

平成 23 年 9 月号

## 口の中をきれいに保ちましょう

「誤嚥（ごえん）」という言葉をご存じですか？ 口からはいった食べ物や、鼻や口からはいった空気は、のどのところまでは同じところを通るのですが、そこから先は食道（しょくどう）と呼ばれる胃に通じるトンネルと、気管（きかん）と呼ばれる肺に通じるトンネルとに分かれます。

もちろん、食べ物は胃へ、そして空気は肺へ送られなければいけないわけですが、本来は胃の中に落ちていくべきものが、誤って気管にはいってしまう状況を誤嚥というのです。つまり、唾液や水、ご飯などを間違えて気管に入れてしまうことが誤嚥なのです。

通常であれば、少量の水やご飯粒などが気管に入っただけでも激しくむせるために、それらを気管の外にはき出すことができますから問題にはなりません。ところが最近、寝ている間に口の中にたまった唾液を誤嚥してしまって、肺炎を起こすケースが増えていることがわかっています。不思議なことにこの時には「むせ」が起こらないのですね。しかも、病気を持たない健康な人でさえ、このような誤嚥を起こすことがあるとされています。通常は体の抵抗力や、気管粘膜の作用で何とか肺炎にならずに済みますが、高齢の方や脳卒中を起こされた方などは容易に肺炎になってしまうようです。（このような肺炎を誤嚥性肺炎といいます。この病気は同じ方に何度もくり返して起こることが多く、時に命にかかわる医者泣かせの病気です。）

そうなりますと、日頃から口の中を清潔にしておくことが誤嚥性肺炎の予防につながるといえそうですね。このことはとても重要です。そういえば最近、外来の診察で患者さんの口の中を見てみますと、食べかすが残っていたり、口のおいが強かったりという方が少なからずおられます。これからは健康作りの基本の一つとして、口の中を常にきれいにされてみてはいかがでしょうか？

## 寝たきり疾患予防が私のライフワークです

私はこれまでに、数多くの脳卒中患者さんや骨折患者さんの主治医をしてまいりました。その数は実に千人以上に及びます。その経験の中で、それまで元気に生活ができていた方が突然寝たきりになってしまう姿を目の当たりにし、脳卒中や骨折は何としてでも予防しなければいけない、との思いを強くしました。大分県を日本一寝たきり率の少ない県にすることが私の夢です。これからも、地域の方々に対して寝たきり疾患（脳卒中や転倒）予防の啓発活動を積極的に行ってまいります。よろしく願いいたします。