

肺炎について

日常でかかる「肺炎」は、主に細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中に存在しています。高齢だったり病気があったりして、抵抗力（免疫力）が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化すれば死に至ることもあります。以下の症状があつて、徐々に強くなるようであれば、肺炎の疑いがあります。①高熱（38度以上）が続く ②咳が激しかったり、痰が膿状になって止まらない ③痰が透明ではなく、黄色や緑色になってきた ④すぐ息が切れる・息苦しくて睡眠を妨げられる ⑤呼吸や脈拍が増加する ⑥咳き込むと胸に痛みを感じる、これらの他に、変な汗をかくようになつたり、顔色が悪い、食欲不振なども肺炎の症状として挙げられます。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。風邪の原因になるウイルスが体内で生存するのは、せいぜい3日前後。仮に高熱が出たり、咳、鼻水が出ても、一番ひどいピーク時は3日前後ではありませんか？ インフルエンザウイルスでも5日前後です。このことから、3~5日たつても咳がひどく、熱も下がらないのであれば肺炎を疑って医療機関を受診することをお勧めします。

また、近年増加が著しい肺炎として「誤嚥（ごえん）性肺炎」があります。通常、口から入ったもののうち、食べ物や飲み物は食道へ、空気は気管へと上手に振り分けられます。しかし、食道と気管は隣り合っているため、時には誤って食道へ送られるべきものが気管に入ってしまうことがあります。また、寝ている間に、唾液や胃液が少しずつ気管の方へ流れ込むこともあります。その気管に入ってしまった異物に含まれる細菌が原因で肺炎になることを誤嚥性肺炎といいます。高齢者の肺炎による死亡の原因の7割は誤嚥性肺炎が原因といわれています。誤嚥が起こる主な理由としては、加齢や脳梗塞によって嚥下機能（食べ物を飲み込んだり、異物を外に押し出したりする力）の低下があげられます。脳疾患に併発して起こることが多いため、肺炎を治療し改善したとしても、再発の可能性はなくなりません。よって、誤嚥性肺炎の発症を予防するには、以下のような日頃の予防対策が欠かせないのです。①食べ物はよく噛んでゆっくり食べるようにする ②歯磨きやうがいをして、口の中をいつも清潔に保つ ③異物が気管に入ったら、うつぶせで背中を叩くなどして、できるだけ早く外に出す、などです。また、誤嚥性肺炎は高齢化だけではなく生活習慣病の増加とも密接な関連があります。生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満など）は脳梗塞や心筋梗塞など、動脈硬化による病気の進行を著しく高めるものであることが報告されています。これらの生活習慣病をしっかりとコントロールすることで、将来、誤嚥性肺炎の発症を予防することが可能です。



【内科診療部長 宇津木 光克】

