

高齢者肺炎の予防について

近代内科学の礎を築いたウィリアム・オスラー博士(1849-1919)は、「肺炎は老人の友」と言われて高齢者における肺炎の重要性を述べている。肺炎は2011年以来日本人の死亡原因の第3位となり、今後も高齢化の進行に伴って肺炎はますます増えると考えられている。従来から高齢者の肺炎は発症が緩徐で自覚症状に乏しく、熱が出ないこともあるといわれてきた。そのほかにも表1に示したようにいくつかの特徴を有している。本稿では高齢者肺炎の予防に関連した2つの話題について述べたい。

金澤 實 ● 河北医療財団顧問 河北健診クリニック担当 埼玉医科大学名誉教授

ワクチン・肺炎球菌肺炎とインフルエンザ

今日でも肺炎の原因として最も頻度が高く、また死亡者が多いのは肺炎球菌肺炎である。実際の症例をエックス線写真で示す(図1)。肺炎球菌肺炎

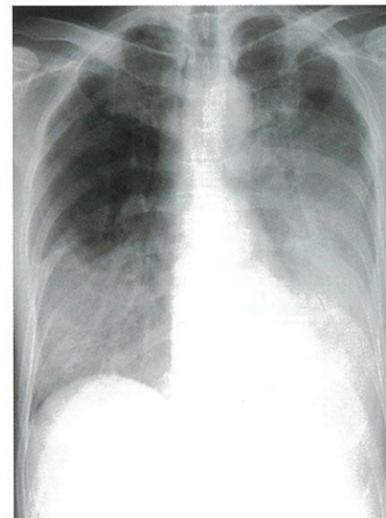


図1 肺炎球菌肺炎の70歳男性。両肺に肺炎像(白くなっている陰影)を認める。呼吸不全と腎不全を合併し、治療の効果なく1か月後に亡くなられた。

の特徴は、①高齢者においても肺炎の主因であること、②冬季にはインフルエンザを契機として起こすこと、③高齢者だけでなく乳幼児でも多いこと、④ワクチンで予防可能なこと、である。従って高齢者に対する肺炎球菌ワクチンと毎年のインフルエンザワクチンの接種は必須である。ストックホルムで行われた大規模研究では、65歳以上の市民に両ワクチンを接種することで、すべての死亡が57%減少したとされている。平成26年に

接種は必須である。ストックホルムで行われた大規模研究では、65歳以上の市民に両ワクチンを接種することで、すべての死亡が57%減少したとされている。平成26年に

誤嚥性肺炎対策…口腔ケア

誤嚥性肺炎という言葉が日常的に聞かれる。誤嚥性肺炎に関わる事実を表2にまとめた。誤嚥とは本来食道・胃に飲み込まれることで、高齢者肺炎の発症原因で最大のものである。誤嚥には脳血管障害や認知症などの神経疾患を基礎とする場合、胃食道逆流などの消

■表1 高齢者肺炎の特徴

- 1 発症が緩徐で自覚症状に乏しく、熱や咳が軽度である。
- 2 肺炎としては非典型的な症状として、意識障害、不穏、痙攣、消化器症状などを呈する。
- 3 基礎疾患を合併しており、しばしばその増悪を伴う。
- 4 原因病原体としては肺炎球菌が多く、またインフルエンザを契機とすることも多い。
- 5 誤嚥の関与が大きく、口腔ケアの重要性が指摘されている。
- 6 高齢者施設ではインフルエンザや肺結核の集団感染が発生する。

■表2 誤嚥性肺炎に関わる事実

- 1 健康成人の半数は睡眠中に口腔内容物を嚥下している。
- 2 嚥下する細菌量と肺の感染防禦能とのバランスで発症。
- 3 高齢市中肺炎では不顕性(気づかれない)誤嚥が多い。
- 4 脳卒中患者の40~70%に嚥下障害がみられる。
- 5 口腔ケアにより誤嚥性肺炎は減少する。
- 6 胃食道逆流症で好発。
- 7 歯周病(歯槽膿漏)では肺膿瘍が発生する。

化器疾患や、人工呼吸や経鼻胃管などの医療処置に伴って発生する場合などがある。特に寝たきりの高齢者などでは頻繁に誤嚥性肺炎が発生する。これを防止するのが口腔ケアである。口腔ケアというのは口の中や歯を清潔に保つことで高齢者の肺炎予防に直結している。具体的には歯ブラシを使って毎食後歯をきれいに磨くことに始まり、歯間ブラシなどで歯垢を取り除く、よく噛んで食事するなど自分で行うケアと、定期的に歯石を取り除くとか、虫歯や歯槽膿漏の治療を受けるといった歯科医で行われるケアに分けられる。国が2013年にまとめた「国民の健康寿命が延伸する社会」に向けた予防・健康管理に係る取り組みでは、上

述の肺炎球菌ワクチン接種と口腔ケアとによって、年間8000億円の医療費削減が見込まれるとされている。個人の健康を維持するうえでも、また医療財政においても肺炎予防の重要性が伺われよう。



かなざわ みのる 氏

《主な専門分野》
呼吸器感染症
慢性閉塞性肺疾患

日本呼吸器学会専門医
日本呼吸器学会名誉会員
日本結核病学会功労会員
日本内科学会認定内科医

ヘルスな話 ① かぜへの疑問

かぜ薬は咳、熱、鼻水などのかぜの症状を抑える薬であり、かぜを根本から治すわけではありません。バランスの良い食事や十分な睡眠など休養を取ることが回復への近道です。

かぜに抗生物質って効かないの?

かぜの原因の約9割がウイルスです。抗生物質は細菌に有効なお薬であり、ウイルスには効果がありません。よって、抗生物質はかぜには効果が期待できないのです。

かぜ薬を選ぶ基準は?

市販のかぜ薬は成分が5~6種類含まれる総合感冒薬が主であり、かぜの様々な症状に効きます。「1番辛い症状に合わせて」「眠くなる成分を含まない」などの特徴から自分に合ったお薬を選ぶのが良いでしょう。

かぜ薬と栄養ドリンクを一緒に飲んでも大丈夫?

市販のかぜ薬にはカフェインを含むものが多くあります。そして、栄養ドリンクにもカフェインを含むものがあるため、カフェインの過剰摂取にならないように注意が必要です。

ヘルスな話 ② 「インフルエンザ」重症化を防ぐために流行前に予防接種を

インフルエンザは感染力が強く、高齢者や持病のある方は肺炎など重症化する場合があります。予防には、基本の予防法「手洗い」「うがい」「マスク着用」のほか、流行前の予防接種が重要です。予防接種は、感染や発症を完全に防御することはできませんが、重症化することを防ぎます。ワクチン接種を受けた高齢者は、接種しなかった場合に



比べ、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3~1/2に減らすことが期待できます。

比べ、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3~1/2に減らすことが期待できます。

インフルエンザウイルスにはいくつも種類がありますが、毎年、世界保健機構(WHO)が予測した流行株をもとに厚生労働省がワクチン株を決定しています。今年は昨年同様A型2種類、B型2種類が入った4

価ワクチンです。日本が夏の間、冬である南半球で流行したウイルスが、その冬の日本のインフルエンザ流行状況に反映されるといわれていますが、今年夏のオーストラリアで流行したのはA型インフルエンザ(H3N2)でした。インフルエンザに罹ったときに処方される主な抗インフルエンザ薬としては、タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタなど4種類ほどあります。これらは、発熱などの症状が出てから48時間以内の服用が効果的です。また、早期に投与することによってインフルエンザ関連肺炎による死亡率を低減できることが分かっています。予防+治療のタイミングを逃さない受診で、この冬を元気に乗り越えましょう。

