にいがた
新潟県社会福祉協議会
新潟県長寿社会振興センター
新潟県高齢者総合相談センター
総合情報誌

オアシス21

【2012】平成24年7月
No. 71

上越市板倉区　清水重蔵撮影（日本写真家協会会員）

特集
いきいき老人クラブ …… 2
第17回にいがたねんりんピック …… 6
健康　あらためて見直す肺炎 ……12
インタビュー
インド発祥 ヨガの実践者　田島　弘司さん ……14
ぐるーぷ訪問　「新潟かみしばいクラブ（新潟市）……16
夫婦で行く 近隣県おでかけスポット……17
「鶴岡市立加茂水族館」（山形県）「裏磐梯＆五色沼」（福島県）
介護入門「水分の摂取」……18
オアシスエッセー　藤田　市男さん ……20

あらためて見直す

肺炎

細菌と戦う肺

ワクチン接種も有効

新潟大学 大学院医歯学総合研究科予防医療学分野
助教 茂呂（もろ） 寛（ひろし）

茂呂　寛氏

平成7年3月　新潟大学医学部卒業
平成9年5月　新潟大学医学部第二内科入局
平成14年3月　新潟大学大学院医学研究科修了
平成17年1月　カリフォルニア大学サンディエゴ校博士研究員
平成22年5月　新潟大学医歯学総合病院集中治療部助教
平成23年11月　新潟大学医歯学総合病院第二内科特任助教
平成24年07月　新潟大学大学院医歯学総合研究科予防医療学分野助教
日本内科学会：総合内科専門医◇日本感染症学会：専門医◇日本呼吸器学会：専門医◇インフェクションコントロールドクター◇抗菌化学療法指導医

はじめに

先日、厚生労働省から平成23年度の統計が発表されました。昨年までとの大きな違いは、肺炎が死亡原因の第4位から第3位となり、これまで第3位だった脳血管疾患と順位が入れ替わったことです。（図1）特に、65歳以上のかたでは、肺炎は死亡原因の中でも大きな割合を占めています。

このように、肺炎という病気は、どれだけ治療の方法が発達したとしても、依然として命を落とす可能性のある怖い病気であることに変わりはありません。そこで今回は、このような肺炎という病気について、あらためて見直してみましょう。

肺炎という病気

肺は、エネルギーの源となる酸素を取り込む一方で、老廃物である二酸化炭素を排泄する働きをもち、生命の維持に欠かすことのできない重要な臓器です。この臓器が病気によって機能を落とすと、時には生命に危険がおよぶような場合も起きてきます。

今回とりあげた肺炎という病気は、肺の組織が何らかの原因で傷み、炎症が起きたもので、その原因は、病原微生物、中でも細菌によるものがほとんどです。それでは、その細菌はどこからやってくるのでしょうか？

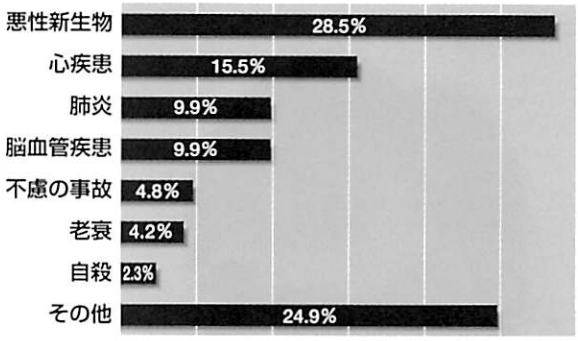
ここで大事なポイントは、肺という臓器は口、鼻、のど、気管・気管支を介して「体の外とつながっているということです。私たちは意識することなく呼吸していますが、この過程で吸い込まれる空気の中には、目には見えないほど小さいさまざまな異物、細菌やウイルスなどの微生物も含まれています。

このように、肺がひんぱんに病原体にさらされても、めったに肺炎を起こさずにすむのは、体の側に、いろいろな防御機構が備わっているからです。具体的には咳や痰（たん）、免疫を担当する細胞や蛋白の働きにより、気道に侵入した微生物は、その奥にある肺に届くことなく排除されます。ですので、もしこれらの防御能力が弱まっていた場合は、それだけ肺炎にかかりやすくなります。このように、体の中に攻め込もうとする細菌の強さと数、そして、それを防ごうとするヒトの体の仕組みとの力関係で、実際に肺炎が起きるかどうかが決まってきます。

セキや痰、息切れ

ひとたび肺炎にかかると、発熱、咳や痰、息切れといった症状が出てきます。風邪が長引いた後などに、こういう症状が出てきた場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。年齢が高くなりますと、こうした反応が全体に弱まってくるために、必ずしも典型的な症状を示さない場合もあり、注意が必要です。

私たち医師は、このような症状や経過に基づいて肺炎の可



厚生労働省
人口動態統計月報年計（概数）の概況

図1.死亡の原因（平成23年）

能性を疑い、それに応じて診察をし、検査の組み合わせを考えます。まずは聴診器で胸部の音を聴き、呼吸に伴って雑音が混じっていないかどうか確認します。検査の中で特に重要なものは胸部X線写真です。通常、肺の中は空気が大部分を占めるため、X線が通り抜けて黒く写ります。肺炎が起きてくると、空気以外の要素が加わるため、その部分はX線がうまく通り抜けられずに白く写り、異常な部分として区別することができます。

そのほか、血液検査から炎症反応の強さを調べたり、全身の状態を確認したりします。腎臓や肝臓の働きは、薬の量を決めるためにも重要です。さらに、痰や血液を培養して、どのような細菌が病気を起こしているか、調べる場合もあります。これらの検査の結果、肺炎と診断された場合、呼吸の状態、脱水や血圧低下、意識障害の有無、そして患者さんの年齢などの要素から、病気の重さを評価します。

治療の流れ

それでは、ひとたび肺炎と診断された場合は、どのような治療が行われるのでしょうか。治療の中心となるのは、細菌を殺したり、増殖を抑えたりする、抗菌薬（抗生物質）です。ヒトに病気を起こす細菌は、じつにたくさんの種類があるのですが、これらの中から肺炎の原因となりやすい菌はあらかじめ分かっています。一番多い細菌は、肺炎球菌というものです。抗菌薬ごとに退治できる細菌の種類が異なっており、これらの特徴に基づいて、私たちは治療のお薬を選ぶように心がけています。通常は、軽症であれば内服薬で自宅療養していただき、中等症から重症の場合は、ご入院いただいて点滴で抗菌薬を使うことになります。治療の途中で原因となっている細菌の種類が判明した場合は、その菌に対してより効果的な抗菌薬に変更となる場合があります。そのほか、体の状態に応じて酸素を吸っていただいたり、食事をお休みして点滴で栄養を補充したりする場合があります。

ここまでは、もともと健康な方が普通に生活している中で肺炎を発症した場合ですが、もし肺炎を発症したのが入院中であったり、高齢者である場合は、より病気が重くなりやすく、治療も難しくなってきます。この理由としては、抗菌薬が効きにくい細菌が原因として関わってくる一方で、患者さんの側でも、肺炎に立ち向かう力が弱まっているためと考えられます。

微生物対策		体調管理
■手洗い		■基礎疾患の管理
■うがい		■十分な栄養
■マスク	+	■適度な運動
■ワクチン接種		■口の中の清潔を保つ
		■飲み込みに注意
		■禁煙

日本呼吸器学会
成人市中肺炎診療ガイドラインより一部改変

図2.肺炎の予防

身を守るには

これらの情報をもとに、どうすれば肺炎にかかりにくくなるか考えてみましょう。ひとつは、なるべく風邪をひかないように気をつけることです。ウイルスによって、鼻やのどの粘膜が一時的に傷む結果、それだけ細菌が奥に侵入しやすくなります。「風邪は万病のもと」と言われる所以（ゆえん）です。日頃からうがいと手洗いに気をつけるとともに、自分が風邪をひいて鼻水や咳が止まらないようなときには、周りの人にうつすことのないよう、マスクを着用する習慣をつけたいものです。そのほか、十分な栄養の摂取、禁煙、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種、歯の治療により口の中の衛生状態を保つことも重要です（図2）。