田園調布中央病院　広報誌

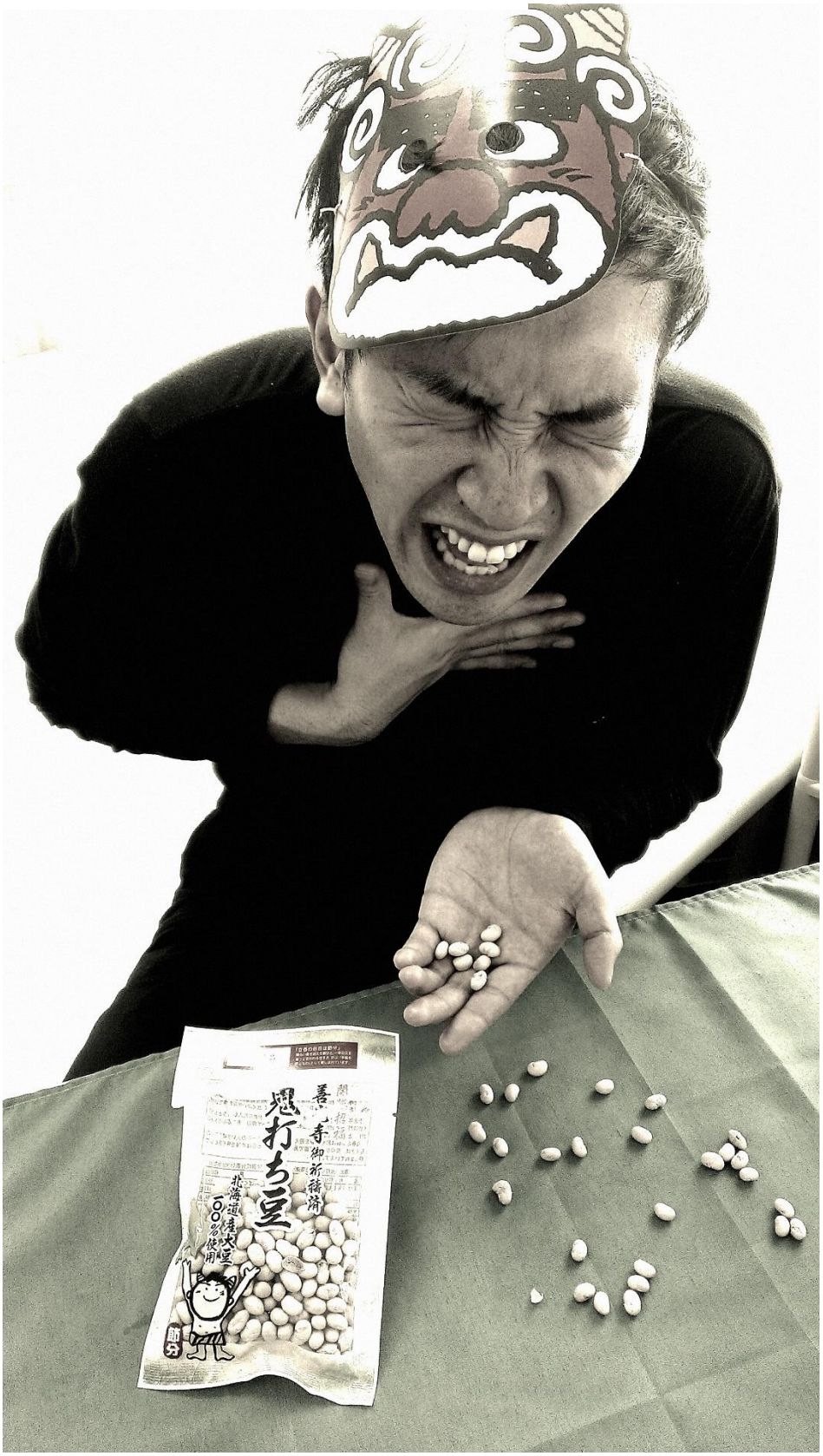
2017年　2月号

VOL.　10

あおぞら

◎特集Ⅰ　毎日の「食べる・飲み込む」に潜む本当は怖い〝落とし穴〟とは！？

◎特集Ⅱ　あの憎たらしい『こむら返り』を撃退!? その実態と予防法とは？

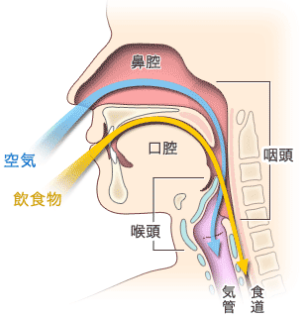


特集Ⅰ

毎日の「食べる・飲み込む」に潜む本当は怖い落とし穴とは!?

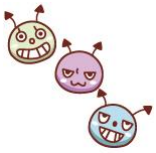
●「誤えん」って何？

人の体は、食べ物の通り道と空気の通り道がのどで交差しています。誤えんとは、本来食道に入るべき食べ物が気管に入ることを言います。



●肺炎の七割は誤えん性肺炎

日本人の死因第三位は肺炎であり、そのうち七割が誤えん性肺炎に起因するといわれています。また、六五歳以上の男女ともに年齢が上がるにつれて肺炎の死亡率は上昇します。



●誤えん性肺炎とは？

誤えん性肺炎とは、細菌が唾液や胃液とともに気管に入ることで起こる肺炎です。誤えん性肺炎の原因としては、①かむ・のみこむ機能の低下　②唾液の減少　③口の中が汚れているということが挙げられます。

人の体は誤えんしやすい構造になっているため、特に加齢とともに注意が必要になってきます。

●むせるってどういうこと？

むせは体の防御反応の一つです。食べ物が気管の入り口からほんの少し入っただけでもむせは起こります。

食事の時にむせやすいのは、食事の開始時と終了時です。

食事の開始時は体が食べる準備ができていないこと、口やのどが乾燥しているためにスムーズにのみこめないことが原因です。食事の終了時では、疲労が原因となっていることが多くあります。

●こんな症状は要注意！

- むせ・せきがでる
- 痰に食べ物の残りが入っていたり、食事開始時から量が増えていたりする
- 声がガラガラしている
- 食事時間の延長
- 食事内容の変化
- 口の中の汚れ

●むせない誤えんとは？

健康な人であっても、寝ているときには唾液が気管の中に入っている（唾液誤えん）とされています。口の中がきれいで、体力が十分にあれば肺炎になることはありません。口の中が汚れていると、唾液とともに細菌が気管に流れ込んでしまうため肺炎になりやすくなります。また、栄養状態が悪かったり体調が悪かったりすると、細菌が増殖しやすくなります。

●何に気をつけたらいいの？

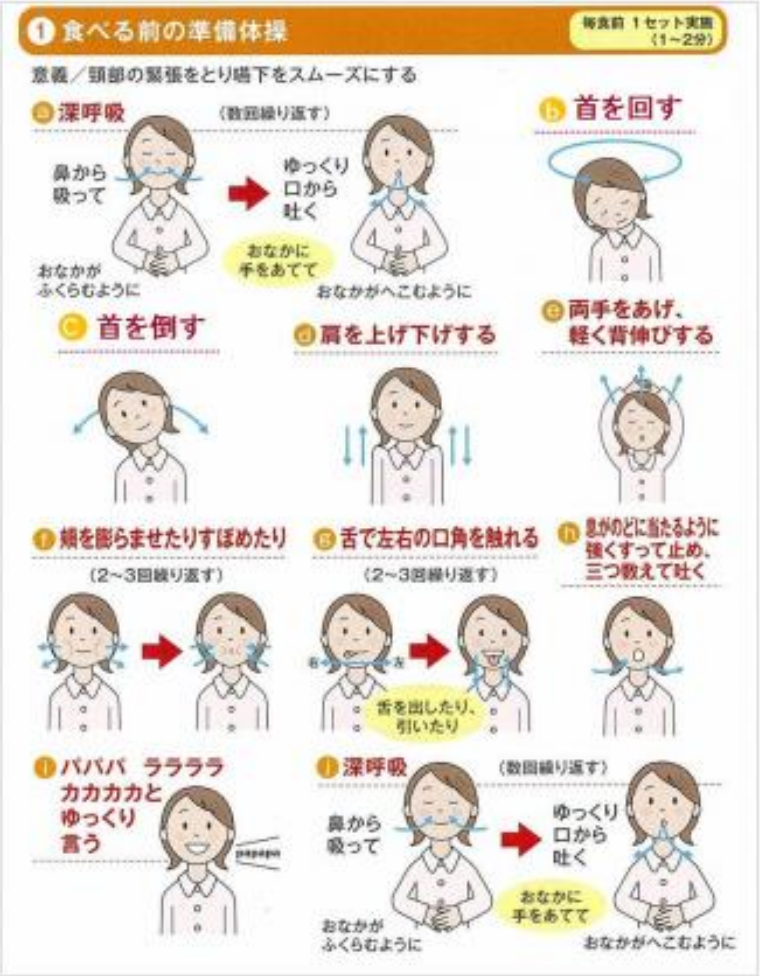
①口の中を綺麗にしましょう

②たくさん会話をしましょう

③食べる前の準備体操

筋力が低下すると、誤えん性肺炎にもなりやすくなります。運動・栄養・睡眠に気を付け、健康な毎日を送りましょう。

〈言語聴覚士　石川芙実〉



いかがだったでしょうか？食べる・飲み込むという普段何気なくしていることも年齢とともに衰えていき肺炎という病気につながる危険があるということを少し理解して頂けたでしょうか。もっと詳しく話を聞いてみたいと思った方は、**二月二十八日の公開講座**に是非お越しください。あなたやあなたのご家族がこれからも安全で楽しい食事をするためのヒントが得られると思います。限定２０様となりますのでお申込みはお早めに受付まで。

編集　荒木隆広

食べる前に準備体操をして安全で楽しく美味しい食事をいただきましょう♪

足がつる・こむら返り

夜寝ているときや過度の運動後に足がつる「こむら返り」を経験したことはありませんか？　痛くてどうしたらいいかわからず苦しい思いをしたことがある人は少なくないでしょう。こむら返りとは、**「腓腹筋痙攣」**。筋肉（**主にふくらはぎ**）の一部が何らかの原因で、急に強く収縮し続け元に戻らない状態の事です。痙攣が治まった後も、痛みや不快感が長時間残る場合があります。５０歳以上になるとほぼ全員が一生のうちに一度は経験していると言われています。発生する時間帯は昼間、夜間問わず、就寝中や起床時にも起こります。

【原因】として考えられるのは

足の悪条件

① 冷え

② 過度の運動・筋肉疲労

（長時間の立ち仕事や歩行など）

③ 脱水・電解質バランスの崩れ

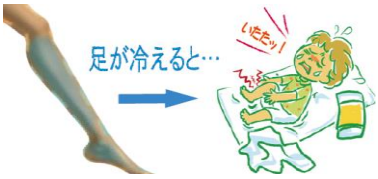
④ ストレス

これらに**ふくらはぎの筋肉の収縮**がプラスされて《つりやすい》と言われています。

また、単なる《足のつれ》なら痛いだけで済みますが、危険な病気の前兆である場合があります。

それは『閉塞性動脈硬化症』で、両下肢の太い動脈が硬化して詰まり、下肢に血液が流れにくくなる病気です。この他にも、甲状腺機能低下症、糖尿病、腎臓病、高血圧、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などにも多く見られます

足がつると言うだけでは病院に行きにくいかもしれませんが、頻繁に足がつる場合は放置しないで受診しましょう。



【ふくらはぎにこむら返りが起こったら】

①床に膝を軽く曲げたまま座る。

②つっているほうの足首を直角に曲げる

③膝を伸ばすように手で軽く押さえながら、足の指先をつかんで手前に引き寄せる。（親指だけでも可）

★『８秒キープ⬇元に戻す。』を繰り返す。

★かかとは突き出し、指先は頭の方へ引き寄せるようなイメージで**アキレス腱・ふくらはぎ**を伸ばすと効果的です。（タオルを使用しても良いでしょう）

、**筋肉を痛めないよう、ゆっくりと伸ばす事がポイントです。**

（焦って力一杯伸ばすと別の部分がつったり、筋繊維の断裂を生じ、痛みや違和感が残ってしまう事にもなりかねません。落ち着いてフーッと息を吐きながら伸ばしましょう）伸ばした後は、ホットタオルで患部を温めたり、ふくらはぎの筋肉を下から上方向に優しくこするようにマッサージをしたり膝の裏をもんだりして血行を良くすることは患部の治癒を早めることにつながります。

【こむら返りを予防するには】

1、冷え

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、湯たんぽなどで足元を温めたりしましょう。また、ふくらはぎの筋肉を動かすことにより血行が良くなり温まりやすくなります。

2、筋肉疲労

運動の前に準備運動。運動後にクールダウン。寝る前にアキレス腱のストレッチやふくらはぎのマッサージをして、ふくらはぎに疲れを溜めないようにしましょう。

3、脱水状態・ミネラル不足

★特にカルシウム・マグネシウム・ビタミン類が大切です。カルシウム・マグネシウムを摂取するには、**牛乳よりも豆乳が良いでしょう。**

大豆やゴマにはどちらも含まれています。偏った食事ではなく栄養素を取り込めるような食事を心掛けてバランスよく食べましょう。また、普段からミネラル、水分を十分取るように気をつけましょう。

普段から気をつけていることであの憎たらしい痛みを予防できということです。早速今日から実践してみましょう！　〈編集　高木　荒木〉