

先月号は、「COPD(タバコ病)」に関するお話でしたが、今月号『身近にある肺炎のリスク』と題して『肺』に関するお話をお届けします。

## ★ 肺の機能

人が生きていくために欠かせない呼吸にまつわる体の組織を呼吸器と呼び鼻腔や咽頭等から気管・気管支を経て肺に至る一連の器官を指します。この内、肺は空気から酸素を体内に取り込み、逆に体内で作られた二酸化炭素を体外に排出する『ガス交換』の大事な役割を果たしている臓器です。

## ★ 肺炎の状況

厚生労働省の2019年度の人口動態統計によると年間約9.5万人死亡者で死因別では、癌・心疾患・老衰・脳血管疾患に次いで5位、別の疾患として分類されている『誤嚥性肺炎』の死者(約4万人)を合わせると3位です。肺炎は高齢者の罹患率・死亡率が共に高く、特に注意が必要です。

## ★ 肺炎の要因

肺に病原微生物が感染して、炎症を起こすと肺炎になります。1日に8千～1万ℓの空気吸込む肺は、無数の細菌やウイルスの脅威に常にさらされます。肺の組織や空気の通り道である鼻腔や気道には、肺に侵入させない防御システムが備わっています。しかし、細菌やウイルスの量が多かったり、加齢や持病で防御機能が低下していたりすると感染して炎症を起こします。

## ★ 肺炎の原因となる微生物

- ① 肺炎球菌・マイコプラズマ
- ② インフルエンザウイルス・コロナウイルス
- ③ 真菌(カビ)

肺炎を起こす球状の細菌は『肺炎球菌』肺以外にも感染症を起こします。特に、小児では中耳炎、副鼻腔炎等の原因となり、進行して髄膜炎を起こします。小児の鼻や喉に住み付き、咳・クシャミによって成人に感染すること多い！

### 【症状】



## ＜ 風邪症候群 ＞

上気道粘膜の急性炎症

・ 鼻腔, 咽頭, 喉頭

【症状】

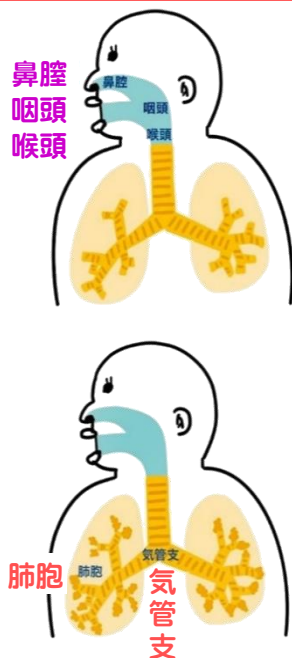
- ・ 鼻水, 鼻づまり
- ・ 咳, たん
- ・ 咽頭痛

## ＜ 肺炎 ＞

肺の炎症性疾患

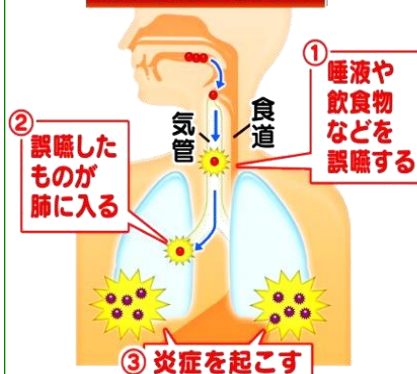
【症状】

- ・ 38度以上の発熱が数日続く
- ・ 咳・たん
- ・ 悪寒, 全身倦怠感
- ・ 呼吸困難, 息切れ
- ・ 関節痛



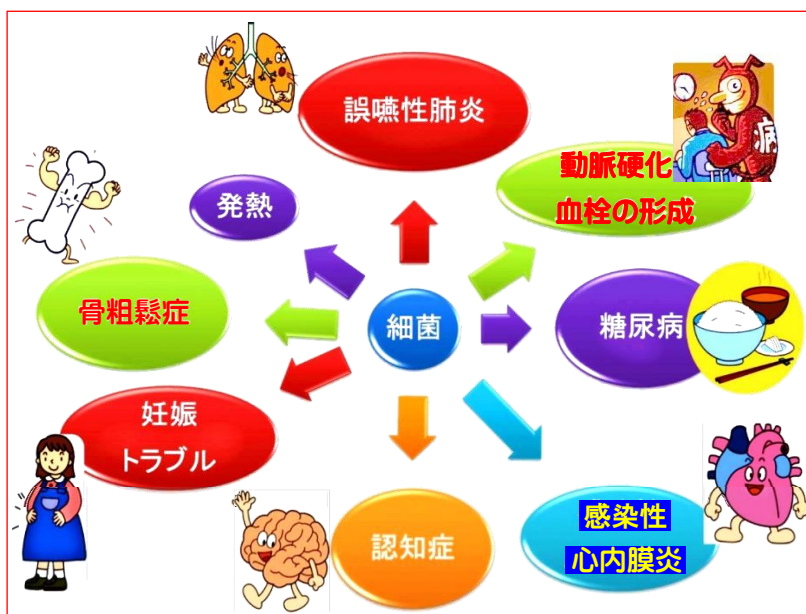
## 誤嚥性肺炎と予防

### 誤嚥性肺炎



### 予 防

- 食事は慌てず ゆっくり
- 飲食後 2時間ぐらひは横にならず 座った姿勢を保つ
- 就寝前の口腔ケアや上半身を少し起こして寝る



新しい生活習慣の実践：① マスク着用！ ② 手洗いの励行！ ③ 3密(密集・密接・密閉)を避ける！等は、何れの感染症にも有効な予防法です。それにより昨年のインフルエンザの発症が、極端に少なかったのはよく知られています。また、肺炎球菌、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスには有効なワクチンがあります。医師に相談することも、有効な予防法の一つではないでしょうか？