

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

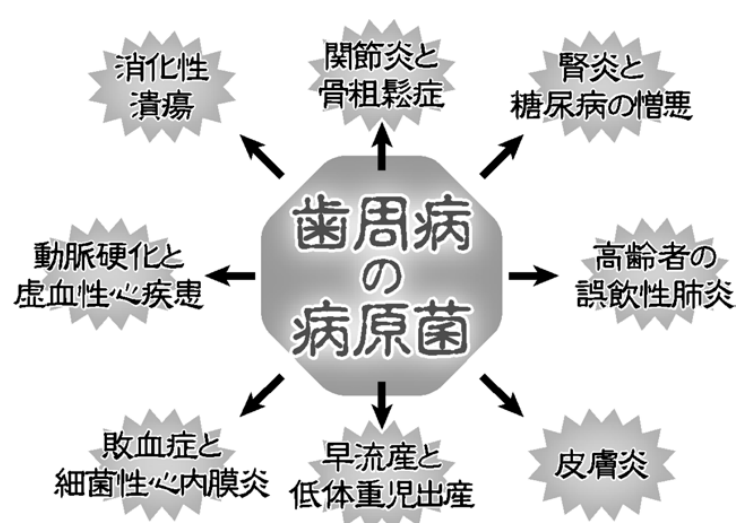
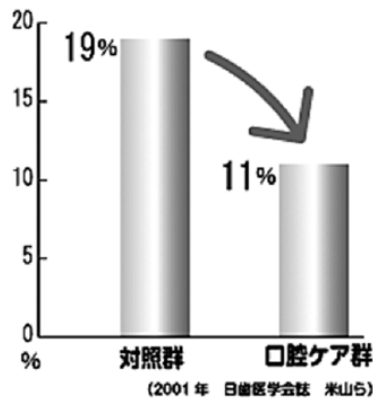
口腔ケアで予防

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」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



歯周病の病原菌が原因で、関節炎と骨粗鬆症、腎炎と糖尿病の増悪、高齢者の誤飲性肺炎、皮膚炎、早流産と低体重児出産、敗血症と細菌性心内膜炎、動脈硬化と虚血性心疾患、消化性潰瘍、歯垢に細菌多数

近年の研究では、できるだけ口から食事を取って唾液の殺菌作用を保ちつつ、口腔ケアを徹底することで発症リスクを抑制できることが分かっています。

歯周病と誤嚥性肺炎との関係. Diagram showing the mechanism of aspiration pneumonia from the oral cavity to the lower respiratory tract.

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。

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。

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。

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、肘の内側で口元を隠すようにしてください。また、咳やくしゃみの時は、口や鼻を手で押さえるか、ティッシュペーパーで押さえるか、肘の内側で口元を隠すようにしてください。

代々木病院感染委員会