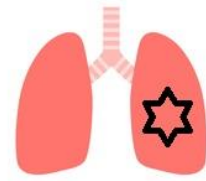


肺炎の予防は自己管理から 2023.11

肺炎は肺に炎症を起こす病気です。冬季に発生することが多く、高齢になるほどかかりやすい病気です。肺炎による死亡は最近の五大死因の一つになっています（がん、心臓病、脳血管疾患、老衰、肺炎）。



肺炎の原因は場面によって様々です。

市中肺炎というのは病院外で、医療環境と関係のない人がかかる肺炎です。細菌、ウイルス、および真菌などの多くの微生物が、市中肺炎を引き起こす原因となります。もっとも一般的な細菌は、肺炎球菌、インフルエンザ菌、肺炎クラミジア、肺炎マイコプラズマなどです。ウイルスでは、コロナウイルス、RSウイルス、アデノウイルス、インフルエンザウイルス、メタニューモウイルスなどがあります。

院内肺炎は、入院から48時間以上経過した後に発症する肺炎です。黄色ブドウ球菌や緑膿菌などが代表的で、これらの菌は院内に常在し、体の弱いところに入り込み症状をひきおこす、いわゆる院内感染で、抗生物質が効かない感染症（MRSA、MDRPなど）として問題となります。また、人工呼吸器関連肺炎も気管内挿管から48時間以後に発生し、同様に耐性菌が問題となります。

誤嚥性肺炎は、本来異物が入り込まない機能を持っている気道（喉から肺につながる空気の通り道）に、飲み込む機能や咳をする機能の低下のために、異物が流入することによって発症します。高齢者や脳梗塞、薬物中毒による意識障害などでは気づかぬうちに食べ物や唾液などを誤嚥しており肺炎を起こしていることがあります。逆流した胃液、化学物質の吸引なども原因となります。

アレルギー性の肺炎（過敏性肺炎）は、自然界にある鳥の羽毛やフンから発生するアレルギー性たんぱく質、浴室や加湿器、湿気が多い場所に発生するカビ、化学物質やキノコの胞子などの多くの原因物質がありこれらを吸引することでアレルギー反応から肺に炎症を起こします。

最後に間質性肺炎についてです。肺には、空気の通り道である気管支があり、それが枝分かれして「肺胞」という袋状の組織につながっており、ここでガス交換を行っています。一般の肺炎は、肺胞の内部に炎症が起こるのに対して、間質性肺炎は肺胞の壁に炎症を引き起こします。抗がん剤などの薬剤やウイルスなど原因がわかっているものと、原因がわからないものがあります。

肺炎の予防は、マスク、手洗い、うがい、口腔内ケア、禁煙、十分な栄養と休養をとり、運動で基礎体力をつけ、持病のコントロールをしっかりと行い、予防接種を受けるなどを心がけることです。

肺炎の症状には、発熱、せき、たん、呼吸困難、胸痛などがありますが、高齢者では症状がはっきりせず肺炎に気づかないことがあります（隠れ肺炎）。少しでも体調に変化のある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦