



いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

# 1. 肺炎について

しょう。

【適度な運動】

免疫力を高めるためにウォーキングやストレッチなどを日常生活に取り入れることをおすすめします。

【栄養バランスの良い食事】

タンパク質やビタミンを多く取り、体力を保つようにしましょう。

【定期的な口腔ケア】

歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】

肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしつかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

寝ている間に唾液や胃液が

少しずつ気管に流れ込んだりすることで、細菌が肺に入り込み、肺炎になることがあります。そのような肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

肺炎で亡くなる方は多く

最近の日本の死因第5位になっています。誤嚥性肺炎は死因第6位です。予防が可能ですので、日常生活の中で取り組める対策を考えてみましょう。

予防策としては次のポイントが挙げられます。

【手洗いうがいの徹底】

外出後や食事の前後に、手洗いやうがいを行いま

梗塞の発症を予防すること

で、誤嚥性肺炎が起こりにくくなります。

このような予防策を行うことで肺炎のリスクを回避することができま。なるべく多くの対策を実践してみましょう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。  
岩手医科大学  
内科学講座呼吸器内科分野  
川田 一郎

ますので注意が必要です。

咳、痰、微熱や倦怠感、息苦しさなどの症状がみられますが、風邪やインフルエンザに似ていることもあるため、見分けが難しい場合があります。

特に、高齢者の方はこれ

らの症状がはつきりしないこともありますので、微熱や食欲不振など、いつもと違う様子を感じたら早めに医療機関を受診することをおすすめします。

さらに高齢者に多くみ

られる「誤嚥性肺炎」にも注意が必要です。食べ物や飲み物が誤って気管に入ったり、

重要な課題となっています。今回から数回にわたり、肺炎について詳しくお伝えしていきます。

肺炎は、肺に炎症が起る病気で、細菌やウイルス

などが原因となります。高齢の方は免疫力が低下しているため、特にかかりやすく、進行が早い場合があります。