



卓 話

誤嚥性肺炎について

会 員 上田 貴彦君

日本人の死因の第3位は肺炎です。がん、心臓病、脳卒中などを除いて、高齢者、特に介護を受けている人の最後は、もともとの疾患ではなく、食べ物や唾液中の細菌が誤って気管に入るなどして起こる誤嚥性肺炎が原因ということが多くなってきています。

食事の際、食べ物も空気も咽頭部で交差しますので、気道の閉鎖がうまくできていないと気管に食べ物や唾液が迷入してしまいます。健康な方なら、むせると異物をせきで体外に出すことができますが、介護を受けている方や病気療養中の体力の落ちている方などはそのまま迷入してしまい、肺炎を起こしてしまいます。よくむせる方で熱が出やすい方は、誤嚥による肺炎を起こしている可能性があります。

誤嚥や肺炎を防ぐには、原因となるお口の中の細

菌を減らすことと、飲み込む機能を劣らせないようにすることの2点が大事です。

お口の清潔を保つためには、食後の歯ブラシと、うがい、そして定期的な歯科医院でのケアが必要です。

飲み込む機能はよくしゃべりをしたり、外出したりして、普段、口の周りの筋肉を使うようにして、体の筋肉を落とさないようにすることが肝心です。食材は少しでも、噛む回数を多くなるようなものに変更するなどして、噛む機能を衰えさせないような工夫が必要です。

少しでも健康寿命を延ばすため、いろんな工夫を試みましょう。



幹 事 報 告

1. 例会変更のお知らせ

沼 津 北…4/2(火)は4/4(木)4RC合同例会
@御殿場高原ホテル

4/30(火)は祝日休会

沼 津 西…4/4(木)は4/6(土)花見例会

富士山吉原…4/11(木)は夜間例会

祝寿の会(箱根)

2. 3/16(土)地区補助金管理セミナー

3. 3/24(日)PETS(会長エレクト研修セミナー)

4. 3/21(木・祝)沼津RC親睦ゴルフコンペ

5. 3/22(金)裁量休会

6. 3/29(金)第10回定例理事会

7. 3/29(金)第2回被選理理事会

8. 4/14(日)千本清掃奉仕・「千本をよくする会」総会のお知らせ

9. 4/5(金)移動例会@米山梅吉記念館

10. 4/7(日)2018-19年度地区研修・協議会

春分の日を迎えたこの日、少し暖かくなってきた中で親睦ゴルフコンペが開催されました。結果は、優勝 森藤君、準優勝 三好君、3位 實石君です。皆様、お疲れ様でした。

参加者 森藤君、三好君、實石君、原田君、加部君、野口君、渡邊(真)君、杉山君、小林君、大友君、塚本君、吉野君、峯尾君、木村君、森藤真以様

スマイル・ボックス

森藤君…結婚記念日のお祝いありがとうございます。大村君…結婚記念のお祝いありがとうございます。努力の甲斐あり、まだ続いています。

太田君…Aテーブル会残金です。二次会では皆さん歌が上手でした。

渡邊(真)君…妻の誕生日祝いありがとうございます。とりあえず花でもプレゼントとしてポイント作ります。

2018年12月度

出 席 一 覧 表

出席委員会

氏 名	出席回数		氏 名	出席回数		氏 名	出席回数		氏 名	出席回数		氏 名	出席回数		出席計算に用いた 会員延数 141名 例会出席% 85.11 地区報告% 93.62 ※出席回数・当C欄の 枠入数字はホームクラ ブ100%を示す。
	当C	他C		当C	他C		当C	他C		当C	他C		当C	他C	
東	3	0	小林	1	0	野 際	0	3	積	3	2	渡邊(真)	3	0	
道 前	1	0	高 地	2	0	野 口	3	0	白 壁	3	1	渡邊(秀)	3	0	
原 田	2	1	楠 木	3	0	大 石	3	0	杉 山	3	0	渡邊(洋)	3	0	
服 部	3	0	峯 村	3	1	大 熊	2	2	勝 呂	1	2	渡辺(芳)	3	0	
細 澤	3	2	峯 尾	3	0	奥 村	3	0	寺 田	3	1	山 口	3	1	
石 川	3	0	三 好	3	0	大 村	3	1	辻	3	0	山 本	3	1	
石 渡	3	1	望 月	3	0	太 田	3	0	塚 本	2	1	吉 野	3	0	
實 石	2	2	森 藤	2	1	大 友	3	0	上 田	3	0				
加 部	2	1	村 上	3	0	向 坂	3	1	渡辺(好)	3	0				
木 村	2	0	長 橋	0	0	清	2	1	渡邊(雅)	3	1				

●は出席免除者