



震災関連死と誤嚥性肺炎を防ぐー歯科からのアプローチー

昨年は3月11日に東日本大震災があり甚大な被害をもたらされました。

多くの犠牲者が出た今回の大震災ですが家屋倒壊による圧死や津波にのまれるといった地震に直接起因する死だけでなく、避難所の寒さや衛生状態

の悪さから持病が悪化するなどして亡くなる震災関連死も増えているようです。

1995年の阪神大震災では、6400名を超える死者数の1割以上が震災関連死とされています。避難所などで亡くなる震災関連死の原因で誤嚥性肺炎が注目されたのは阪神大震災のときでした。直接死が5512人で、震災関連死922人のうち24% (223人) が肺炎、そのほとんどが誤嚥性肺炎でした。

誤嚥性肺炎は、加齢や脳血管障害の後遺症で飲み込みやせきをする力が弱くなり、口の中の細菌や食べ物が誤って気管から肺に入って起こります。避難所では水や歯ブラシが不足して口腔ケアが不十分になり誤嚥性肺炎は起こりやすくなります。

予防方法として歯磨きが最大の予防になります。歯磨きができない場合はうがいを



して下さい。使える水が少ない場合はなるべく小分けにして回数を多くしましょう。

水が無い場合はガーゼなどを人差し指に巻き付け歯の表面の汚れを落として下さい。

また、入れ歯は汚れやすい素材です。入れ歯を清潔にすることを心がけて下さい。食べた後は歯ブラシ、もしくはガーゼなどで拭いて下さい。そして夜は外して寝て下さい。

唾液も誤嚥性肺炎を防いでくれます。細菌を洗い流してくれるだけでなく、殺菌効果もあります。唾液を出す方法としては、あごのエラあたりの少し下側に親指をあて、他の指を耳の前あたりの頬にあてます。ここには唾液のたまっている袋があるので円を描くようにもんでいくと2~3分もすれば次第に唾液が出てきます。

阪神大震災の教訓が生き、新潟県中越沖地震では肺炎による震災関連死は1人だけでした。東日本大震災の一刻も早い復興を願っています。

スタッフ紹介です



新年あけましておめでとうございます。今年もスタッフ一同皆様の健康の一助となりますよう頑張る所存ですのでよろしく願います。〈院長〉

初めまして、櫻井加奈子です。歯科助手として働き始めて一年経ちます。先日、幼稚園生の子が定期

健診を受け虫歯が多く見つかりました。最初は残念そうでしたが、いつも治療をする前に「ばく頑張るね!」と大きな声で言い治療に協力してくれます。小さな子が一人で歯磨きをしても完璧に歯を磨くのは難しいですが、是非最後のチェックはお父さん、お母さんがしていきながら定期健診を活用して頂きたいです。今後も患者さんに安心して治療を受けて頂けるよう経験を積み、歯科助手として良いアドバイスができるように努力していきたいと思ひます。