

## 3 大 死 因

平成24年6月5日厚生労働省より「平成23年人口動態統計月報年計(概数)の概況」が公表されました。

3大疾病と言われる「**悪性新生物(がん)**」「**心疾患**」「**脳血管疾患**」は、生活習慣に起因する主な疾病として指摘され、日本人の**3大死因**となっていました。しかし、平成23年の死因順位では第3位に「**肺炎**」が上がり、過去50年間以上にわたって常に上位を占め続けてきた3大死因に変化が起きました。(図1)

### 《 主な死因の年次推移 》

◆**悪性新生物**は、一貫して上昇を続け昭和56年以降死因順位第1位となっています。

◆**心疾患**は、昭和60年に脳血管疾患にかわり第2位となり、その後も死亡数・死亡率ともに上昇傾向でしたが、平成21年に減少し平成22年から再び上昇しました。

◆**肺炎**は、昭和50年に不慮の事故にかわって第4位となり、上昇と低下を繰り返しながら上昇傾向を示してきましたが、平成23年には脳血管疾患にかわり第3位となりました。

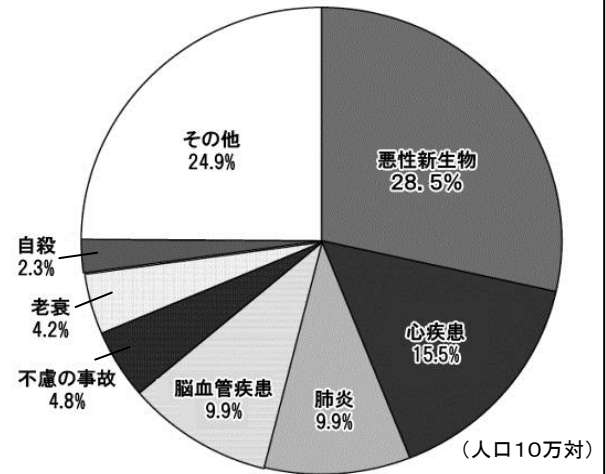
◆**脳血管疾患**は、昭和26年に結核にかわって第1位となりましたが、昭和45年をピークに低下しはじめ、昭和56年には悪性新生物にかわり第2位となりました。また昭和60年には心疾患にかわって第3位となり、その後も死亡数・死亡率ともに低下傾向でしたが平成23年には肺炎にかわり第4位となりました。

### 《 誤嚥性肺炎 》

**誤嚥性肺炎**とは、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。

咳反射や嚥下(飲み込み)反射が低下すると、知らない間に口腔内の細菌が食べ物や飲み物、唾液と共に肺に流れ込み(不顕性誤嚥)、この細菌が肺の中で増殖して誤嚥性肺炎が起こります。また、胃液などの消化液が食べ物と共に食道を逆流して肺に流れ込んで起こることもあります。上記の死因第3位の肺炎による死亡は高齢者で多く、9割以上が65歳以上の高齢者です。また、肺炎以外の主な死因を患って療養していても最後は肺炎で亡くなる方が多く、中でもこの**誤嚥性肺炎**で亡くなるケースが大半といわれています。そこで、誤嚥性肺炎のリスクを低減させるには、日常的な口腔ケアで細菌数を減らすことが重要となってきます。体力・抵抗力・免疫力が低下した高齢者は細菌を駆除することができず、誤嚥性肺炎にかかるリスクが増大するので、より口腔ケアが重要と言えるでしょう。

図1 主な死因別死亡数の割合(平成23年)



#### 死因順位別死亡数

- 第1位:悪性新生物 35万7185人
- 第2位:心疾患 19万4761人
- 第3位:肺炎 12万4652人
- 第4位:脳血管疾患 12万3784人



### 「もしかしたら誤嚥かな?!」の巻

食べ物や飲み物などが食道を通らず誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言いますが、**誤嚥**を早期に発見するには本人の自覚症状だけでなく、周囲の方々の注意深い観察が必要です。体調や食べ方など様々な変化を見逃さないよう日頃から心がけていただきたいと思います。

#### まずは気づこう! 誤嚥のチェック!!

- 食事の時に咳き込んだりする
- 飲み込んだ後に声がかれる
- 飲み込む時に痛みがある
- 食べこぼしが多くなる
- 口の中に食べ物が残る
- 食べるのに時間がかかる
- よだれ多くがでる
- 体重が減った
- 痰の量が増えた
- 発熱をくり返す

\* 当てはまる項目が多ければ誤嚥の可能性あり。耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、神経内科、消化器科、歯科などの受診をおすすめします。

### 歯の雑学クイズ

- (1) 気管の直径はどれくらいでしょう?  
A. 約0.8cm B. 約1.8cm  
C. 約2.8cm
- (2) 成人が安静時1時間に唾液を飲み込む回数は約何回でしょう?  
A. 約10回 B. 約20回 C. 約40回
- (3) 自分の頭の何倍もの大きさの動物を飲み込んでしまうヘビ。6メートルの巨大ヘビが飲み込んだ動物とは?  
A. イノシシ B. シカ C. カバ

(インターネット他、引用)

※ 回答は4面