



『誤嚥』とは？

通常、食道に入るはずの飲食物が気管に入ることによって起きる事を言います。

加齢や疾患が原因で機能が衰え、反射も鈍くなることで誤嚥しやすくなると言われています。

『誤嚥性肺炎』とは？

老化や脳血管障害の後遺症などによって飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱くなると口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。

その結果、発症するのが誤嚥性肺炎です。

厚生労働省の調査によると、高齢の方の肺炎の場合、70%が誤嚥に関係していると言われており、体が弱った高齢の方など

は命取りになることもあり注意が必要です。
ただし、肺に入った細菌量やその人の体力などによって発病の頻度も異なります。

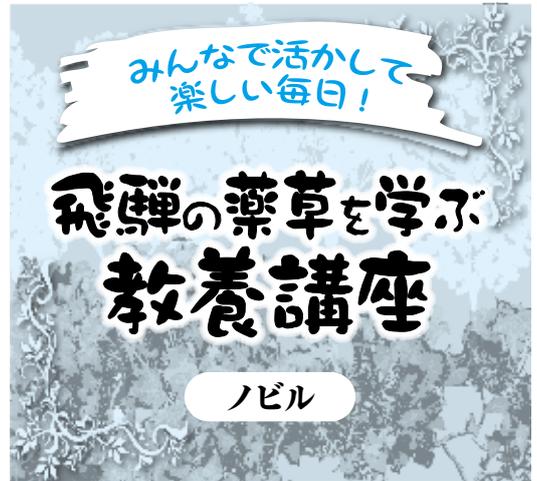
■誤嚥性肺炎のチェックポイント

- ① 食事中によくむせる
- ② のどがゴロゴロなる
- ③ 熱がよくでる
- ④ 濃い痰が多くなったなど

高齢の方の誤嚥性肺炎の場合、一度かかると再発を繰り返しやすいことが多いため、日頃からきちんと栄養を摂り、免疫力を高めておくことや、口の中を清潔にしておくことは誤嚥しても重い肺炎に至らせないために大切なことです。

また、肺炎を起こしてしまうこともある誤嚥ですが、ムセたりしない場合もあり、重症に至るまで気づかないとなると危険です。

食事の様子に十分注意し、おかしいな？と気づけば早めに病院で検査、相談をしてみてください。



まだまだ寒いながらも雪解けがすすんでいますね。

春のイメージと言うとフキノトウ。それが最初の薬草のような感じがしますが、同じようにこの時期、雪の下で春を待っている薬草があります。それがノビルです。

実はもう新鮮な薬草を手に入れることができるのです。

ノビルは野蒜と書き、ネギの古名である蒜が使われています。畑の蒜（ネギ）にたいして野の蒜で野蒜です。根部分にはタマネギのような白く丸い部分があります。刻んだノビルを味噌で煮て食べると美味しく、ネギよりもネギ辛いのがわかります。味噌をつけてまるかじりや酢味噌和えにしてもいいですね。

ノビルは胃腸を丈夫にし、強壯剤となり、咳止め、肩こりなどに効果があります。これらを細かく症状別にあげれば書ききれない程たくさん効果がある薬草なのに、まとまって生

えていて採取しやすいという、非常に重宝する薬草です。

言われてみれば石のスキマからたくましく伸びていたりしますね。ミネラルが多いから元気です。また、ネギ類に共通する匂いや辛味成分の硫化アリル類は殺菌作用があり、絞り汁を虫刺されに塗ると効果があり、食べると血栓予防や消炎の効果があります。脳血管の病気が多い飛騨につけてつけの薬草です。

4月中旬以降はトウがたちはじめ、硬くなってきます。そのため、柔らかいうちに採取して、刻んで乾燥したり、冷凍したりして保存しておく、薬味としていつでも利用できます。

暖かい日はノビルやフキノトウを探しに外に出て、適度に運動しつつ、早春の味覚を楽しみながら健康薬草生活を始めましょう。



（村上光太郎「薬草を食べる」より）