

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



冬になると咳がこんこん、鼻水が出て「風邪かな」と思っているうちに、痰が増え、熱が出て、息が苦しくなる。受診したら肺炎だった——高齢の方では珍しくない経過です。

日本では肺炎は死因の5位で、毎年14万人の方が亡くなります。実際には第3位の「老衰」と診断される中にも、肺炎が関わっていることが少なくありません。「年を取ったら肺炎で亡くなるのも寿命だから仕方ない」と思われがちですが、肺炎は完全に避けられない運命ではありません。予防の工夫で、起こりにくくし、重くなりなくできます。

高齢者が肺炎になりやすい理由とは

高齢者が肺炎になりやすい理由は、免疫の低下、心臓や肺などの基礎疾患、筋力低下による痰の出にくさ、飲み込む力の低下による誤嚥など、いくつもの要因が重なるためです。弱点が重なるため肺炎は起こりやすくなりますが、逆に言えば、その要因を一つでも減らせば予防につながります。

肺炎が起きる型は二つあります。第一は、ウイルス感染のあとに続く細菌性肺炎です。インフルエンザや新型コロナウイルス、いわゆる風邪で気道の粘膜が傷つくと、痰を外へ運ぶ働きが弱まり、痰がたまりやすくなります。そこに細菌が増えると肺炎へ進みます。「風邪は治ってきたはずなのに、急にだるい」「痰が増えた」「息が苦しい」という変化は注意信号です。

うか。誤嚥は一度に大量でなくても、少しずつを繰り返すだけで起こります。しかも寝ている間にも唾液の「こつそり誤嚥」は起こり得ます。むせが目立たない「静かな誤嚥」もあり、食後の微熱や声のかすれ、食欲低下が続くときは早めの相談が安心です。口の中が汚れているほど、誤嚥したときに肺へ運ばれる細菌が増え、危険性が高まります。さらに高齢になると咳反射も弱く、入ったものを吐き出しにくくなります。

肺炎リスクを減らす
予防と3つの柱

では、予防はどうするか。柱は三つです。

まずワクチン。インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌のワクチンは、肺炎の引き金を減らし、重症化を防ぐ助けになります。持病がある方では、医師と相談のうえでRSウイルスワクチンも選択肢になります。

次に口腔ケア。口の中は細菌が多い場所です。毎食後と就寝前の歯みがきに加え、舌の清掃も意識しま

しょう。間食のあとに口をすすぐ、虫歯や入れ歯の不具合を歯科で整えることも大切です。

三つ目は飲み込む力を保つ体操です。簡単にできるのが「パマタカラ体操」。パパパパ、ママママ、タタタタ、カカカカ、ララララとはっきり発声したあと、パマタカラを数回繰り返します。舌と喉の筋肉を動かし、声も出せて一石二鳥です。パパ、ママ、タカラと覚えてください。

肺炎は、年齢だけで決まる病気ではありません。今日からできる小さな積み重ねが、冬の安心につながります。予防を、いま始めましょう。

