



誤嚥性肺炎を防ぐ 「死なないおかゆ」

誤嚥性肺炎の危険

毎年肺炎で亡くなるご高齢の方が後を立ちません。

肺炎は日本人の死因の第4位(平成22年度・厚生労働省調べ)であり、そのうちの90%以上がご高齢者の誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎とは摂取した食物や水分、時には唾液が食道ではなく、気管の中に入ってしまい、肺炎を起こしてしまうことを言います。

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の原因は嚥下(飲み込み)機能の低下と口腔内の不衛生です。

誤嚥性肺炎を予防するには第一に嚥下の状態をいつも気にするようにして、日ごろから「むせ込みをしていないか」、「食後声がガラガラしていたり、かすれていたたりしていないか」、「痰が絡んでいないか」ということを介護者の方が気にしてあげることです。むせ込みや痰が頻繁に確認できるようにであれば、食事の形態を刻みやとろみに変えたり、食事の前に嚥下を良くする体操やマッサージをしたり、姿勢を変えたりすることが必要です。



第二に口腔ケアをしつかりすることが挙げられます。口腔内を清潔にすることによって万一誤嚥をしてしまっても細菌が肺の中へ入るのを防ぎ、肺炎のリスクを低下させます。継続的な口腔ケアによって肺炎の発症率を40%減少させ、肺炎による死亡率を50%減少させるといふデータもあります。(日本歯科医学会調べ)

NHKためしてガッテン放送より

私も口腔ケアがなにより予防策と訴えています。先日放送された「ためしてガッテン」を視聴し、なるほどと思える内容があったので紹介させていただきます。

それは病気のときに食べる「おかゆ」の作り方についてです。一般的なレシピで作ると直ぐにベトベト固まってしまいうろみ具合に問題が発生します。

しかし番組で紹介していたレシピは理想のうろみを長続きさせる京都の老舗料亭のおかゆです。ポイントは「**熱湯に生米を入れる**」ことと「**混ぜること**」のようです。

レシピを以下に紹介するので皆さんも是非ためして**ガッテン**です!



材料

(4人分)

米:1合(米をといだ後20分ざるあげ)

水:1リットル

差し湯:100ml

究極のおかゆの作り方



NHK総合テレビ「ためしてガッテン」ホームページより引用

- ① 水を鍋に入れ強火でしっかり沸騰させ米を入れて2〜3回優しく混ぜる。
- ② 3分たつ前に吹きこぼれそうになったら火を少し弱める。
- ③ 米が鍋のなかで片寄ってきたら混ぜる。
- ④ 1度に混ぜるのは2〜3回。
- ⑤ かき混ぜすぎると粘りが出るので要注意。
- ⑥ 米を入れて3分後、中火にする。この後も、米が片寄ってきたら混ぜる。
- ⑦ とろみが出てきたら、鍋肌や鍋底をなでようにしゃもじを動かし、米が焦げ付かないようにする。
- ⑧ ※米をつぶさないように要注意。
- ⑨ 米を入れて1分後、お湯を100ミリリットル入れて、優しく混ぜる。
- ⑩ 米を入れて一五分後、鍋肌をなでるように混ぜ、火を消し、ふたをして3〜5分蒸らす。
- ⑪ ※とろみ具合を調整する場合はお湯を足す。
- ⑫ ※米が硬いと感じる場合は蒸らし時間を増やす。
- ⑬ ※粘りの少ない米で炊いた方がおいしく仕上がる。