

健康講座・講演要旨

「肺炎を予防する！」

講師 村田研吾先生

(都立多摩総合医療センター呼吸器・腫瘍内科医長)



肺炎は60歳を過ぎると急に増えてきます。死亡原因で65歳では4位、70歳からは3位を占めています。今日はその予防策について考えていきましょう。

1 口をきれいにする

歯周病などでばい菌があると肺に入ってしまう。歯と舌をみがきましょう。

また入れ歯をつけたまま寝ると肺炎になりやすいので、入れ歯は外して寝ましょう。

2 誤嚥を減らす

のどから肺への入口にはふたがありますが、その力が弱ると、食べ物やつばが肺に

入ってしまいます(誤嚥といえます)。お酒や睡眠薬は、その力を鈍らせてしまいますから、睡眠薬は避けて、深酒はやめましょう。

3 胃薬(胃酸分泌抑制薬)

は必要なときだけに限る

胃から胃液が逆流して肺に入ることがあります。胃の中は胃酸があるため健康であれば肺炎を起こすばい菌はほとんどいません。しかし胃酸を抑えると、胃の中ばい菌が繁殖してしまい、これが肺に入ると肺炎を生じてしまいます。なので胃薬は必要なときに限るほうがよいでしょう。

4 禁煙する

タバコを吸うと肺が傷み、肺の力が、タバコを吸わない人に比べて急速に落ちていきます。肺が痛むとばい菌がつきやすく、つまり肺炎になりやすくなります。

なお、タバコを吸うと、元氣な時間が減って、つらい時間が長くなるとされています。少なめの本数であっても肺がんのリスクは倍増します。

タバコを止めるのに遅すぎるということはありません。肺の力の落ちる速度は、タバコを止めれば吸わない人と近くなりますし、肺がんになるリスクも下がっていきます。

5 予防接種を受けましょう

肺炎を起こすばい菌はたくさんいますが、原因として最も多いのは肺炎球菌です。その肺炎球菌は93種類以上あります。

肺炎球菌に対するワクチンには2種類あります。

ニューモバックス®は、国が成人の定期接種に組み込んでいるもので、23種類の肺炎球菌を含みます。それに対しプレベナー®

は、国の助成はなく、含まれる肺炎球菌も13種類と少なめです。しかしその13種類についてはプレベナー®の方が強い免疫力をつけると考えられています。

プレベナー®を打ったら次に1年以上あけてニューモバックス®を打つことで、より多くの種類の肺炎球菌に対して免疫力を高めることができますとされています。

どちらもまだ接種していない場合には先にプレベナー®を打つ方がよいでしょう。

既にニューモバックス®を打っている場合は、1年以上あけてプレベナー®を打つと良いでしょう。

インフルエンザワクチンは効かないと思っている人もいますが、ワクチン接種でインフルエンザは半分以下に抑えられると報告されています。

また、これまでのインフルエンザワクチンは3種類を対象とする3価ワクチンでしたが、今年から4種類を対象にする4価ワクチンになり、今まで以上の効果が期待されています。

6 手を洗いましょ

例えば、インフルエンザは、ウイルスがその辺を飛んでいるのを吸ってかかるといいます。手から移ると考えられています。感染者の手からド

アのノブなど皆のよく触るところに移り、それを触ることによって移っていきます。そこで、予防には手を洗うことが大事になります。ばい菌をしっかり洗い流すには、20〜30秒は洗う必要があります。

外出から戻ったとき、トイレの後、料理の前、食事の前などは手を洗いましょ。くしゃみや咳を手やティッシュで受けたとき、マスクを触った後も手にはばい菌が付いているので、手を洗います。

ただし、何回も手を洗って手荒れしてしまつては、良くありません。手荒れ予防のためにハンドクリームを使いましょう。

また、手洗いの代わりにアルコール手指消毒薬(濃度が70%以上のもの)を使うことができます。特に鼻、のど、咳のばい菌にはアルコール消毒が有効なことが多いです。ただし、ノロウイルスなど多くのお腹の病気には効かないので、アルコールではなく手を洗う必要があります。「鼻のど、咳はアルコール」のお

「肺炎を防ぐ！」まとめ

1. 手をきれいにする。
○手洗い歌で20秒以上かけて手を洗って、ハンドクリームを塗る
○アルコール消毒薬(濃度70%以上)は便利
○「喉、鼻、咳ではアルコール」
○「お腹のことでは手を洗う」(排泄後、調理前、食前など)
2. 歯をきれいにする。
3. 酒はほどほど(アルコールにして20ml程度まで)
4. 睡眠薬は避ける。
5. 胃薬(胃酸を減らす薬)は必要性を再検討する。
6. 禁煙はできます。
○いつやめるかを、今日決めましょう。
7. 「プレベナー®」の1年後に「ニューモバックス®」を接種する。
8. その後、「ニューモバックス®」は5年ごとに接種
9. 毎年「インフルエンザワクチン」を接種する。

腹の事では手を洗う」と覚えましょう。
手をきちんと洗うのは意外と難しいものです。手のひら、手の甲、指の間、爪、親指、手首の6か所をきちんと洗います。そのための手洗い歌をつかうと、洗い残しが減るのでよいと思います。

7 まとめ
囲みをご覧ください。

質問 つり革に抗菌剤が使われていますが、有効ですか。また、ステレンス製の手すりは有効ですか。
答 時間が経てばばい菌が減る効果があるかもしれないが、触った直後にばい菌がなくなることはないと思います。

質問 肺炎にかかりやすい時期がありますか。
答 肺炎は通年ありますが、寒いと免疫力が下がります。またインフルエンザは空気の通り道を傷め、そこにはい菌が付いて肺炎を起こします。このようなことから、肺炎は冬に多くなります。

質問 5年前にニューモバックス®を打って、また打とうと思ったら、2〜3か月待つ方がいいと言われました。
答 5年経ったら免疫力が落ちてくるので、打つ方がいいのですが、けっこう痛く、腫れるかもしれません。なお、皮下注射より筋肉注射の方が腫れ方は少ないとされています。