



みんなの健康ガイド

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部

「なんとなく体がだるい、のどがゴロゴロとなる…^{こえん}誤嚥性肺炎のサインかも？」

誤嚥性肺炎とは

物を飲み込むことを「嚥下」といいます。物を飲み込んだ後は食道へ入るのが通常の流れですが、食べた物や唾液などが食道へ入らず気管へ入ってしまうことがあります。これを「誤嚥」といいます。

さらに、気管と肺はつながっていて、誤嚥したときに口の中が清潔に保たれていないと、細菌が肺に入り肺炎を起こすことがあります。これが誤嚥性肺炎です。

食事のときに食べ物や飲み物が気管へ入るとむせて通常は気管の外へ排出することができますが、加齢とともに飲み込む力は弱まり、異物に対する咳やくしゃみ等の反応も弱くなります。寝ている間気づかないうちに唾液を誤嚥したり、嘔吐した際に嘔吐物を誤嚥してしまうこともあります。

誤嚥性肺炎は嚥下機能が低下しやすいご高齢の方、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの持病のある方、寝たきりの方に多く発症する病気です。

通常の肺炎症状とは違う？

誤嚥性肺炎では、みなさんが知っている発熱・咳・痰が出るなどの症状以外に、なんとなく体がだるい・元気がでない・食欲がない・のどがゴロゴロとなるなどの症状が多くみられます。はっきりとした分かりやすい症状ではないため気が付いたら誤嚥していた（不顕性誤嚥）ということもあります。

口の中にいる菌が原因で肺炎が起こる？

適度な湿度と温度が保たれている口の中は、肺炎の原因となる細菌の絶好のすみかです。口の中の細菌が肺に入ることによって誤嚥性肺炎が発症することから歯磨きやうがいなどで口の中を清潔に保つことが大切です。また、唾液が減ることによって細菌が増殖しやすくなるので、口の周りをマッサージして唾液を分泌させたりするのも予防策として有用といわれています。栄養バランスの良い食事や、規則正しい生活、禁煙などの生活習慣を見直すのもとても大切で、口腔ケアと免疫力を高めて誤嚥性肺炎をはじめとする呼吸器疾患を予防していきましょう。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎③3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的軽微な症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

8月5日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎③83333
8月11日(祝)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎②32333
8月12日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎⑦7543
8月19日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎⑦1235
8月26日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎⑦7667
9月2日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎②3596

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料） ☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担） ☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000 又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、[児玉郡市広域消防本部指令課☎②1119](#)でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

ご存じですか 重度心身障害者医療費支給制度

★障害福祉課☎②1125・市民福祉課☎⑦1333

この制度は、重度の障害者が事前の手続きをすることで、医療機関を受診した際の保険診療医療費の自己負担分が支給される制度です。

●対象者

市内に住所がある方で、下記のいずれかにあてはまり、医療保険に加入している方。ただし、65歳以上で新たに重度心身障害者となった人は対象となりません。

○身体障害者手帳1級～3級を所持している方

○療育手帳A・A・Bを所持している方

○精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方

○高齢者の医療の確保に関する法律（後期高齢者医療制度）による障害認定を受けた方

※詳しくは、障害福祉課・市民福祉課へお問い合わせください。

はにぼんチャレンジ対象事業

楽しみながらみんなで脳トレ 「あたまとからだの健康教室」を開催

★介護保険課☎②1722

認知症予防のために、ゲームなどを取り入れながら、みんなで楽しく脳トレをする教室です。簡単な運動（はにぼん筋力トレーニング）も行います。

- 日時 ①本庄会場（全8回）
9月6日から10月25日までの毎週木曜日
午前10時～11時30分
- ②児玉会場（全8回）
9月5日から10月24日までの毎週水曜日
午後1時30分～3時

※11月以降も、継続して教室を開催予定。参加者は随時募集します。

- 会場 ①本庄会場（はにぼんプラザ）
②児玉会場（児玉公民館）

●対象 65歳以上の市内在住者

●定員 30名（先着順）

※1人で複数会場の申込はできません。

●費用 無料 ●用意 筆記用具

●申込 8月10日(金)から電話又は直接介護保険課へ

健康長寿は歯から 「8020運動」達成者を募集

★本庄市保健センター☎②2003

80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」を合言葉に、市民の皆さんが歯に関心を持ち、より健康に過ごすことを推進しています。

今年度80歳以上（昭和14年3月31日以前に生まれた方）で、歯を20本以上保っている方は、お近くの歯科医師会に加入している歯科医院に8月21日(火)までにお問い合わせください。後日、達成者を表彰します。



昨年度の授賞式の様子。昨年度は24名が表彰されました。

●歯科医師会に加入している歯科医院に関するお問い合わせは本庄市保健センターへ。

ご協力ください 心の健康に関するアンケート

★本庄市保健センター☎②2003

市では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処するために、「自殺対策計画」を策定します。

そこで、計画策定の基礎資料とするため、市民の皆さんに心の健康に関するアンケート調査を実施します。調査は、18歳以上の市民を無作為抽出した3,000人を対象に行います。

対象者にはアンケート用紙を送付しますので、ご協力をお願いします。

