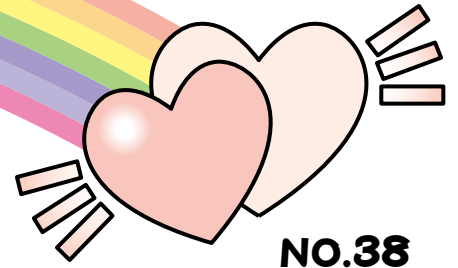


ハロー通信



NO.38
2011.冬

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

かぜなどで気道の粘膜が傷ついたり、免疫の働きが低下したりすると、病原体が肺に侵入して肺炎を起こしやすくなります。現在日本の死因の第4位は肺炎で年間10万人以上が亡くなっています。特に高齢者では、治療が遅れると命にかかわることもあります。今回は肺炎についてのお話です。

●肺炎とは

我々の周りの大気中には様々な細菌やウイルスが浮遊しており、肺は呼吸のため常にそれらを吸入しているので、常に病原菌の侵入の危険にさらされているといえます。それにもかかわらず、様々な防御機構によってそれらを排除しています。

ストレスや免疫機能低下などの様々な原因により、肺の中に病原菌が侵入し、感染し、炎症を起こす。それが肺炎という病気です。



●風邪と肺炎の違い

「風邪」はウイルスが上気道に感染して起こり、鼻や喉、気管支が侵されて鼻水や咳などの症状が発現します。

「肺炎」は病原体が肺まで感染して起こる炎症で、風邪などのウイルスをはじめ、細菌、誤嚥（飲食物が誤って食道ではなく気管に入ってしまうこと）など様々な原因で起こってしまいます。

●肺炎の症状

肺炎の症状は初期であれば風邪と見分けがつかないかもしれません。風邪やインフルエンザは3～5日で症状が治まってきますが、それ以上たっても以下の症状が強くなるようならば肺炎の疑いがありますので、病院で検査を受ける必要があります。

- 1：高熱が続く。(38度以上)
- 2：咳が激しい、喘鳴（呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音がすること）がある。
- 3：痰が透明ではなく、黄色や緑色の膿状になって止まらない。
- 4：すぐ息切れする、息苦しくて睡眠が妨げられる。
- 5：呼吸や脈拍が増加する。
- 6：咳込むと胸に痛みを感じる。



これらの症状は必ずしも肺炎とは限りません。気管支炎等の可能性もあります。症状が治まらず、治るどころか強くなってきているということを目安にしましょう。

また、風邪をひくと、喉の粘膜が傷つき、病原体が肺に侵入しやすく、さらに体も弱り免疫の働きも低下しているため、肺炎にかかりやすい状態といえます、注意が必要です。

●肺炎の診断



- 1：胸部X線検査
- 2：採血によるCRP（炎症反応）、白血球、赤沈検査
- 3：血液・細菌培養検査
- 4：血中ガス分析（血液中の酸素・二酸化炭素量を調べる検査、肺が正常に働いているのかが分かる）
- 5：脈拍・呼吸数・酸素濃度観察
- 6：その他（喀痰培養等）

医師は聴診器で肺の音を聞くのと同時に、必要に応じてこれらの検査を行います。（すべての検査を施行するとは限りません。）



●治療

肺炎治療の基本は全身状態の確保、そして適切な抗菌薬の投与です。

1) 全身管理

肺炎は若年者でも高熱のためぐったりし、食欲不振などで脱水症状など全身状態が侵される病気です。軽症の場合は外来通院でも治療は可能ですが、その場合も安静が絶対条件です。

脱水症状の補正、適度の解熱、酸素不足による酸素補給などが必要になる場合は入院となることがあります。

2) 抗菌薬の投与

医師は患者さんの状態を診て最適な種類の薬を選択します。

ただ、全ての菌に対して有効な抗菌薬は存在しません。肺炎となった原因を特定すればそれに合った薬を使うことが出来ますが、特定には時間がかかりますので2種類の抗菌薬を使って治療にあたることもあります。併用する事により、原因となった菌がわかる前でも治療を開始することが出来ます。

3) その他、症状を和らげる薬物治療

原因を取り除く治療とともに様々な症状を緩和する治療も並行して行います。

鎮咳薬・解熱薬・去痰薬・気管支拡張剤などが症状に応じて処方されます。



●肺炎の予防

肺炎にかかることを予防するのはなかなか困難です。特に高齢者は風邪やインフルエンザがきっかけになることもあるので健康管理をしっかりとする、肺炎球菌ワクチン（肺炎の原因である肺炎球菌の感染を予防し、肺炎の重症化を防ぎ、入院などの危険性を減らすことができる）やインフルエンザの予防接種を受けることも大切です。

当然禁煙も重要な予防法です。また自分でできる簡単な予防策として、手洗い・うがい・歯磨きがあります。出来れば舌も磨きましょう。肺炎の原因となる菌は、常に口中にいるものもあります。



～編集後記～ 肺炎と口腔ケア

食事の前後や寝る前に、口腔ケアをきちんとすることは、口の中の細菌を減らし、誤嚥性の肺炎を減らすことにつながりますが、それだけではなく、生活の質を維持・向上させるためにも重要です。食事を取ったり、飲み込む力が高まれば、栄養の摂取やコミュニケーションなどにもよい影響があります。

岸（松山ハロー）