

高齢者に多い肺炎 歌でのど鍛え予防を

札幌宮の沢脳神経外科病院
井上 道夫

肺炎は、がん、心臓病に次いで、日本人の死因の3番目に多く、ほとんどを65歳以上の高齢者が占めています。高齢者の肺炎の多くは誤嚥（ごえん）性肺炎といって、飲食物や口腔（こうくう）内の唾液、細菌が誤って気道に入り込むことで起こる肺炎です。

飲食物や唾液は、のどから食道を通過して胃へと送られます。その際、気管に入らないよう、喉頭蓋（こうとうがい）が反射的にふたを閉じます。しかし高齢者、認知症や脳機能障害の人などはそれがうまくいかず、また、誤って気管に入った異物によりせき込むことで排除する機能が低下することから、誤嚥性肺炎は起こります。

誤嚥性肺炎の予防には、食べる姿勢が大事です。首がのけぞらないように、頭をやや前傾させて下さい。食べ物は軟らかくてのどを通りやすく、大きすぎないように切ったものを、ゆっくりと食べるようにしましょう。もう一つ重要なのは、歌などでのどの筋肉を鍛えることです。声を出す時には嚥下とほぼ同じ機能を使うので、カラオケなどで歌を楽しむことは非常に有効です。

私は2年ほど前からバンドを組み、老健施設などで演奏のボランティアを無料で行っています。「高校三年生」や「青い山脈」など昭和の流行歌を披露し、歌詞カードを配って全員で合唱します。涙を拭いながら歌う方もいて、ライブは大いに盛り上がります。歌は誰の記憶にも残り、身体が多少不自由な方でも、一緒に口ずさんで楽しめます。のどを鍛えるだけでなく、沈んだ気持ちや前向きにする力にもなると私は考えています。



地下鉄東西線「宮の沢」駅 5番出口から徒歩4分

西区

■診療科目／
脳神経外科・神経内科・整形外科
糖尿病内科・リハビリテーション科

■外来診療時間／
月～金曜 9:00～12:00・13:00～17:00 土曜 9:00～12:00

24時間救急対応

脳ドックあり

明日佳グループ
札幌宮の沢脳神経外科病院

札幌市西区西町南20-1-30（旧国道5号沿い）

☎011-664-7111