

（この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています）

6月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	12(木)	2:00～ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小浦	5・26(木)	2:00～ 2:30	山代医師
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	4(水)	1:50～ 3:00	神田医師
藻浦	9・30(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	16(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	



誤嚥性肺炎を予防しましょう



加齢に伴い、飲み込む機能の低下や唾液の減少など、さまざまなトラブルが起こります。その中のひとつに、「誤嚥(ごえん)」があります。誤嚥とは、唾液や食べ物などが気管に入ってしまう状態をいいます。誤嚥しても、通常は、むせる(せき込む)などして体の外に出されます。しかし、高齢になると筋肉や神経の働きが弱まるため、体の外に出されず、そのまま気管を通して肺に入り、その結果、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こしてしまいます。誤嚥は、放置すると危険です。誤嚥性肺炎を引き起こす危険を減らすことが重要となります。

誤嚥性肺炎を起こす危険を減らすためのポイントを一部ご紹介します

- ①口の中の細菌を減らし肺炎を起こす危険を下げる
 - ・歯磨き・うがいなどで口腔内を清潔にしましょう。
 - ・入れ歯を使用している方は、入れ歯の清掃・手入れをしっかり行いましょう。
- ②誤嚥そのものを減らすための食事の工夫をする
 - ・早食いせず、ゆっくり食べるようにしましょう。
 - ・身体を起こして正しい姿勢を心がけましょう。
 - ・飲み込む力に応じて食事の形状や硬さを調節しましょう。

