

# 健康 コラム

## 肺炎を知って 肺炎を防ごう！



こばやし のりひろ  
小林 範大

秋田厚生医療センター 東7病棟  
慢性呼吸器疾患看護認定看護師

連日不快感を覚える程にコロナウイルスによるニュースで占められている非日常を皆様はどうお過ごしでしょうか。残念ながらコロナウイルスによる肺炎で命を落とされた方は著名人を含め我が国でも少なくないのが現状です。1日でも早く以前の日常に戻ることを切に願っています。さて、皆様は「肺炎」という病気をこれまで何度か耳にしたことがあると思いますが、肺炎とはどのような病気なのでしょう。今回は肺炎についてお話しさせて頂きたいと思います。

### ●そもそも肺炎って何ですか？

肺炎とは、主にウイルスや細菌が肺に入ってしまうことで感染し炎症を起こす病気のことです。風邪と症状が似ている為勘違いされやすく早期に適切な治療を受けることがとても大切です。

### ●風邪と肺炎の違いは何ですか？

#### 「風邪の症状」

発熱、咳、鼻水、喉の痛みが上げられます。

ウイルスや細菌の感染による鼻腔、咽頭、喉頭などの上気道と呼ばれる場所の炎症により発生して多くは軽症です。

#### 「肺炎の症状」

発熱、咳が主な症状です。  
ウイルスや細菌の感染による肺胞（酸素と二酸化炭素を交換するガス

交換の場）のある下気道の炎症により発生し、重症化した場合によっては死に至ることもあります。

### ●どんな人がなりやすいですか？

健康な人でしたら身体に備わっている様々な防御機能が病原体をやっつけて肺炎が発症するのを防いでくれますが、病気や高齢により体力や免疫力が弱っていることで肺炎が起こしやすくなります。

### ●肺炎を防ぐにはどうしたらいいですか？

肺炎の多くは原因が「肺炎球菌」とされていますが、65歳以上の皆様にご検討して頂きたいのが「肺炎球菌ワクチンの予防接種」です。この予防接種は一度摂取すると5年以上は効果があるとされています。他にもバランスの良い食事をとる、適度な運動をする、うがい・手洗いをする、適切な口腔ケアをする、禁煙をする、外出時はマスクを着用する、インフルエンザワクチンも接種するなどの対策がありますので是非実践して頂きたいと思います。

### ●そもそもワクチンって何？

ワクチンとは感染症の予防接種に使用する薬液のことをいいます。もし細菌やウイルスにかかるとその病原体に対する抵抗力が体内に生まれますがこの原理を応用したのがワクチンによ

る予防接種なのです。ワクチンを摂取しますと実際には病気に罹らなくてもその病気への免疫ができて、もし病原体が体内に進入しても発症を予防したり症状を弱くすることができます。

### ●肺炎球菌ワクチンはどんな人にお勧めですか？

65歳以上の方、養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方、慢性の持病（呼吸器疾患、糖尿病、慢性心不全、慢性肝疾患等）をお持ちの方、病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にある方、脾臓摘出などで脾機能不全のある方とされていますので当てはまる方は是非ご検討して頂きたいと思います。

我が国における肺炎による死亡者数は死因の5位となっています。前述でも述べましたが肺炎は細菌やウイルスなどが肺に入ったことにより肺に炎症が起る病気で、体力や免疫力が弱まっている時に外部から侵入する病原体を排除しきれずに発症します。咳や発熱などの風邪と似ている症状が4日以上続くときはすぐに受診をしてください。そしてそのような事態にならないようにするためにも肺炎予防対策を実践していつまでも楽しく暮らして頂きたいと思います。