

## いきいき健康術 第61回

## 『肺炎について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は京丹波町病院内科医長の横井大祐先生。肺炎の原因や症状、予防法などのお話です。

## 肺

肺炎は高齢になるに従ってかかりやすくなり、全死因の三位、高齢者に限ると第一位となっています。当院でも多くの方が肺炎で入院されています。肺炎になってしまうと寝込みがちになり、特に高齢者の場合、食事をする力や歩く力が減少してしまい、再びそれらの力を取り戻すことが難しい場合もあります。

肺炎の症状は、発熱、咳、痰の増加などが主ですが、高齢者の場合は典型的な症状に乏しい場合もあり、食欲がない、元気がないといった症状である場合もありますので、様子がおかしい場合は医療機関で診察、検査を受けた方がよいでしょう。

肺炎は本来細菌がない肺の中で病原菌が増殖することで起こります。肺炎の原因となる細菌は主に肺炎球菌、インフルエンザ桿菌（インフルエンザウイルスとは関係ありません）、肺炎桿菌などがあり、その半数を肺炎球菌が占めています。細菌はかぜなどで一時的に弱った、鼻やのどにある免疫機構（扁桃など）を通り抜けて入ってきます。高齢の方や、脳卒中などで喉の機能の低下がみられる方は、寝ている間に喉を通り抜けた唾液が肺に入ることによって肺炎になることもあります。

- その成り立ちから、肺炎の予防法はまず、①十分な休息、栄養、水分摂取などにより免疫機能を保つこと。  
②特にかぜなどの体調不良の時に無理をしないこと。  
③高齢の方や肺疾患のある方、喉の機能の低下がみら



よこい だいすけ  
内科医長 横井 大祐先生  
(京丹波町病院)

れる方は、口の中をきれいにして唾液内の細菌を減らしておくことも大切です。

また、原因の多くを占める肺炎球菌に対しては予防接種があります。日本ではまだまだあまり普及していませんが、肺炎の発症や重症化の予防に効果があるといわれています。インフルエンザワクチンとの組み合わせも効果が高いといわれています。一度接種すれば約五年は有効なので、肺炎の危険性が高そうな方は一度医療機関で相談されてもよいと思います。

## 京丹波町病院情報

京丹波町病院では、毎月の第二・第四土曜日の午前中に内科と小児科の診療を行っています。

☎ 86-0220