

# ラビット通信

2012年(平成24年)

7月2日(月)

第54号

発行 医療法人社団立靖会 ラビット歯科  
〒270-2253 千葉県松戸市日暮 1-16-1 RG 八柱ビル3階  
TEL (047) 711-7627 FAX (047) 711-7628  
<http://www.rabbit-dc.net/> 介護事業所番号: 1232434777



## 誤嚥性肺炎と究極のおかゆ

### 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う、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

誤嚥性肺炎の原因の一つは嚥下(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りしていないか、痰が絡んでいないかということを紹介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のであれば、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。先日の「ためしてガッテン」を観ていて、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うと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とろみを長続きさせる京都の老舗料亭のおかゆです。ポイントが「**熱湯に生米を入れる**」こと「**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(米をといた後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

①水を鍋に入れ強火でしっかりと沸騰させ米を入れて2〜3回優しく混ぜる。  
※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。

②米が鍋のなかで片寄ってきたら混ぜる。  
※1度に混ぜるのは2〜3回。

※かき混ぜすぎると粘りが出るので要注意。  
③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。

※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。  
※米をつぶさないように要注意。

④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。

⑤米を入れて15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。

※とろみ具合を調整する場合はお湯を足す。  
※米が硬いと感じる場合は蒸らし時間を増やす。  
※粘りの少ない米で炊いた方がおいしく仕上がる。

NHK総合テレビ

「ためしてガッテン」より抜粋