

医療コラム 国保でわかる！健康安心！
肺炎予防は介護予防
 獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

勘違いしやすい肺炎と風邪

毎日寒いですね。風邪をひいていませんか。今回は肺炎の話です。よく「風邪をこじらせて肺炎になった」という方がいます。それはちよつと勘違いかも。肺炎と風邪は違うものです。主な症状は、咳、痰、発熱など、とてもよく似ています。でも、炎症を起こしている場所が違います。風邪が喉のあたりの炎症だとすると、肺炎は酸素を取り入れ、二酸化炭素を出す働きをする肺が炎症を起こしています。つまり、とても呼吸が苦しい状態です。症状としては、顔がほてって、咳や痰が多く、大きな息をしているなどあれば、まわりが見てすぐに「これは肺炎かも…」と気づくのですが、食欲がない、普段と比べて少し元気がないなど、気づきにくい症状もあります。そのため風邪をこじらせたものと思ひ込み、肺炎を悪化させてしまうこともあります。

肺炎は治せる病気？

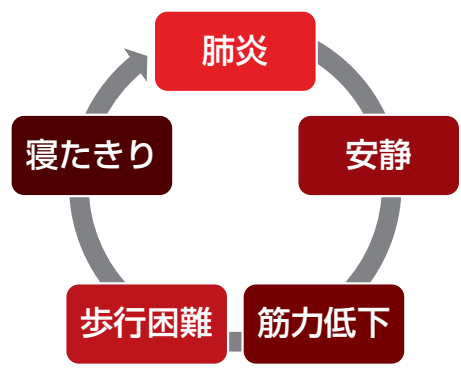
もしあなたが「肺炎です」といわれても、あまり重い病気という印象はないかもしれませんが、肺炎はお薬で治るような気がしにくからね。下野市の国民健康保険の医療費を見ても、肺炎の治療費はわず

かです。でも、「肺炎」は注目すべき病気なのです。
肺炎は老人の友

この言葉は、19世紀のカナダの内科医であるオスラーという人の言葉です。昔から肺炎と高齢者とは切っても切れない存在でした。厚生労働省は毎年、亡くなった方の死因順位を発表しています。ご存じのとおり、がん（悪性新生物）が1位ですが、次いで心疾患、そして3年前に脳血管疾患を追い越し、肺炎が第3位となりました。高齢者の数が増えた分だけ肺炎による死亡者数が増えているとも言えます。昨年、約12万人の方が肺炎で亡くなりました。その約9割が75歳以上の後期高齢者でした。つまり、国民健康保険に加入されている方は75歳未満ですので、肺炎による入院や治療にかかる医療費が少なかったのです。

肺炎から寝たきりに

高齢者の場合、絶対安静の状態であれば、1週間で10%、あるいは20%の筋力が低下するともいわれています。実際、肺炎で入院される方は多くいらっしゃいます。そして、入院中安静にしていたら、



肺炎から寝たきりのサイクルイメージ図

寝たきりから肺炎に

あつという間に起きられない、歩けない状況になった方もいらっしゃると思います。寝たきりになると、誤嚥性肺炎の危険が増します。実は、高齢者の肺炎は誤嚥性肺炎であることが多く、80歳以上の肺炎の約8割が誤嚥性肺炎であるといわれています。誤嚥とは、何かを食べたり飲んだりした時にそれが食道に入らず、気道に入ってしまうことをいいます。元気な人でも、うっかり食べ物や飲み物が食道に入り、むせてしまうことがありますよ。健康な状態であれば、咳き込むことで入った物を吐き出せます。しかし、吐き出す力が弱くなると

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の予防には、嚥下機能の維持と口の中の清潔を保つことが大切です。食事の前に、口や舌を動かしたりするだけでも、呑み込みが良くなります。食後や寝る前に歯磨きや入れ歯をきれいにしておくと、口の中の菌がぐんと減ります。手洗い・うがいは当たり前。さらに、「肺炎は当たり前。さらに、「肺炎球菌ワクチン接種」の有効性は実証されています（ワクチン接種方法は健康増進課（☎32）8905）にお尋ねください。何事も予防が大切。今年の冬も、寒さに負けず元気にお過ごしください。

参考文献
 厚生労働省…平成27年度人口動態
 厚生労働省…肺炎球菌感染症

