

知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

避難所の高齢者に「誤嚥性肺炎」が急増しています。食べ物や口の中の細菌が誤って肺に入ることによって発症します。本人が気付かないうちに唾液や胃液などが肺に入る不顕性誤嚥も多く、寝ている間に「誤嚥」を起こしていることもあります。

この病気を防ぐには、口の中を衛生的にすることです。これを「口腔ケア」と言います。

避難所生活を送る人はもちろん、在宅で寝たきりの高齢者は、気を付けなければなりません。特に避難所は水が不足した状態ですし、在宅でも要介護者はなかなか歯磨きができません。

口腔ケアのコツは、歯や舌を掃除してあげることです。中でも入れ歯の人は、入れっぱなしで細菌が増殖しています。毎日、入れ歯を外し、家族が洗ってあげましょう。入れ歯を外した口の中は、ウェットティッシュやガーゼで拭いてあげることが大事です。嫌がる高齢者もいますので、

口の中が不衛生で死んでいく人が増えている

その場合は1日に何回かうがいを見せても効果があります。

口の臭いが気になってきたら、オシメを替えるのと同じように急いで口の中を掃除しましょう。オシメを交換するとスッキリした顔になりますが、口をきれいにしても穏やかになるものです。これは私たちが歯磨きすると、サッパリするのと同じです。



私の経験ですが、寝巻きや下着、オシメには気を使うが、口の中のことは忘れがちです。顔を洗ってあげ、着替えをさえ、オシメを取り換え、そして歯磨き。これを朝の一連の動作にしてみたいかがでしょうか。

たかが口の中ではありません。肺炎になって命を落とすこともある。避難所でも、すでに多くの高齢者が犠牲になっています。

(全国介護者支援協議会会長)