

# NEWS LETTER

Vol.4

令和5年9月号

## 死因第5位、肺炎とは？

～仁厚会病院 大熊先生の医療講演から

肺炎は日本人の死因の第5位だということをご存じでしょうか。その数は高齢者の増加に従って年々増えています。そもそも、肺炎というのはどのような病気で、風邪とは何が違うのでしょうか？

いわゆる風邪は上気道など喉の感染症、肺炎というのは肺の肺胞部分の感染症です。症状も風邪と比べると熱が高く、黄色や緑色の汚い痰がでることが多いです。また、息切れや胸の痛みなどを伴います。風邪は自然に治っていくことも多いですが、肺炎は治療をしなければ重症化する可能性があります。

高齢者の場合、この原因の多くが誤嚥による肺炎です。食べ物や唾液が間違っって肺に入ってしまう起こる炎症です。特に高齢者の肺炎は重症化しやすく、治りにくい、あわせて基礎疾患も悪化することがあります。また肺炎で入院すると筋力や認知機能が低下して、元の生活に戻れないこともありますので高齢者は要注意です。

そして何よりも大切なのは肺炎にならないことです。そのためにはいくつかのコツがあります。

★ワクチンを接種しましょう！

★口の中を清潔に！

★日ごろから誤嚥予防の体操やストレッチをしましょう！

予防が何より重要なのです。

ちょっと難易度は高いですがお勧めは「ベロだしごっくん体操」



## 嚥下に優しい体力回復メニュー「オムライス」



風邪や肺炎のとき、食べてはいけない食品は特にありません。蛋白質、糖質を中心に摂ると体力の回復が早くなります。熱が下がる時に汗と一緒に水分、塩分も失われますのでいつもよりちょっとだけ気にして補給してください。

【1人分 エネルギー328kcal 蛋白質15g 脂質11g 塩分2g】

にんじん	10g	油	小さじ1杯
玉ねぎ	20g	バター	4g
鶏コマ肉	50g	塩、コショウ	少々
ご飯	100g	水	200ml
(卵)		コンソメ	小さじ1/2
卵	2個	ご飯	100g
砂糖	小さじ1杯	ケチャップ	大さじ1杯
塩	少々		
牛乳	100ml		
片栗粉	小さじ1杯		



### 【作り方】

- ① 野菜と鶏コマ肉はミジン切りにする。
  - ② 油（小さじ1/3杯）とバターをしき、①を炒める。塩コショウで味を調える。
  - ③ ②に水、コンソメ、ご飯を加えてリゾット様になるまで煮て、ケチャップを加え焦げないように注意して、水分がほとんどなくなるまでさらに煮込む。
  - ④ 卵を割り、砂糖、塩、片栗粉、牛乳を加えてよく混ぜる。
  - ⑤ フライパンに油（小さじ2/3杯）をしき、④を流して中火で焼き始め、表面が半熟上になったら火を止める
  - ⑥ ③の上に⑤のをのせ、ケチャップをお好みでかける。
- 管理栄養士 戸邊 監修

## 編集後記

誤嚥を心配して水分摂取量が減ってしまうといけません。また、誤嚥性肺炎の一番の原因は食べ物や飲み物でなく、唾液の誤嚥です。

口腔内を清潔に保つこと、水を飲むときは一口目は口に含んだ後、吐き出して口の中をきれいにしてから飲むことも大切です。

特に寝起きに水を飲むときには、一口目捨てることを心がけてくださいね！



大熊友梨子先生

発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴



おひさまグループ