地域在住高齢者の肺炎予防

関連するSDGsの国際目標



人間看護学部　人間看護学科　　教授　　岡本　紀子
研究分野：老年看護学、地域看護学、感染予防

概要：
肺炎は我が国の死因の第5位、誤嚥性肺炎は第7位で、合わせると第3位の多さとなります。そして、肺炎に罹患する方の多くは高齢者です。
加齢とともに免疫機能や嚥下機能が低下し、肺炎に罹患しやすく治癒しにくくなります。しかし、日常生活に目を向けると、社会的な交流を図ることでよく眠れたり、夜間の睡眠の質を高めることで免疫機能への効果も期待されます。
そこで、食べる、眠る、活動する（身体を動かしたり人と関わったりする）といった日常の営みや歯磨きなど、高齢者にとって無理のない肺炎予防のためのセルフケアを提案したいと考えています。

■加齢と睡眠の質

加齢に伴い睡眠の質は低下します。具体的には、寝付くまでに時間がかかる、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、ぐっすり眠った感じがしない、といったことが生じます。
そこで、高齢者の方に右の図のように手首に機器を装着してもらい睡眠時間や活動量、照度などを測定して結果をフィードバックしています。



wGT3X-BT（ｱｸﾁｸﾞﾗﾌ社製，米国）

■日常の肺炎予防策

肺炎を予防するために、手洗いやマスクの装着等が推奨されています。
これらの実施状況を明らかにするために、高齢の方に日頃実施している方法で手を洗ってもらい、手を洗う前後の掌の細菌を採取すると、手洗い後の細菌数が増加していることもあります。手洗いの所要時間や方法は人によって異ります。その結果を提示すると、手洗いの所要時間は長くなりましたが、手洗い後の細菌数は必ずしも減少しませんでした。
マスクの着脱では、マスクが顔に密着するように装着したり、マスクを外す際に手の汚染を防いだりすることが重要ですが、意識されていないことがあります。そのため、正しい手洗いやマスクの着脱方法の紹介等もしています。

このような研究活動を通して、高齢の方が生活リズムを整え、肺炎や感染症を予防するための行動を効果的に行えるように取り組んでいます。