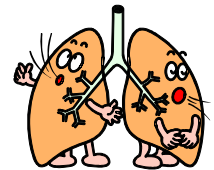


## \*\*\* 今日の健康(6月) \*\*\* < 市中肺炎 >

### 「市中肺炎」を簡単に言うと

病院以外で日常の生活をしている人に発症する急性の肺の炎症です。高齢者では発熱がなく症状がはっきりしない場合もあります。原因菌の多くは肺炎球菌、インフルエンザ桿菌です。冬期インフルエンザシーズンにおける合併症としての細菌性肺炎では50～60%が肺炎球菌によるものです。この肺炎球菌は健康な人の口の中に常在していることが多いので、体力が落ちているときやお年寄りになって免疫力が弱くなってくると肺炎を引き起こします。ウイルス感染症による二次感染の場合は対応した抗ウイルス薬を用いると同時に二次感染の細菌に対応した抗生剤による処置も必用となります。ウイルス性肺炎も同様です。また、マイコプラズマやクラミジア、レジオネラのような細菌ではない微生物が原因である非定型の肺炎では一般的なペニシリン系やセフェム系の抗生剤は無効なため、各々に対応した薬剤の選択と、他疾患との鑑別が重要となります。



### < 予防と対策 >

#### 適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠:

天気の良い日には外へ出て陽光を浴びたり、散歩などの適度な運動をしたり、バランスのとれた食事を摂ることで体力をつけると免疫力が上昇することも知られています。睡眠を十分にとって、健康的な生活を心がけましょう。

**禁煙:** 禁煙も重要です。タバコの吸いすぎはよくありません。

**誤嚥:** 誤嚥を避けましょう。お年寄りになると、飲食物を飲み込む力が弱くなり、誤嚥を起こすことがあります。誤嚥とは、食べたものや飲んだものが誤って食道ではなく気管に入ってしまうことです。誤って飲食物を肺に吸い込んだ際に、細菌が肺に入ってしまう肺炎を引き起こすこともあります。

**歯みがき:** 歯みがきは口からの細菌の侵入を防ぎます。誤嚥性の肺炎の予防には、寝る前の歯みがきをおすすめします。1日5回の歯みがきで肺炎のリスクを3分の1に減らせたという報告もあります。歯と歯の間や歯茎、それと舌も綺麗にしましょう。

**うがい、手洗い、入浴:** 呼吸器の病気なので口の中の衛生も大変重要ですが、病原体は手から口を通して侵入するので、うがいと同じように手を洗うことも心がけましょう。また、入浴などによりからだを清潔に保つことも大事です。

**基礎疾患の治療:** 基礎疾患の治療も肺炎の予防では重要です。

**ワクチンの接種:** 肺炎のすべてを予防できるわけではありませんが、インフルエンザワクチンだけでなく肺炎球菌ワクチン(小児用・成人用)の接種も重要です。

### < 治療 >

できるだけ早期に適切な抗生剤を適切な量と期間で投与する必要があります。年齢、性別、脱水の有無、意識障害の有無、血圧の低下の有無により重症度分類され、外来診療・入院診療・ICU管理のいずれかが決定されます。「日本呼吸器学会成人市中肺炎診療ガイドライン」では、①原因菌が不明な場合、②重症肺炎、③原因菌が推定できる場合に分け、①と③に関しては外来、入院で区別しそれぞれに推奨される抗菌薬が示されています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏