

新シリーズ ①

歯周病と全身疾患

今号から4回にわけて代々木歯科による「歯周病と全身疾患」を連載します。

歯周病と誤嚥性肺炎

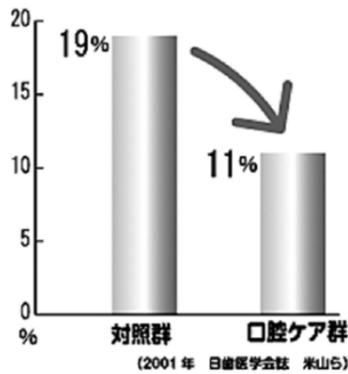
口腔ケアで予防

歯周病菌退治で発生激減

がん、心臓病、脳卒中に次いで日本人の死因の第4位を占める呼吸器疾患。中でも高齢者に多いのが食道に入るべき食べ物や雑菌が気道に入り込んで起きる「誤嚥性肺炎」。誤嚥性肺炎は嚥下性肺炎とも呼ばれます。

嚥下とは物を飲み込む動作で、誤嚥には、食事中に食べ物や飲み物が入ってむせる「嘔吐性」と睡眠中などに気づかないうちに雑菌を含んだ唾液などが気道に入り込む「不顕性」があります。ともに、

肺炎予防 口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率

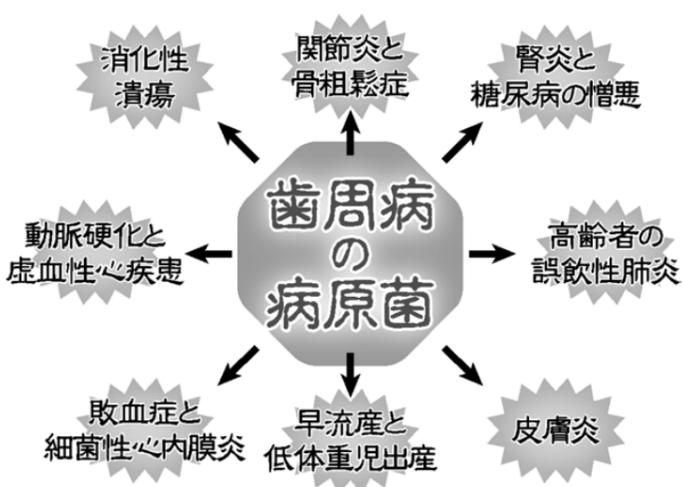


気管支に入った異物を外力で排出する嚥下反射とせき反射の機能低下が原因です。高齢者が不顕性誤嚥を起こした際、気道に入る異物や細菌の量が多かったり、体力や免疫が低下していることが原因です。

誤嚥性肺炎の危険因子には、加齢による嚥下機能の低下やパーキンソン病、認知症による摂食・嚥下障害などがあります。脳出血や脳梗塞などの脳血管障害を起こした人は、特に誤嚥性肺炎を起しやすい」といわれます。

歯垢に細菌多数

口の中は細菌の宝庫です。歯と歯肉に付着する歯垢1ミリグラムには400～500種類もの細菌が計1億個も存在し、中でも歯周病の原因菌は炎症を引き起こしやすく、口から肺に入って誤嚥性肺炎の引き金となる可能性が高いといわれています。



冬をのりきるために 高齢者の方へのアドバイス

外苑診療所 蛭田浩子(看護師)



寒い時期は、体が冷えます。すると、ウイルスが入りやすくなったり、血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。冬は、風邪の予防が大切です。暖房を上手に使って、体を冷やさないようにしましょう。

1. 風邪の予防

栄養と睡眠を十分に、うがいと手洗いを励行、寝冷えと湯冷めに注意を。

2. 暖房の工夫

適切な室温は、22度～25度。換気をまめにしましょう。加湿器などを使用して、湿度は60%に。

3. インフルエンザの予防接種

できるだけ予防接種を受けましょう。かかりつけの医師と相談して、12月中には受けるようにしましょう。

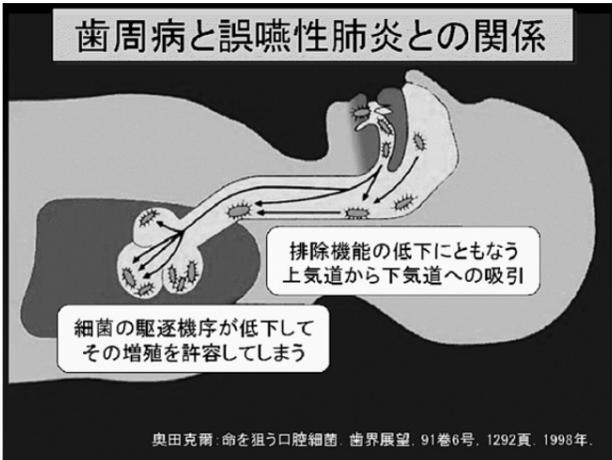
4. 高血圧の方は注意

血圧上昇しやすいので、急に寒いところに行くのは危険です。トイレや廊下も暖房したいですが、せめて、1枚でも何か着て温かくしてから行きましょう。

5. 乾燥肌による痒みに注意

高齢の方は、角質の水分が保てず乾燥しやすいので、からだがかゆくなりやすいです。保湿剤のセラチナミン軟膏などで保湿しましょう。

歯周病と誤嚥性肺炎との関係



奥田克爾、命を預う口腔細菌、歯界展望、91巻6号、1292頁、1998年。

くすりの話あれこれ 46

インフルエンザの治療薬

中村めぐみ(薬剤師・たくみ外苑薬局)



タミフルはインフルエンザ発症から48時間以内でなければ効果が得られないからです。二つめに、次のような副作用が考えられるからです。タミフル服用後に薬との因果関係が否定できない異常行動(普段と違う行動をする、うわごとを言ったり興奮する、意識がなくなる、幻覚、妄想)の報告があがってきています。

異常行動による転落事故の大半が10歳代なので、厚生省は10歳代の患者様には原則飲んではいけないと注意を喚起しています。また、1歳未満の乳児に対しては安全性・有効性が確立されていないのが現状です。これらの異常行動はインフルエンザの症状としてもおきるので、インフルエンザと診断されたら、周囲の人(家族)は注意深く見守れる環境を作ってください。

冬になり、インフルエンザが流行する時期がやってきました。今回はインフルエンザに使われる治療薬についてご紹介します。【解熱鎮痛剤】インフルエンザと言えば、鼻や喉の症状も出ますが、39度以上の高熱、関節痛、筋肉痛などが特徴です。ですが、インフルエンザかもしれないのに、自分の判断で手持ちの解熱鎮痛剤を飲むとするのは危険です。なぜなら、アスピリン、ボルタレン、ポントールなどの一般的な解熱剤で、むしろウイルスによる脳炎が起りやすくなる点も問題が浮上してきています。タミフルの効果は解熱する日数を短縮するもので、飲み方の目安として約1日短縮すると言われているので、飲み方の目安として、飲み方を注意深く見守れる環境を作ってください。

【タミフル】2001年に発売され、A・B型両方のインフルエンザに対して効果が認められています。最近、薬を飲む理由として、インフルエンザと診断されたら、医師が必ずしもタミフルを処方するとは限りません。吸入器を使うリレンザがあります。

来院時の咳エチケット

にご協力ください

マスクをせずに咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーで押さえるか、肘の内側で抑えたり、ティッシュペーパーは適切にゴミ箱に廃棄し、手を石鹸でよく洗うことに協力ください。外出後は、うがいと手洗いをしましょう。

①咳・くしゃみが出る②熱がある(37

代々木病院感染委員会