

### ●日本人の死亡原因の第4位！甘く見てはいけない肺炎

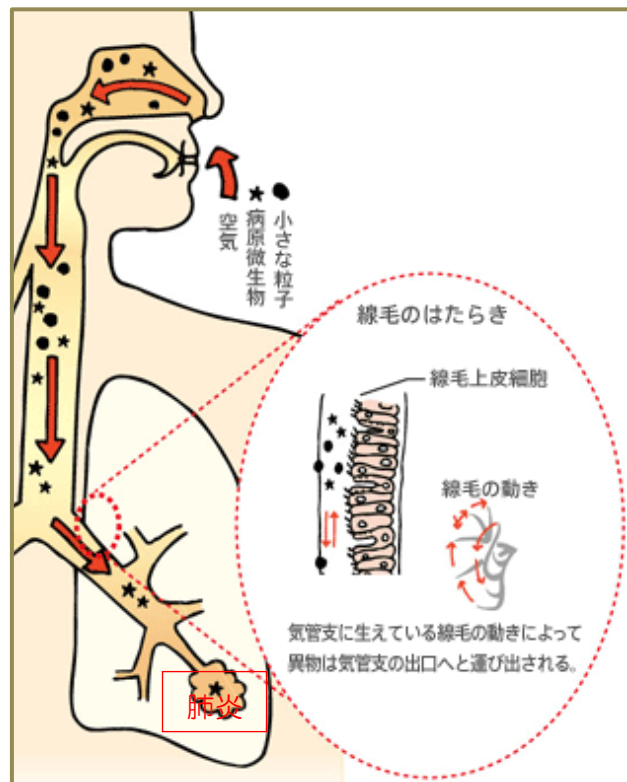
細菌やウイルスなどの病気を起こす微生物(病原微生物)が肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態を「肺炎」といいます。病原微生物の多くは空気と一緒に身体の中へ入ってきます。普通は、人間の身体に備わっているさまざまな防御機能が働いて、これを排除します。しかし、何らかの原因で体力や抵抗力が落ちていて、病原微生物の感染力の方が上回ると、肺炎になるのです。



肺炎は、がん、心臓病、脳卒中に続いて、日本人の死亡原因の第4位になっている病気です。高齢者や慢性の病気を持っている方などは、とくに肺炎にかかりやすく治りにくい傾向があるので、予防や早めの治療が重要です。

### ●なぜ肺炎になるのか？

私たちが呼吸をする時、空気はまず鼻から入り、のど、気管、そして左右に分かれる気管支を通して、肺に入ります。これらの、呼吸に関わる器官をまとめて「呼吸器」と呼びます。呼吸器には、空気と一緒にウイルスや細菌などの病原微生物が入ってくると、それらをさまざまな仕組みで排除し、身体を守る機能が「免疫」が備わっています。咳や熱が出ている状態は、この免疫が一生懸命働いて病原微生物と闘っている時です。免疫の働きによって、たいていは気道の軽い炎症程度で治ってしまいますが、気道の炎症がひどくなって呼吸器の防御機能を上回った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、病原微生物が上気道から下気道、そして肺にまで入り込んで感染し、肺炎になってしまうのです。



### ●肺炎の検査

問診や聴診などの診察の他に、次のような検査を行って、肺炎であるかどうかを診断します。また、原因となっている病原微生物が何であるかを特定するために、痰や尿を調べることがあります。

肺炎であるかどうかを調べる検査

画像検査	X線撮影やCTなどの画像検査を行う。炎症を起こしている部分は白く写る。
血液検査	感染すると炎症反応としてあがる白血球やCRP、血沈値を測定する。

原因となっている病原微生物を調べる検査

喀痰検査	痰に含まれる菌を培養し、原因となっている微生物を調べる。
迅速検査	鼻やのどの粘膜や尿を専用の検査器にて感染している微生物を推定する。

※当施設ではX線撮影、CT、血液検査を実施しています。肺炎が気になる方はお問い合わせください。

## ● 典型的な肺炎の症状

以下のような症状が1週間以上続いた場合は肺炎の疑いが出てきます。ただし高齢者の場合は、肺炎になっていてもこれらの症状が出ず、元気がなかったり食欲がないだけのこともあるので、注意が必要です。食欲不振、倦怠感や悪寒、筋肉痛、関節痛、頭痛などの症状が出ることがあります。

- **高熱**

38度以上の高熱が出ます。ただし、高齢者の肺炎の場合は、熱が出ないこともあります。

- **咳・痰**

激しい咳が出ます。感染した微生物の種類によって、痰を伴わない乾いた咳が長く続く場合や、黄色や緑色を帯びた痰を伴う湿った咳の場合もあります。



- **呼吸が苦しい**

血液の中の成分や細胞内液が染み出て肺胞の中に水がたまり、胸が苦しくなることがあります。重症になると、血液の中の酸素が不足して、顔や唇が紫色になるチアノーゼが現れることもあります。

- **胸が痛む**

炎症が肺を包んでいる「胸膜」にまで及ぶと、胸が痛くなることがあります。

## ● 肺炎を予防するために生活で心がけること



予防が第一です。体力や抵抗力を落とさないよう、体調管理に気をつけましょう。

- **風邪やインフルエンザに注意しましょう**

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、うがい、手洗い、マスクなどの予防、インフルエンザワクチンの接種も有効です。

- **体調管理に気を付けましょう**

不規則な生活やストレス、疲労などは、免疫力を低くします。日頃から規則正しい生活を送り、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

- **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。高熱や咳が続いたり、黄色っぽい痰が出る時は肺炎が疑われますので、できるだけ早く病院・診療所を受診し、適切な治療を受けてください。

- **高齢者とそのご家族の方は**

高齢者は、肺炎の症状が出にくく、気づくのが遅れることがあります。家族に高齢の方がいる場合は、食欲がない、元気がないなど、ふだんと違う様子がないか、日頃から注意しておきましょう。長時間横になった状態していると、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。できるだけ寝たきりの状態は避け、上体を起こした姿勢を保つようにしましょう。歯磨きやヨード液でのうがいをこまめに行い、口の中を清潔にしておきましょう。

- **慢性の病気を持っている方は**

糖尿病や腎不全、肝硬変など慢性の病気を持っていると、全身の免疫力が下がり、肺炎になりやすくなるといわれています。治療をきちんと受け、日頃から健康管理に気をつけましょう。

## ● 高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました

日常生活でかかりやすい肺炎の原因菌となる肺炎球菌の感染を予防するワクチンがあります。平成26年10月1日から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。一部公費負担もありますので、お住まいの自治体にお問い合わせください。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。