

# 健康生活情報ナビ

## 誤嚥性肺炎 防ぐために

日本人の死亡原因で、がん、心疾患に次いで3番目に多いのが肺炎です。肺炎で亡くなった方のほとんどは65歳以上と言われています。そして高齢者の肺炎の約7割は「誤嚥性肺炎」ということです。

下すると起こりやすくなります。つまり、飲み込みに関係する機能の低下（嚥下機能障害）が発症を招きやすくなるのです。食事中や就寝時に、むせることが多くなったという方は注意が必要ですよ。

誤嚥性肺炎を予防するには、噛む力や飲み込む力を鍛えることが大切です。まずは、舌や口をよく動かして筋肉がスムーズに働くようにしましょう。

誤嚥が起きてしまった場合でも、呼吸機能が鍛えられていると、異物を適切に

# 噛む力 飲む力を鍛えよう

誤嚥性肺炎は、飲み込んだ食物や唾液が食道ではなく、誤って気道に入ってしまう、それらに含まれている細菌によって肺に炎症を引き起こす病気です。誤嚥の「嚥（えん）」という漢字は「のむ」とも読みます。

私たちの喉に備わっている喉頭蓋や声帯は、弁の働きをしていて、食物や唾液は食道へ、空気は気道へと振り分けています。誤嚥は、加齢や何らかの病気によって噛む力や飲み込む力が低

下すると起こりやすくなります。つまり、飲み込みに関係する機能の低下（嚥下機能障害）が発症を招きやすくなるのです。食事中や就寝時に、むせることが多くなったという方は注意が必要ですよ。

気道から排出することができません。発声練習や腹式呼吸による呼吸法は呼吸機能を高めるトレーニングになります。また、お口のなかを常に清潔に保てば、食物による誤嚥が起こっても、肺に入る細菌を減らすことができます。

誤嚥性肺炎には肺炎球菌が関係しているケースが多くあります。このため肺炎球菌ワクチンを接種することとは、誤嚥性肺炎予防として非常に効果的です。

### （1面からつづき）

療を行っている。今年9月までに治療した患者数は4547人。部位別患者数は頭頸部1222人、肺714人、前立腺644人、肝臓479人、食道478人、膀胱210人、その他の消化器392人、脳腫瘍43人、その他365人です。現在、東北にある粒子線治療施設はここだけで、1年半後には山形に炭素線治療施設ができる予定です。

当センターが力を注いでいる治療は①頭頸部腫瘍（舌、上顎、咽頭、頸部リンパ節転移など）に対する動注療法と陽子線治療の集

南東北がん陽子線治療センターで治療できるがん（例）

がんの部位	病名
脳	脳腫瘍
鼻・顔面・のど等 耳鼻科領域	頭頸部がん
食道	食道がん
肺	非小細胞肺癌
肝臓	肝がん
肺・肝 骨軟部・リンパ節	転移性腫瘍
骨盤部	直腸がん術後・骨盤内局所再発
前立腺	前立腺がん

学的治療②Ⅲ期肺がん（局所進行肺がん）に対する化学陽子線治療③間質性肺炎や閉そく性肺炎疾患など低肺機能を合併する肺がんに対する陽子線治療④食道がんに対する化学陽子線治療⑤肝がん、胆管がんに対する陽子線治療⑥切除不能膀胱がんに対する化学陽子線治療

⑦膀胱がんに対する化学陽子線治療⑧前立腺がんに対する短期陽子線治療⑨オリゴ転移に対する陽子線治療⑩放射線治療後の再発例に対する陽子線治療⑪消化管に近接する腹部臓器がんに対する異物を利用しないスパーサー手術後の陽子線治療です。

粒子線治療は急速に普及しつつあり、対象疾患も早期がんから局所進行がん、再発がんへと広がりを見せています。

今後は化学療法、手術、X線治療などの複合治療が増加していくと思われま

## 最近 よく聞く言葉

スマートフォンやパソコンの画面を長時間見続けた後、新聞や雑誌の文字が読見づらく感じたら「スマホ老眼」かもしれません。IT機器をよく使う若い人たちに多く見られる症状です。近くのものが見えにくくなる症状が加齢による老眼と似ているため、こうした状態は「スマホ老眼」と呼ばれるようになりました。

## スマホ老眼

このような症状は、近くの一点を長く見続けることにより、目のピントを調整する筋肉（毛様体筋）が衰えてしまうことよって起こります。スマホ老眼は、近くのものが見えづらくなるだけでなく、肩凝りや頭痛、集中力の低下、ストレスなどの原因にもなります。日ごろから予防に気を付けておくことが大事です。

スマホ老眼を避けるには、第一にスマートフォンやパソコンの使い過ぎに注意し、画面を長時間見続けないことです。仕事などで利用する場合は時々眼を休ませ、酷使しないことが改善策の基本です。

そして、毛様体筋を活性化することです。毛様体筋を活性化するには、近くのものや遠くのもの、それぞれを交互に見るといった方法があります。これを繰り返すことで毛様体筋が働き、次第に目の焦点が合い、近くのものが見えるようになります。