



【伊勢市】
 医療法人 MSC
 齋藤 公正 理事長
 <経歴>
 愛媛大学医学部卒
 山田（現伊勢）赤十字病院
 呼吸器科副部長
 <現在>
 さいとう内科呼吸器科
 三重スリープクリニック院長
 三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.12 「高齢者の肺炎」



今月のテーマは「肺炎」です。つい先日、昭和の大女優が95歳で肺炎で亡くなられたと報じていました。高齢者が肺炎で亡くなるケースは年々増え続け、2011年には日本人の死因の第3位になりました。死亡者の98%以上は60歳以上であり、肺炎は高齢者と若年者を分けて考える必要があります。

【死亡率の高い高齢者の肺炎】

なぜ高齢者は肺炎で亡くなるのでしょうか？その理由は①高齢者は発熱や咳痰などの症状が出にくいので気が付くのが遅くなる。②誤嚥が原因の事も多く、繰り返しが多い。③色々な病気の合併や体力の面からも、薬（抗生剤）が効きにくく、治りにくい。④老衰死の合併症として肺炎を起こしやすい事等が挙げられます。肺炎は急性疾患です。いくら高齢者でも、**早期に適切に治療すれば助かるはず**です！ただ、終末期の二症状としての肺炎は、無理な治療が返って本人を苦しめる場合もあります。

【高齢者の肺炎の原因】

高齢者の肺炎の起こり方には大きく2通りあります。

一つ目は、**かぜ症状から肺炎になる事**です。RSウイルスやインフルエンザウイルスに罹患後に、肺炎になるケースも多いです。

もう一つは**誤嚥後に肺炎になる事**です。誤嚥にも2通りあります。食事中にむせるような摂食・嚥下時の明らかな誤嚥と、眠っている夜間を中心に、気づかないうちに口内の唾液や細菌が、ただらだと気管内へ垂れこ

む誤嚥があります。ただ、誤嚥したからと必ずしも肺炎になる訳ではなく、免疫力の低下や栄養障害がある場合、垂れこむ細菌数が多い場合、あるいは大量の誤嚥、少量でも頻回に繰り返す等の条件が加わると肺炎を発症します。

【肺炎死を減らすには】

1.重症化する前に発見する事

早期に発見するためには、**高齢者は肺炎にかかりやすいとの意識を常に持って置く事**、特に**脳血管障害後や認知症やパーキンソン病**の方は、かかりやすいので注意が必要です。その意識の上で、微熱が続く事や何となく元気が無い事、発語は少なくなった、食欲が無い、食事時間が長くなった等の症状には注意が必要です(図1)。あるいは食事の様子を注意深く観察する事も重要です。食事中に脈や呼吸が極端に速くなる、ゴロゴロと痰が絡んだ様な咳が増える等は誤嚥している可能性が高いです。



図1

2.予防

予防のためには、**口腔ケアとワクチン接種**が二本柱とされています。

口の中の細菌の数を減らす事は、ただらと流れ込むタイプの誤嚥が原因で起きる肺炎を予防する事に有効です。歯周病と誤嚥性肺炎の合併率が高いとのデータもあります。

まずはしっかり歯磨きする事。特に「摂食嚥下障害」のある方では、口腔内の食べ物の

残りかすの点検が重要です。食後に、ほお唇と歯茎の間などの点検を！(図2)人差し指にガーゼを巻き付け、奥から前へ拭き取ります。口腔内用スポンジブラシの使用も有効です。(図3)



図2



図3

ワクチンに関しては、インフルエンザから肺炎になるケースが多い点からも、**インフルエンザの予防接種をする事**と、肺炎の原因として最も多い**肺炎球菌の予防接種をする事**が有効とされており、肺炎球菌ワクチンは2種類あり、5年毎に接種が必要なタイプと1度摂取すれば終生免疫力がつくタイプとあります。もともと肺の病気があったり、脳梗塞後で嚥下障害があったり、肺炎にかかりやすい方は、両者とも接種する事が、日本呼吸器学会や感染症学会では推奨されています。

その他、肺炎を予防するためには、日常生活の活動性を維持する事が大切です。寝たきりほど肺炎を起こしやすくなります。坐位保持や歩行訓練を積極的に！

高齢者の方には薬が好きな方も多くいます。しかし、かぜ薬、睡眠薬などで口が渇きやすくなり、嚥下反射の低下が起き、肺炎になりやすくなることもあります。不必要な薬はなるべく飲まない様に！あと、便秘を防ぐ事やよく笑う事も、免疫力を上げる事に繋がります。