



# 医務室だより 安らぎ

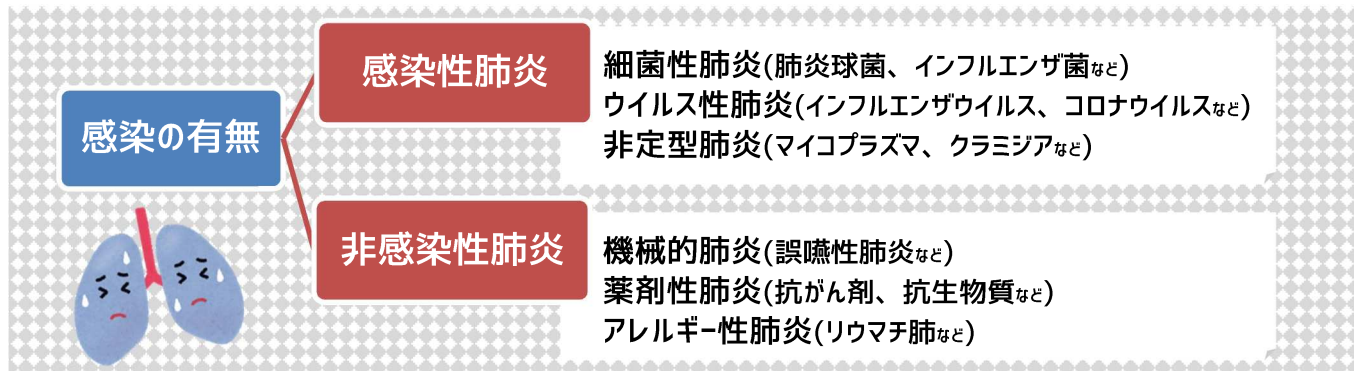


テーマ：肺炎について

一般的に肺炎とは、細菌やウイルスなどの病原体が肺に入って感染し、肺に炎症が起こる病気をいいます。多くの病原体は、空気と一緒に身体の中に入ってきます。通常、人間の身体に備わっている様々な防御機能が病原体をやっつけるのですが、病気にかかっている状態で体力が落ちているときや、高齢のため体力や免疫力が弱っているときなどに肺炎を起こしやすくなります。肺炎は、がん、心臓病に続いて日本人の死亡原因の第3位となっている病気です。

## 肺炎の分類

肺炎は、感染した場所（環境）や感染があるかどうかなどで分類されます。私たちがふつう「肺炎」と呼んでいるのは、病原体によって感染する「感染性肺炎」です。感染性肺炎のうち最も多いのは細菌性肺炎で、次いでマイコプラズマなどによって起きる非定型肺炎です。



## 肺炎の症状

のどの痛みや鼻水、鼻づまり、せきといった症状はかぜによるものですが、進むと、高熱、呼吸困難、全身倦怠感、悪寒、胸痛など、肺炎の症状が現れるようになります。

かぜだと思って放置すると重症となる場合がありますので、以下の症状が見られたらなるべく早くかかりつけの医師の診察を受けるようにしましょう。特に、高齢者の場合は、肺炎にかかっても咳や痰といった典型的な症状が乏しいこともあるので注意が必要です。

Check!

- かぜが長引いている
- 咳や痰が増えた
- 悪寒を伴う高熱がある
- 胸が痛く、息苦しい
- 食欲不振や倦怠感が強い

# 肺炎の予防

「かぜは万病のもと」といいますが、肺炎は、かぜ→気管支炎→肺炎という経過をたどることが多いので、かぜにかからない元気な身体を作るのが一番です。肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。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ぎます。インフルエンザワクチンの接種を合わせて行なうことで、さらに肺炎予防につながります。

## 規則正しい生活

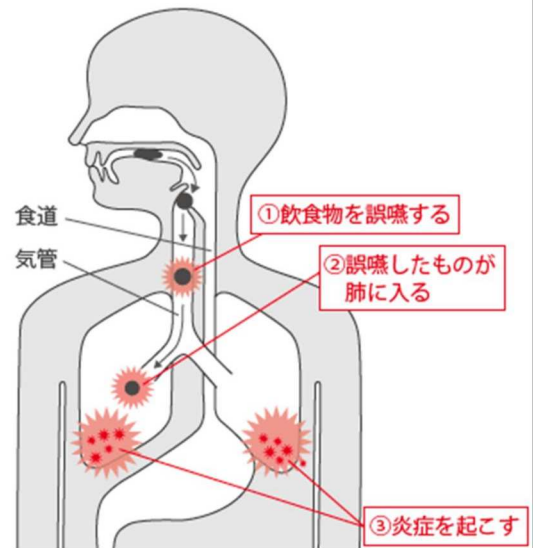


# 高齢者に多い誤嚥性肺炎

肺炎には「誤嚥性肺炎」と呼ばれるものがあり、高齢者は特に注意が必要です。

私たちが食事をするとき、食物や唾液は気管に入らずに食道へ送られます。これは、タイミングよく気管にふたをしているからです。

しかし、脳血管障害患者や高齢者などでは、気管にふたをするタイミングがずれたり、咳によって異物を出す機能が低下しているため、気管に食物や唾液が入り込みやすくなります。食物や唾液が気管に入ることを誤嚥といいます。口中の細菌が気管から肺にまで達して起こるのが誤嚥性肺炎です。



免疫力があれば問題がなくても、病気や高齢などで免疫力が弱まっている場合にかかりやすくなります。なるべく誤嚥を避けるために上体を起こして食事をし、口をゆすいだり歯磨きをするなどの口腔衛生に気を配るなどの注意が必要です。

## ～おわりに～

年齢とともに身体の抵抗力(免疫力)は低下しています。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると体調の変化等のちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり、急激に症状が進むこともあります。

肺炎と、その予防についてきちんと知っていただくことが大切です。苑でも毎日の口腔ケア、食事の姿勢、嚥下の状態、体調の変化に注意をしながら、肺炎予防に努めています。