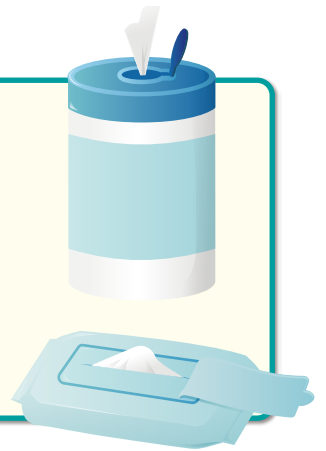
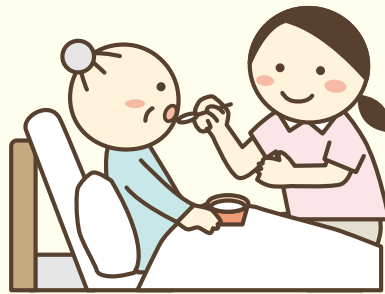


肺炎予防に！ ワイプ法と ひとくち栄養法！

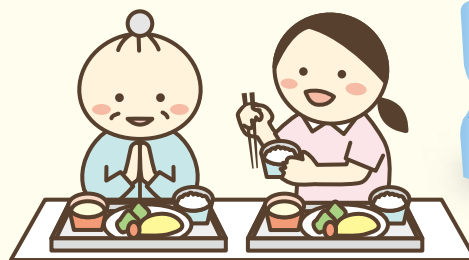
1 ワイプ法

お口の中に残った食べ物や雑菌を「口腔ケア専用のウェットティッシュ」で拭き取り（ワイプ）をします



2 ひとくち栄養法

普通の食事に少ない量で栄養価の高い食品を1-2個加えることで感染に負けない身体づくりをします



私たちは肺炎に負けないお口の健康と
元気な身体づくりをご提案します

監修

平成25年度厚生労働科学研究費補助金
平成26年度厚生労働科学研究費補助金
平成27年度日本医療研究開発機構

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業

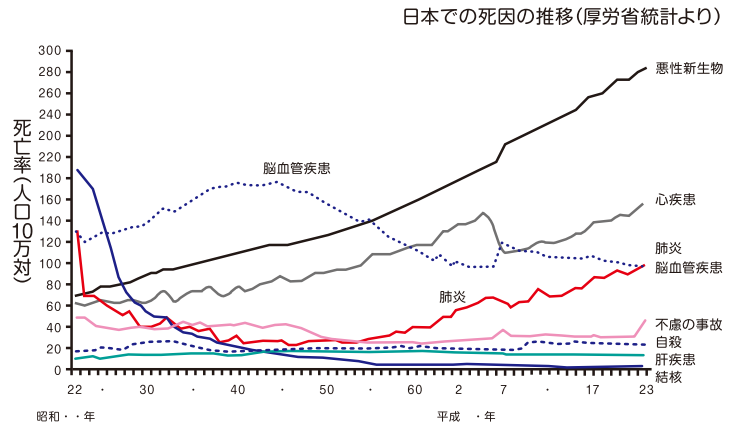
「口腔ケアと栄養管理による誤嚥性肺炎の予防に関する研究」

研究開発責任者 東口高志

▶ 肺炎は死因の第3位に！

肺炎は平成23年度の死因統計で、脳卒中などの脳血管疾患を抜いて第3位に増加しています。また、高齢者の肺炎の多くは、飲み込みが悪くなってから起こる誤嚥性肺炎であることが指摘されています。

平成23年度の国立長寿医療研究センターの調査によりますと、療養病床や、施設に入所されている、飲み込みが悪く食べられない方（摂食嚥下障害者）は4割を超えており、誤嚥性肺炎は今後ますます増えることが懸念されます。

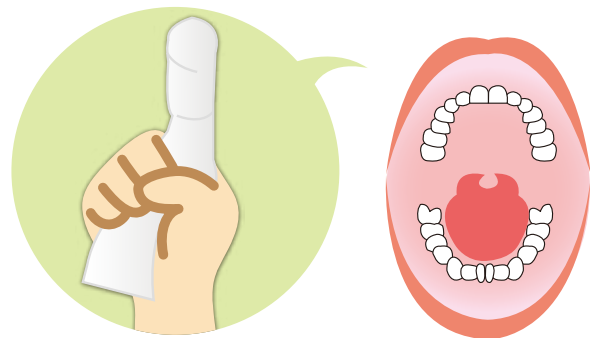


▶ 肺炎予防のために

肺炎予防のためには、お口の中をキレイに保つこと(口腔ケア)、摂食訓練、座位保持(ポジショニング)、栄養状態を良好に保つような栄養管理をすることが有効であるとされています。そこで私たちは、特に飲み込む力が弱い高齢者の方を対象に、以下の2つの方法を提案し、普及していきたいと考えています。

1 ワイプ法

口腔ケアの最後に、歯磨きなどでは取りきれない食べ物、歯垢や雑菌などを口腔ケア専用のウェットティッシュで拭き取り(ワイプ)をします。口の中をキレイに保つことで、誤嚥性肺炎を予防します。



2 ひとくち栄養法 (ONS)

ひとくち栄養法はONS:Oral Nutritional Supplements と呼ばれる、少ない量で高い栄養価、蛋白質を摂ることが出来る食品の総称です。飲み込む力が弱くなり、体力も落ちた高齢者の方が、1個 100kcal 程度、蛋白質 10g 程度の栄養補助食品を摂ることにより、栄養状態が改善し、筋肉量が増加し、免疫力も高まります。

欧米の報告では、高齢者の肺炎による再入院率が低下し、医療費の抑制につながるとの報告があります。

少し食事が減ったかな・・・と思われる高齢者の方に1日1個のONSをおすすめ下さい。

| | ONS なし | ONS あり | 節約効果 |
|----------|---------|---------|---------|
| DRM の医療費 | 275.643 | 205.322 | 70.322 |
| ONS の費用 | 0 | 57.335 | -57.335 |
| 費用差額 | 275.643 | 262.657 | 12.986 |

Karen ら(2012): オランダにおける ONS による医療費抑制効果 (単位:100 万ユーロ)