる。
- ・異物が気管に入ったら、できるだけ早く出す。
- ・歯磨きやうがいをして、口の中をいつも清潔に保つ。

(入れ歯の消毒は欠かせない) ※介護の方はお口に気をつけてください。

- ・長時間横になったりしない。

- | | |
|-------------------|----------|
| ○飲み込む力を保つ(口腔ケア体操) | ○舌を動かす訓練 |
| ○口の周囲の筋肉の強化 | ○呼吸筋の強化 |

2、口腔乾燥症(ドライマウス)について

高齢者はストレスや薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状が多くなります。

★予防

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ・かむ回数をふやして唾液の分泌を促進する。 | ・うがいの回数をふやす。 |
| ・こまめに水分を補給する。 | ・室内の温度・湿度に気を付ける。 |

3、3月はコロナウイルス予防のため公民館の活動を一部とりやめました。