



高齢者がかかる 肺炎について

千葉市立青葉病院
呼吸器内科統括部長

瀧口 恭男 医師

ひとくちに肺炎といってもさまざまの種類がありますが、高齢者に発症する肺炎の多くは肺炎球菌などの細菌が原因と考えられています。

近年は、「誤嚥性肺炎」という病態が注目を集めています。誤嚥性肺炎は、主に口腔内の細菌、なかでもブドウ球菌や歯周ポケットにいる嫌気性菌という細菌が主な原因となる肺炎です。

誤嚥性肺炎には、食物が気管に入るの

が誰の目にも明らかでない「顕性誤嚥」による肺炎と、自分では思い当たらない「非顕性誤嚥」による肺炎があります。

(※健康成人でもおよそ半数の人は、夜間に少量の唾液などが気管に流れ込んでいます。それを「非顕性誤嚥」といいます。)

では、肺炎を予防するにはどうすればよいのでしょうか？ 誤嚥性肺炎の予防としては、歯磨きや歯間ブラシなどの口腔ケアが重要です。入れ歯を使用している人は、毎日の手入れが欠かせませんし、歯周病があれば、早めに歯科医で治療を受けましょう。

簡単で重要なのが手洗いで、マスクも時には有効です。また、原因として最も多い肺炎球菌に対しては、予防接種（ニューモバックス）があり、肺炎の重症化を防ぐ効果があるとされています。一度接種すれば約5年間効果が持続します。地域によっては、公的補助がありますので、かかりつけ医と相談してみてくださいいかがでしょうか。

また、毎年のインフルエンザ予防接種もお勧めします。もちろん、糖尿病な

(誤嚥性肺炎に最も注意が必要な人)

▶脳梗塞を起こした人

物を飲み込む嚥下機能が低下していると考えられているため。

▶睡眠薬を服用している人

咳反射が減ると考えられているため（健康人であれば寝ている間でも唾液などが気管に入れば無意識に咳反射で体外に出そうとする）。

▶胃を切除している人

胃から食道への逆流を防止する機能がなくなるため。



どの疾患があれば、しっかりと管理する必要があります。必要があるのは言うまでもありません。なお、発熱、悪寒、咳、痰、呼吸困難などの症状が遷延する場合には、早めにかかりつけ医を受診しましょう。特に心疾患、呼吸器疾患など持病のある人は重症となる場合がありますので、日頃からの健康管理に気をつけましょう。