

肺炎:怖い高齢者の肺炎 死者増加、05年は約10万人

冬に風邪をこじらせると肺炎になる場合があり、注意が必要だ。人口動態統計によると、05年には10万7241人が肺炎のために亡くなった。死者 全体の9・9%を占め、日本人の死因の第4位だった。死者の90%以上が65歳以上のお年寄りで、高齢化社会にとって危険な病気と言える。肺炎の実態や治療法、高齢者や要介護者のいる家庭で心がけたい点を専門家に聞いた。【扇沢秀明】

◆原因(1)風邪で抵抗力落ち

◇予防接種と早期受診を

なぜ風邪から肺炎になるのだろうか。風邪はライノウイルス、アデノウイルスなどのウイルス感染が原因で鼻やのどなどに炎症が起き、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどを起こす。ウイルスの中でもインフルエンザウイルスは他の風邪ウイルスに比べて感染力が強く症状も激しいので普通の風邪とは別格に扱われる。

「これらのウイルス感染によって気道粘膜がダメージを受けると抵抗力が低下して、普段なら防御できる細菌を防げなくなり、肺に炎症を起こす場合がある。これが肺炎」と、中田クリニック(東京都千代田区)の中田紘一郎院長は説明する。

いきなり肺炎になることは少なく、インフルエンザや風邪に続いて肺炎になるケースが多い。

肺炎の症状は▽高熱が続く▽黄色いうみのような痰(たん)が出る▽胸が痛くなる▽息苦しくなる、などが特徴だ。しかし、自分で見分けるのは難しい。

風邪ウイルスの活動は感染後3日くらいがピークで、症状が出て1週間で治るのが普通。「風邪をひいて重い症状が続くようなら医師に相談したほうがよい」と中田さんは勧める。胸のレントゲン撮影で、白い影が写ったら肺炎と診断される。

高齢者の場合、体力が落ちているので高熱やせき、痰などの症状が出ず、肺炎に気づかないことがある。風邪は治ったはずなのに、ぐったりして元気がない、食欲がないという場合は要注意だ。

肺炎の原因菌のなかで最も多いのが肺炎球菌だ。日常的に存在するありふれた菌だが、最近抗生物質に耐性を持った肺炎球菌が増え、問題になっている。予防には

肺炎球菌ワクチンが効果的で、接種すると5年間肺炎球菌による肺炎の予防効果が続く。

中田さんは「65歳以上の方はインフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの両方を接種した方がよい。ただし、1週間間隔を空けること」と話す。肺炎球菌ワクチンは保険が利かないため、1回6000～9000円程度で、費用は病院によって異なる。補助が出る自治体もある。

◆原因(2)唾液や食物の誤嚥

◇姿勢や歯磨きが重要

高齢者や要介護者がいる家庭ではどんなことに注意したらいいだろうか。虎の門病院呼吸器内科の看護師、鶴田涼子さんは「人ごみへの外出を避ける」「手洗い、うがい、マスクの着用」など一般の人と変わらないとした上で、「高齢者は食事と水分がとれなくなったら一気に体力が落ちるので、熱を出したら早めに病院に行ってもらい」と呼びかける。

高齢者で特に寝たきりの人が家庭にいる場合、気をつけたいのが誤嚥(ごえん)性肺炎だ。年をとり物をのみ込む力が衰えると、唾液(だえき)や食べ物が食道ではなく気道に誤って入り、この状態が重なると肺炎を起こす。

食べてすぐ横になると、胃から逆流して誤嚥を起こす場合があるため食後30分間は体を起こしておくといい。脳梗塞(こうそく)などでのみ込む力が衰えた人は、食事やみそ汁にあんかけのようなとろみをつければよい。「とろみ剤が薬局で市販されているし、かたくり粉でも十分です」と鶴田さん。

寝ている間に唾液が気道に入る場合も多く、角度のつけられるベッドなら、10度ぐらい上げて寝ているといい。

歯磨きも大切だ。東京歯科大学の奥田克爾教授は、高齢者施設で2年間、口の衛生ケアを続けた。ケアを実施した40人中、誤嚥性肺炎で死亡した人は2人で、ケアをしなかった48人中、死亡した人が8人、と口の清掃の重要性が裏付けられた。

奥田教授は「口を清潔にしないと、唾液に菌が増え、この唾液が気道に入ることで肺炎になる恐れがある。介護現場の方は十分に高齢者の口腔(こうこう)の清潔に注意してほしい」と話している。