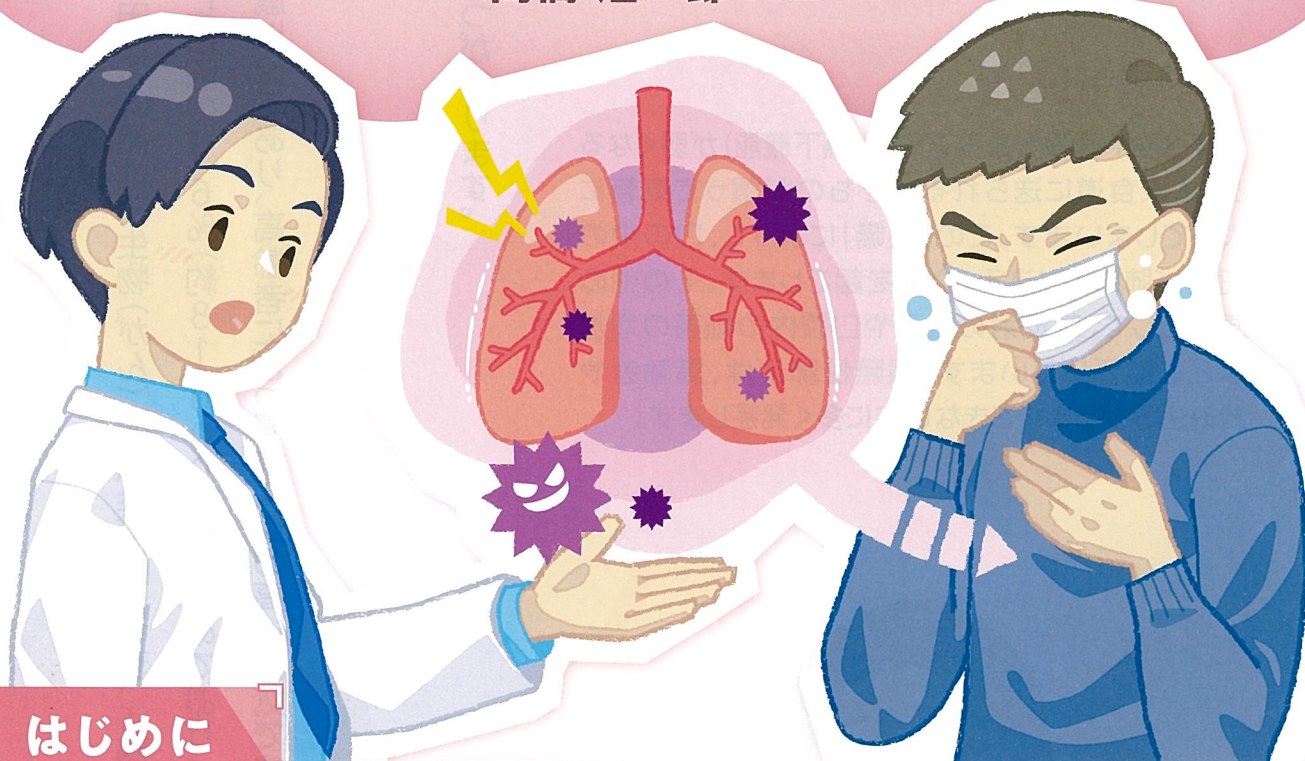


肺炎のことを知って 予防しましょう

佐賀大学医学部附属病院 呼吸器内科 診療教授

高橋 浩一郎 先生



はじめに

肺炎は、肺に炎症が起こる病気です。肺は、私たちの体に酸素を取り入れ、二酸化炭素を外に出すはたらきがあります。肺の中に細菌やウイルスなどが入り込み、炎症が起きることで肺炎を発症します。その結果、発熱やせき、息苦しさなどの症状が現れます。特に高齢者にとっては命に関わることもあるため、正しい知識を持ち、予防や早期対応が大切です。

肺炎の疫学

わが国における、令和6年（2024年）の死亡原因は、①悪性新生物（がん）、②心疾患、③老衰、④脳血管疾患、⑤肺炎、⑥誤嚥性肺炎の順です。肺炎と誤嚥性肺炎を併せると死亡原因の8.6%（約81,000名）を占めており、多くの方が亡くなられています。特に肺炎で亡くなる方の97.8%が65歳以上であり、高齢者にとってリスクの高い病気です。

肺炎の原因

肺炎の原因はさまざまですが、主なものとして3つがあります。

①細菌性肺炎

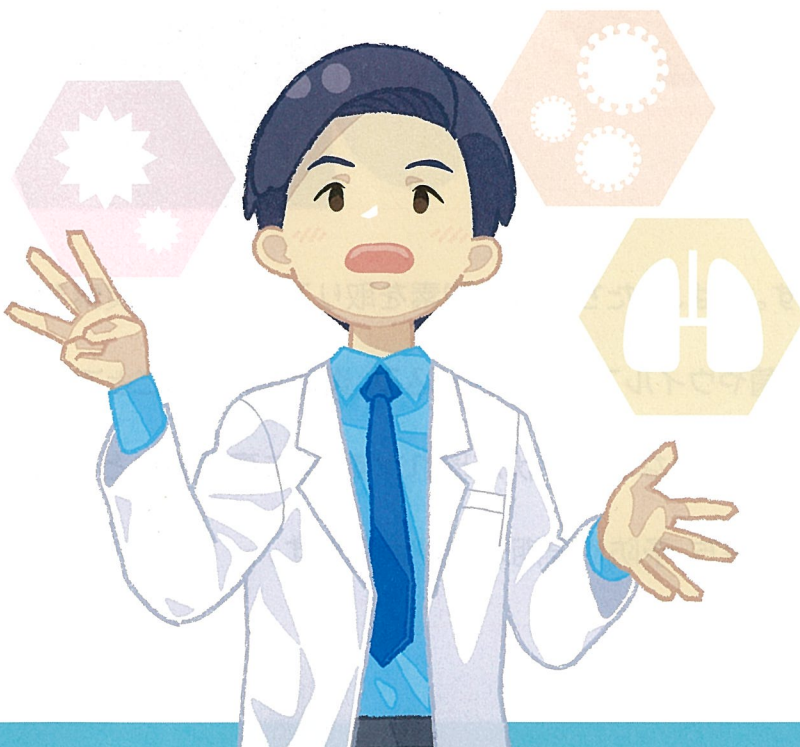
様々な菌が原因になりますが、肺炎球菌、インフルエンザ^{かん ぜん}ウイルス、マイコプラズマなどが多いとされています。肺炎球菌による肺炎は、特に高齢者に多くみられます。肺炎の原因になっている細菌の種類に合わせて抗菌薬で治療します。

②ウイルス性肺炎

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどが原因になります。ウイルス性肺炎は、自然に治ることもあります。高齢者や基礎疾患を有する方では重症化する場合もあるため抗ウイルス薬で治療します。

③誤嚥性肺炎

食べ物や唾液を飲み込む力（嚥下機能）が弱くなると、本来食道に送られるべきものが誤って気管に入ってしまいます。この「誤嚥」によって、口の中の細菌が肺に入り込み、炎症を起こします。その他の原因として、咳反射の低下や口腔内の細菌の増加なども関係しています。誤嚥性肺炎は、高齢者や飲み込みがうまくできない方に多く発症します。



初期症状としては発熱やせきが多くみられます。中には、息苦しさや胸の痛みを感じることもあります。また、倦怠感(だるさ)や食欲が低下するなどの症状を伴うこともあります。ただし、高齢者では、はつきりとした症状が出ないこともあり、「なんとなく元気がない」、「食欲がない」などの変化が肺炎のサインであることもあります。(図1)

図1

肺炎の症状



せき



発熱



息切れ

肺炎の診断

肺炎が疑われる場合、胸部レントゲン検査や血液検査、痰の検査(原因菌の特定)が行われます。胸部レントゲン検査に加えて、より詳しく検査するために胸部CTを行う場合もあります。

肺炎の治療

肺炎の原因に応じて行われます。細菌性肺炎には抗菌薬が有効です。軽症の場合は飲み薬、重症の場合は点滴で治療することが多いです。ウイルス性肺炎では、症状を和らげる治療が中心ですが、原因ウイルスに合わせて抗ウイルス薬を投与することもあります。誤嚥性肺炎の場合、抗菌薬に加え、嚥下機能の改善や口腔ケアなどを行います。また、倦怠感や食欲低下が強い場合は点滴、酸素低下がある場合には酸素吸入を行います。



図2

① ワクチン接種

肺炎の予防に最も効果的な方法のひとつです。65歳の方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となっています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の発症や重症化を防ぎます。インフルエンザウイルス感染が引き金となって肺炎を起こすことがあるため、毎年のインフルエンザの予防接種が推奨されます。また、新型コロナウイルスワクチンも、COVID-19による肺炎の重症化を防ぐ効果がありますので、定期的な接種が大切です。



② 口腔ケア

誤嚥性肺炎の予防に重要です。具体的には、歯みがきやうがいの励行、義歯の清掃を行うことが推奨されます。また、歯科での定期的な虫歯や歯周病のチェックも効果的とされています。

③ 栄養管理と体力維持

免疫力を保つために、栄養と体力はとても大切です。このために、バランスの良い食事、適切な水分補給、適度な運動(散歩や体操など)が勧められます。特に高齢者では、低栄養が肺炎のリスクを高めるため、食事の質と量に注意いただきたいと思います。



④ 禁煙

たばこは肺の働きを弱め、肺炎のリスクを高めます。喫煙者は非喫煙者に比べて肺炎にかかりやすく、重症化しやすいとされています。禁煙により、肺の防御機能が回復し、感染に強くなります。

⑤ 感染対策(手洗い・うがい・マスク)

肺炎の原因となる細菌やウイルスの侵入を防ぐため、手洗いやうがいを習慣にし、人混みではマスクを着用するとよいでしょう。

⑥ 嚥下機能の改善

誤嚥性肺炎の予防には、飲み込みの力を保つことが重要です。食事時の姿勢を正しくすることや、食事はゆっくり、よく噛んで摂ることが良いとされています。

おわりに

肺炎は、誰にでも起こりうる病気ですが、特に高齢者にとっては注意が必要です。日頃から予防を心がけ、体調の変化に気づいたら早めに医療機関を受診しましょう。皆さんが健康に過ごせるよう、肺炎についての正しい知識を持ち、予防に取り組んでいきましょう。