

乳幼児突然死症候群(SIDS)

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6000～7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因はまだわかっていませんが、次の3つを守ることによって、発症の可能性を小さくすることができます。必要以上に不安に思うことはありませんが、日頃の子育てを再確認してみましょう。

【SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント】

- ①あおむけ寝…医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。
- ②禁煙…妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。
- ③母乳…母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。

B型肝炎予防接種

対象年齢／1歳未満

接種回数／3回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／予診票、母子健康手帳、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(土浦市保健センター内)で交付手続きをしてください。

ウォーキング大会

日時／4月21日(日) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

※雨天時は室内で軽運動を行います。

集合場所／都和公民館

コース／春の田園と山を眺めながらコース(5.0km)

定員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

4月の献血

日時／4月1日(月)、19日(金)
10:00～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦
(専門店北入口)

健康教室

誤嚥性肺炎について

土浦市歯科医師会
小林裕二(小林歯科医院)

大抵の方は飲食時に何かの拍子にむせた経験があると思います。「むせる」とは、飲食物が気管に入るなどして、息苦しくなったり咳き込んだりすること。物を飲み込むことを「嚥下」と言い、飲食物は食道に入り呼吸による空気は気管に入ります。飲食物が気管に入ることはありません。そう、誤って飲食物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」と言います。

ではなぜ誤嚥が起こるのでしょうか？

人間の喉は気管と食道が交差する複雑な構造になっています。嚥下時に飲食物が交差部にさしかかると気管の上に付いている蓋が閉じます。これは瞬間的な反射で行われます。気管の蓋がうまく閉まらなかったり反射が鈍ったりすると誤嚥が起こります。そして口腔内の細菌が混じった飲食物を誤嚥することで引き起こされる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。ただ、誤嚥性肺炎は誰もが発症するわけではありません。誤嚥するとその異物感により咳き込んで排出しようとするし、肺に多少細菌が入り込んで

も体力があれば負けることはありません。ここで問題になるのは、体力が衰え嚥下能力が低下した要介護高齢者です。

また、誤嚥は飲食時だけではなくありません。就寝中にも唾液が気管に入り込むことがあります。就寝中ですから咳き込むことも少なく気付きません。唾液中には細菌が多く含まれています。誤嚥性肺炎の予防には、唾液中の細菌数を極力減らすことが必要です。それには「口腔ケア」が有効です。口腔ケアとは、口腔機能低下を防ぎ口腔内を清潔に保つことです。歯磨き、嗽、義歯の清掃など。歯や歯肉、舌、義歯などに付着した歯垢(細菌の塊)を歯ブラシで磨き落とし、歯と歯の間に貯まった食渣(細菌の餌となる食べかすや汚れ)を嗽で取り除きます。口腔機能低下の予防には虫歯や歯周病の治療、義歯による咀嚼機能の回復が必要です。

詳しくはお近くの訪問歯科診療を担当されている歯科医師にご相談下さい。