

いきいき 健康生活



大手町いまながクリニック
院長

今永 知俊 先生

- 日本内科学会認定内科医総合内科専門医
- 日本呼吸器学会専門医・指導医
- 日本呼吸器内視鏡学会専門医・指導医

北九州市小倉北区大手町 13-34
ハローパーク大手町 2F
TEL 093-562-2580

肺炎を予防しましょう

現在、肺炎は日本人の死因の中でがん・心疾患に続いて第3位であるのをご存知でしょうか。年間約12万人の方が亡くなり、肺炎による死亡数は年々増加傾向にあります。

肺炎による死亡は高齢になるほど多く、亡くなる方の約95%が65歳以上の高齢者と言われています。高齢者は肺炎を起こす細菌やウイルスが侵入したとき、排出する力が衰えていること、また加齢により免疫力が低下しているため、重症化するケースが多くなっているのです。高齢者は特に肺炎にかからないための予防対策が重要です。

肺炎の原因

肺炎は人のからだや日常生活の場に存在している細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは「肺炎球菌」です。また、若い方などにみられ、流行するような「マイコプラズマ」といった肺炎もよく知られています。

呼吸器には、空気と一緒にウイルスや細菌などの病原体が入ってくると、さまざまな仕組みでそれらを排除し、身体を守る機能が備わっています。また、人間の身体には「免疫」によって病原体を排除する力が備わっていますので、免疫の動きによって、大抵は気道の軽い炎症程度で治ってしまいますが、気道の炎症が強い場合や、病気やストレスのために免疫力が落ちている時などは、病原体が肺の奥まで入り、気管支の末端にある肺胞という組織にまで感染し、炎症を起こします。

風邪や季節性のインフルエンザがきっかけになる場合もありますが、基本的に肺炎は時期に関係なくかかる可能性がある病気です。免疫力が弱まった時に感染を起こしやすく、ふだん元気に暮らしている方でも、持

病の悪化や体調不良などをきっかけに感染する可能性があります。

糖尿病の人、肺や心臓、肝臓、腎臓などに持病がある人は、全身の免疫力が低下することにより肺炎を起こしやすく重症化しやすいので注意が必要です。

肺炎の症状

風邪やインフルエンザに似た症状もありますが、肺炎の場合は以下の表のような症状を伴うことがあり、3～4日以上続いた場合は肺炎を疑います。時に発熱と悪寒、全身倦怠感といった症状のみで、呼吸器症状が全くなく、突然発症することもあります。一方、高齢者の場合は、肺炎になっていてもこれらの症状が出ず、「元気がない」や「食欲がない」だけのこともあり、肺炎と気づかないまま悪化させることがあります。「風邪だと思っていたら、肺炎になっていた」ということがないように、以下のようなことを参考に、早めに肺炎を疑って医療機関を受診しましょう。

	症 状	熱	期 間
風邪	・鼻水 ・くしゃみ ・せき ・ノドの痛み	38℃くらいまで	数日～1週間くらい
肺炎	・胸の痛み ・悪寒 ・胸が苦しい(呼吸困難) ・激しい咳 ・全身のだるさ ・黄色～緑色や鉄さび色のたん ・顔やくちびるが紫色	38℃以上の高熱 *ただし、高齢者の肺炎の場合は、熱が出ないこともある	長く続く



肺炎の予防

①インフルエンザなどの感染症を予防しましょう

肺炎の多くは、風邪やインフルエンザにかかったあとに起こります。まずは、風邪やインフルエンザにかからないよう、こまめなうがいや手洗い、マスクの着用、部屋の保温や保湿・換気などを心がけ、予防をしっかり行いましょう。これらの予防は、「マイコプラズマ肺炎」などの感染するような肺炎にも有効です。もし風邪やインフルエンザにかかってしまったら早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

②ワクチンの接種

【肺炎球菌ワクチン】

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐことができます。現在、二種類の肺炎球菌ワクチンがあり、その予防効果が確認されています。

次に該当する方はワクチンの接種がすすめられています。該当する方は医療機関にご相談ください。接種は1年を通していつでも可能です。

○65歳以上の方

○糖尿病や呼吸器疾患(COPDなど)、慢性腎不全、肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患など、慢性の持病をお持ちの方

○病気等により感染症にかかりやすい状態にある方

接種にかかる費用は医療機関によって異なります。また、助成制度があり、対象年齢の方は自治体(市町村)の助成が受けられます。助成金額や対象者などの条件は各自治体によって異なりますので、お住まいの自治体までお問い合わせください。

【インフルエンザワクチン】

インフルエンザが肺炎を起こす原因となりやすいため、肺炎球菌ワクチンだけでなく、インフルエンザワクチンも接種しましょう。インフルエンザが流行する前の12月初旬までに毎年接種することをおすすめします。インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの両方を接種することで、重症化を抑える効果があります。

③禁煙

喫煙することにより、肺に入り込んだウィルスを外に出そうとする働きが弱くなってしまいます。喫煙者は禁煙を心がけましょう。

④体調管理

不規則な生活やストレス、疲労などは、免疫力を下げ、肺炎を起こしやすくなります。日頃から規則正しい生活、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、体操、ウォーキングなどの軽い運動を心がけましょう。



⑤持病の治療

糖尿病のほか、肺や心臓、肝臓、腎臓に持病があると肺炎を起こしやすく重症化しやすいので、きちんと治療を受けましょう。

⑥誤嚥を防ぐ

高齢になると咳反射が弱くなったり、飲み込む運動がうまくいなくなる等で、誤って唾液や食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」を起こしやすくなります。誤嚥の際に口の中の細菌やウィルスなども一緒に気管に入り、それが肺炎を引き起こす場合があります。誤嚥は夜間眠っているときなど知らない間にも起こります。そのため、歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内を常に清潔に保つことも大切です。



肺炎が疑われたら、早めに受診しましょう

肺炎は、早期発見・早期治療が何より重要です。高熱や咳が続く、黄色っぽい痰が出るような時は肺炎が疑われますので、できるだけ早く医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

肺炎らしい症状が出ていなくても、また出ていても症状が軽いからとそのままにせず、長引く場合は必ず医療機関を受診しましょう。