

いきいきゼミナール

健康と医療

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

テーマ「高齢者の肺炎」

ゲスト 白石内科クリニック 干野 英明 医師

療・予防は重要な課題の一つです。

一肺炎で亡くなる高齢者が急増していると聞きますが。

肺炎は日本人の死亡原因の第4位であり、近年増加傾向にあります。肺炎による死亡者数のうち、9割以上を65歳以上の高齢者が占めています。また、高齢者に限ると、肺炎は死亡原因の第1位となっています。高齢化社会が急速に進むわが国において、高齢者の肺炎の診断・治療

高齢者の肺炎は、発熱などの自覚症状が軽くても、症状が進行している場合があります。風邪程度の症状しか見られなくても肺炎になっていることが珍しくありません。また、再発を繰り返して治りにくく、心不全に陥る傾向があります。さらに、加齢に伴う免疫力の低下や心臓病、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患との



合併によって重症化しやすいです。

嚥下（えんげ）機能や咳（せき）反射の低下が引き金になって起こる誤嚥（ごえん）性肺炎になりやすいのも、高齢者肺炎の特徴です。特に脳梗塞がある人は注意が必要です。高齢者では、口腔内に定着した少量の菌や胃液を、気が付かないうちに繰り返

返し気管に吸入してしまう、いわゆる不顕（ふけん）性の誤嚥が目立ちます。加齢に伴い、唾液の分泌量が低下し、本来口腔（こうくう）内にある細菌の代わりに病原性の細菌が増えてきます。それらが気管に吸入されることにより肺炎が起きやすくなるのです。

一高齢者肺炎の予防について教えてください。

肺炎は、抗生物質の投与、補液、酸素投与などで治療できますが、かからないようにすることが何よりも肝心です。予防法としては、手洗い、うがい、マスクの着用、栄養管理、合併症のコントロール、禁煙な

どが挙げられます。口腔内のケアも重要で、歯磨きなどで口の中の細菌を減らすことで、誤嚥しても肺炎を発症しにくくなります。

食事をするときは、少量ずつ時間をかけて、しっかり飲み込むことを意識しましょう。また、食後2時間くらいは胃からの逆流を防ぐため、すぐに横にならず、座った姿勢を保ちましょう。就寝中も、あおむけで平らに寝るよりも、リクライニングシートのように少し上半身を高くするのが良いです。肺炎球菌ワクチンの摂取も予防効果が期待されます。また、インフルエンザ予防接種と併用することで予防効果がさらに高まると考えられています。

病院訪問

白石内科クリニック



▲ロビー



▲外観

風邪、気管支炎、肺炎、喘息（ぜんそく）などの呼吸器疾患やアレルギー性鼻炎、花粉症といったアレルギー性疾患の治療を中心に、肺がんのセカンドオピニオン、禁煙外来（保険診療）まで、きめ細かく診療しています。

住 所／札幌市白石区本通1丁目南1-13 雄健ビル2F
電話番号／011-868-2711
診療受付／月・木曜 9:00～12:30 14:00～19:00、
火・金曜 9:00～12:30 14:00～18:00、
水・土曜 9:00～12:30
休 診 日／日曜・祝日 院長／干野 英明

企画制作／北海道新聞社広告局