



❖ 季節の手帖

四月はまだ肌寒い日もありますが、夏に向かつていくこの季節は、気持ちも軽くなるようになっていくようです。二十四節気と七十二候の分類では、新暦の四月五日〜九日は、「玄鳥至」。「玄鳥」はツバメのことで（玄は黒を意味）、今年もツバメが渡ってきました。ツバメは一般的には「燕」と書き、「燕尾服」の燕に使われているのは、燕尾服が黒く、2つに分かれた長い尾がツバメのようだからです。



ちょうだーい♪

興味深いのは、「燕」という言葉がもっているイメージです。英語でツバメは swallow。これは動詞でもあり、「飲み込む」という意味があります。春になると、南から繁殖のために渡ってきたツバメが巣を作り、幼鳥にエサを運ぶ姿を目にすることがあります。必死に口を大きく開けて、賑やかにエサを待つツバメの子どもたち。母鳥からもらうエサは、丸呑みです。「嚥下（えんげ）」という言葉をご存知でしょうか？ ものを飲み込むという意味で、口偏に「燕」が使われます。英語圏でも日本でも、「燕」は「飲み込む」を連想させるようです。

*

六月四日から、「歯と口の健康週間」が始まります。1928年当初は「虫歯予防デー」という語呂合わせの名称でしたが、1958年には「歯の衛生週間」、2013年に現在の「歯と口の健康週間」となりました。歯だけでなく口腔全体の健康を意識していきましょう、という目的です。

お口の健康は全身の健康にも深く関わっていることが明らかになっていきますので、「歯と口と全身の健康週間」とも言えますね。

「ごえん “誤嚥” とのご縁はないように

誤嚥による肺炎は、ジワジワと発生することも？

日本人の死因の3位に肺炎が上がっています。1位がガン、2位が心疾患、3位が肺炎となっています。ガンや心疾患に比べて、怖い疾病には思えないかもしれませんが、高齢者の死因の肺炎では、「誤嚥」が関係していることも多いのです。

咀嚼と嚥下

食べ物や飲み物を飲み込む動作を嚥下と言います。上手に飲み込むためには、食物をよく噛んで、飲み込みやすい塊にしなければなりません。高齢者は、入れ歯を装着していたり、唾液が少なかったりするので、嚥下の前の段階の咀嚼について、注意しておきたいところです。

食物が飲み込みやすい塊になったら、舌の動きによって、塊は喉の奥に送られます。

このとき、喉の奥は、気管と食道

に分かれていますので、気管に入ることがないように複雑な生体のメカニズムが働いています。

食道に送りこまれた塊は、上食道括約筋という筋肉の収縮により胃へ運ばれていきます。

誤嚥って？

読んで字のとおり、嚥下の動作がうまく働かず、食べ物、飲み物が誤って気管のほうへ入ってしまうことを言います。これは、食べ物ばかりでなく、胃の逆流物があがってきて、気管に入ることもあります。

誤嚥の原因として、以下の3つが考えられます。

- ①機能的なもの：パーキンソン病や脳血管障害など脳の病気により喉の動きに障害が出る場合
- ②器質的なもの：口腔や咽頭、食道に疾患があり、構造上、問題を発する場合
- ③加齢によるもの：病気でなくても先述したように咀嚼に問題があるケースも多い。また、飲み込む力が弱まっている場合

高齢者の肺炎の70%が誤嚥に関係している、という報告もあります。裏へ

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液と胃液と一緒に肺に入ってしまう、繁殖してしまうことで発症します。

健康な人でも食べ物や飲み物が気管に入ると、むせたりしますが、咳き込むことで気管に入っているものを出せますね。吐き出す力が弱くなっていると、吐き出せないため菌が肺に入り、抵抗力が落ちていると、繁殖してしまうのです。

注意が必要なのは、一般の肺炎では、高熱、咳など症状があきらかにみられることが多いのですが、誤嚥性肺炎では、あまり目立った症状が出ない場合もあります。以下の症状がないかチェックしてみてください。

- 元気がなく、だるい
- 食事中にむせこむことが多い
- 喉がつかねにごろごろ鳴っている

- 食事に時間がかかる
- にごった汚い痰が出る

誤嚥性肺炎の予防

お口の中を清潔にしておくことが重要です。入れ歯や補綴物を装着している方は、カビ菌をはじめ多くの細菌が付着しますので、入れ歯洗浄剤を使用したり、^{がんそうざい}含嗽剤の使用で、口腔を清潔な状態に保ちましょう。

また、食べ物の形状（硬さや大きさ等も）、食事するときの体位にも工夫が必要です。

水やお茶のようにさらさらした液状のものは誤嚥しやすいので、トロミをつけるとよいでしょう。

座位が保てない方には、ベッドの角度を30度以上にします。また、食べてすぐベッドに横になると、逆流する可能性があるため、30分程度は角度を保った状態にします。

*

介助が必要な方の口腔ケアは、歯科医師、歯科衛生士など専門の方に指導してもらったうえで行ってください。口腔清掃時に、口腔内に散らばった細菌が唾液と混じり、一緒に飲み込ませてしまう危険性があります。正しいやり方を教わってから、行うようにしましょう。

お子さんもご注意ください



誤嚥と誤飲はどう違うの？

誤飲は、食物ではないものを誤って飲みこんでしまうことで、乳幼児に多い事故です。

誤嚥は食道を通るはずの食物が、気道に入ってしまうことですが、幼い子が食べ物を気管に詰まらせると、窒息する危険性があります。

遊びながら、また歩きながら食べさせないように気をつけましょう。

ゼリーやお団子、また、ぶどう、ミニトマトなど丸くて表面がツルツとした形状のものは、とくに注意が必要です。

books * 【歯科が関係していた?!】

『民王 (たみおう)』 池井戸 潤 (文春文庫)

総理大臣になるより横綱になるほうが難しい、ということを経験、何かで読みました。横綱になるのはすごく難しいのだ、というよりも、総理大臣になるのはそんなに難しくありませんか?…と感じた次第です。横綱となると、才能、素質、人間性まで問われます。総理大臣はどうでしょう。

たまたま巡り合わせて回ってきた感じがしないでもないような? 神輿に乗せられたようなもの? ではないはずですが。

本書は、日本の首相を中心にして起こるドタバタのエンターテイメント。首相が漢字を読み違えることが実際にありましたが、いまの国会や政治を彷彿とさせる場面がいくつか出てきます。

物語の軸となる事件は、ありっこないでしょ。という荒唐無稽さですが、近未来で、あながち起きない、とは断定できないかも。歯医者さんは、ここで行われるような技術は持っているのだから…… (何のことでしょ? まさか歯科医院でそんなことは絶対にない! と信頼しております)。

解説のタイトルには「有権者必読の書」とついていて、池井戸潤の小説の痛快さが感じられる愉快な本です。



cooking * フレンチトースト french toast

お年寄りにもパンを美味しく食べてもらいましょう。

フレンチという名のフレンチトーストは、英語。フランスでは、「pain perdu (パン ペルデュ)」といって、失われたパンの意味があるそうです。硬くなったパンを再生させて、美味しく食べる工夫だったのですね。

【2皿分の材料：8枚切り食パン2枚(横半分に切る) / 全卵1個 / 砂糖大さじ1 / 牛乳100cc / バター小さじ2】

①バットに砂糖と卵を入れてよく混ぜてから牛乳を加え、さらによく混ぜる。

②食パンを浸す(片面ずつ、両面浸します)

③温めたフライパンに小さじ1のバターを溶かし、片面1分半焼き、ひっくり返してバターを足して1分半焼く。

器に盛り、好みで粉砂糖やジャム、シロップ、蜂蜜をかける。

ムセが心配な方は粉砂糖ではなく、シロップか蜂蜜を。

*香りづけにはバニラエッセンス、シナモンなど

*フランスパンでもOK



editor's note *

「或春の日暮れです。…」で始まる芥川龍之介の『杜子春』。季節は春だったんですね。地獄も出てくる「春の夢」。

杜子春おおらかに門に立ってゐる

退屈男

唐の都・洛陽をたゆたう杜子春の能天気。春だなあ。で、我が国。花見といえば桜、桜といえどソメイヨシノ。これが盛春の入り口。忽ち咲いて忽ち散るこの花の作法、心が動くよね。入学・入社式など「新しい」が始まるのもここから。で、原歯科のルーキーさんは?