

健康講座のご案内

演題名 : 誤嚥性肺炎の予防 咽喉のトレーニング
日時 : 令和6年12月14日(第2土曜日) 15:00~16:00
会場 : 県民健康センター2階 大研修室
講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹

誤嚥性肺炎は日本人の死亡原因の6位です。お年寄りに多く見られる誤嚥性肺炎の原因や症状、予防法について、日常生活でできる工夫を交えてわかりやすく解説します

「最近、よくむせる」

老化のサイン

- 喉を動かす筋肉の衰え
- 喉を動かす反射神経の衰え
- 飲み込むタイミングにずれ



眠っている時など、知らない間の
ムセの無い誤嚥
不顕性誤嚥に注意

誤嚥性肺炎の症状

高齢者では、発熱、咳、痰がないことも多い

- なんとなく元気がない
- 1日中うつらうつらしている
- 食事中にむせこむことがある
- 喉が常にゴロゴロ鳴っている
- 唾液が飲み込めない
- 食事に時間がかかる
- 痰が汚い



いつもと違うと思えば
早めの受診を

誤嚥性肺炎の予防

- ① 口腔内を清潔に保つ
- ② 口腔内を湿潤に保ち(乾燥を防ぐ)、細菌の増殖を防ぐ
- ③ 咳・嚥下反射の低下を防ぐ
- ④ 体力をつける
- ⑤ 禁煙
- ⑥ ワクチン接種

誤嚥予防トレーニング

- ① のどの筋トレ
- ② 呼吸トレーニング
- ③ 発声トレーニング
- ④ 運動習慣



お問い合わせ先: 県民健康センター TEL(0776)98-8000