

肺炎：予防の心得

国立病院機構沖縄病院 呼吸器内科 比嘉 太

今日は肺炎についてのお話をしたいと思います。肺炎はどのようにして起こるのかをお話して、肺炎を予防するための心得をご説明したいと思います。また、肺炎を起こす細菌についてお話して、肺炎のワクチンについてのご説明をしたいと思います。

肺炎は日本における死因の3番目であり、対策が重要な病気です。肺炎を発症する方の多くが65歳以上であることから、特に高齢者では肺炎を予防することが重要になります。日頃の体調管理が最も重要です。

肺炎の起こし方はおおまかに3種類あります。一つめは、肺炎を起こしやすい病原体が肺の中に飛び込んで直接肺炎を起こしてしまう。これは意外と頻度は少ないです。二番目はインフルエンザや風邪をこじらせて肺炎になってしまう場合です。風邪は万病のもとといわれるゆえんです。三番目は誤嚥による肺炎です。誤嚥といっても、高齢者では自分の知らない間に、特に夜に眠っている間に誤嚥を起こして、肺炎の原因となっていることがあります。特に高齢者の肺炎はこのわずかな誤嚥と関連している可能性が高いのです。

こうした肺炎の発症を防ぐにはどうすればいいのでしょうか。日常生活の中で取り組むことのできる具体的な方策を考えてみたいと思います。

一、生活習慣病をしっかりと治療しましょう。

誤嚥性肺炎のリスクに脳血管障害が挙げられています。脳卒中にならないために生活習慣病である高血圧症や糖尿病、高脂血症をしっかりとコントロールしましょう。

また、喫煙は肺の防御力を弱めて肺炎のリスクを増大します。喫煙している方は禁煙にトライしましょう。禁煙を開始するに遅すぎるといことはありません。

一、口の中のお手入れをしましょう。

誤嚥が関与する肺炎では口の中にいる細菌が肺の中に入り込み、肺炎を起こします。普段からできるだけ口の中をきれいにケアしましょう。歯磨きや義歯の手入れをしっかりと行ないましょう。口腔ケアで嚥下反射そのものが改善すること、誤嚥性肺炎のリスクを低減させること、が報告されています。

一、食事の時間を大切にしましょう。

食事の際にはおいしい食事を味わうことに集中して下さい。テレビを見ながら新聞を読

みながらの食事は誤嚥のリスクになります。食べた物が胃から逆流しないように、食後2時間ほどは身体を起こした状態を維持しておくことが大事です。就寝する2時間以内には食事を摂らないようにしましょう。

一、嚥下体操をしてみましょう

年齢とともに低下してくる嚥下機能を、簡単な体操を行なうことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促し、飲み込みにくさやむせ返りの軽減が図れます。誤嚥性肺炎に罹ったことのある方は、主治医の先生に誤嚥のリスクの程度と誤嚥を防ぐ方法について相談することをお勧めします。最近では嚥下機能を回復するためのリハビリテーションも行われています。



(嚥下性肺疾患の診断と治療、2003 より引用)

一、ワクチンを受けましょう

インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンは肺炎の予防効果があります。インフルエンザワクチンは冬季の流行前に毎年の接種が奨励されています。肺炎球菌ワクチンは1回の接種で5年間は効果が持続します。自治体によっては接種に補助がありますので、活用しましょう。

ここで、肺炎球菌ワクチンによる肺炎予防についてお話したいと思います。

先ほどお話したように肺炎は風邪をこじらせたり、誤嚥を起こしたり、などがきっかけとなって発症するわけですが、肺の中で悪さをする病原体は 1 種類ではなく、様々な種類があります。肺炎を治療するにあたっては、病原体を特定するため喀痰検査や血液検査などを行うことが必要になります。得られた情報に基づいて肺炎に対する抗菌薬を決めていくことになります。

あまたある病原体の中でも肺炎で最も重要な病原体は肺炎球菌という細菌であることが判っています。大人の肺炎の 3 割～4 割は肺炎球菌によるものであり、肺炎球菌による肺炎は時に重症化します。この肺炎球菌は小児の鼻や喉に定着することが多く、大人でも一時的に上気道に定着します。肺炎球菌が定着しても必ずしも肺炎を発症するわけではないのですが、風邪やインフルエンザで身体が弱っている時や誤嚥をしてしまった時に、肺炎や全身感染症を引き起こしてしまいます。

肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌に対する免疫を誘導し、感染症への抵抗力を高める目的に開発されました。日本では小児と高齢者の定期接種として指定されています。肺炎球菌ワクチンには複数の種類があり、ワクチン対象者によって定期接種に用いられるワクチンが異なります。小児では、免疫がしっかりと強く得られるように調整されたワクチン（コンジュゲートワクチン）が用いられています。一方、高齢者に対する定期接種では、幅広く免疫が得られるように多種類（23 種類）の抗原を含んだワクチンが主に用いられています。小児では 2011 年の肺炎球菌ワクチンの導入により、肺炎球菌による髄膜炎の発症が 73% 減少しました。高齢者に対する肺炎球菌ワクチンによって、肺炎球菌による肺炎の発症を減少させる効果も報告されています。

高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種は平成 26 年 10 月 1 日から開始されました。平成 27 年度から平成 30 年度までは、該当する年度に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳となる方と、60 歳から 65 歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫系に日常生活に支障をもたらす障害を有する方が対象となっています。定期接種の対象の方にはもれなくワクチンを受けて頂きたいと考えています。肺や心臓などに何らかのご病気のある方は早めにワクチンを受けて頂くこともご考慮頂ければと思います。

本日は肺炎の予防と肺炎球菌ワクチンについてお話をさせて頂きました。皆さまのご健康に少しでもお役に立てれば幸いです。