

なるほど!

健康講座

肺炎予防



医療法人 明医研
総合内科・消化器内科
特任医師
木村 淑子

肺炎と風邪はまったく異なる病気で、肺炎は肺の中に原因微生物が感染して炎症を起こすもので、我が国の死亡原因の第5位となっています。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち、1/3、1/4は肺炎球菌が原因と考えられています。

特に、高齢者の肺炎は命に係わる病気です。元気がない、食欲がない、寝てばかりで動かない、意識がはっきりしないなど、気が付かないうちに重症化していることがあります。肺炎で亡くなる方の約98%は65歳以上の高齢者です。

年齢を重ねると飲み込む力などの体の機能や免疫力が衰えるため、肺炎のリスクが増加します。また、喫煙歴や、喘息・心臓病・糖尿病などといった持病のある方は要注意です。

ではどうしたら予防できるのでしょうか。大切なのは、肺炎の原因となる細菌やウイルスがからだに入り込まないようにすることです。

① 感染予防

(うがい、手洗い、マスクの着用、歯磨

きなどの口腔ケアで清潔にすること、誤嚥予防)

2019年の肺炎の死亡人数は9万5千人あまり、2020年は7万8千人あまり。昨年は、コロナ対策によるマスク着用や手洗い、手指消毒のため感染症が流行しなかったため、肺炎の死亡人数も大幅な減少がみられました。毎日の感染予防の大切さを教えてください。

高齢になるにつれ、飲み込む運動がうまくいけなくなり、唾液や食物が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。口の中の清潔が保たれていないと、寝ている間でも唾液とともに口の中の細菌も一緒に気管の中に流れ込んで誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

② 予防接種

(成人用肺炎球菌ワクチン・インフルエンザワクチン・コロナワクチン)

高齢者を対象に肺炎球菌ワクチンの定期接種が実施されています(定期接種の対象者は毎年度異なります)。肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支や肺炎、敗血症など重い合併症を引き起こすことがあります。肺炎球菌には90種類以上あり、そのうち23種類を予防の対象としたものが23価肺炎球菌ワクチン

(ニューモバックス)です。すべての肺炎を予防できるわけではありませんが、この23種類の血清型は、成人の肺炎の6/7割を占めるといふ研究結果があります。

インフルエンザワクチンも、インフルエンザをきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、肺炎予防には大切です。

③ 免疫力を高める

バランスのよい食事や、よい睡眠をきちんととるなど規則正しい生活をしましょう。

喫煙は気管や肺を傷め、免疫力を低下させるので控えましょう。

持病の治療のある方は、その治療をしっかりしましょう。

強いストレスは自律神経の働きをかき乱し、免疫力を低下させますので、ストレスをためないようにしましょう。

体温が下がると免疫力が下がると言われていますので、入浴で体を温めましょう。

