

肺炎は、高齢者にとって致命的になることが多いと感じています。肺炎にかからないためには、ふだんからの予防が大切なのは言うまでもありません。最近テレビで放映されているように、国はこの10月から肺炎予防のための予防接種を定期接種とし、肺炎にかからないように、万が一かかってしまっても命にかかわる重篤な病状へと悪化してしまわないような取組をはじめました。

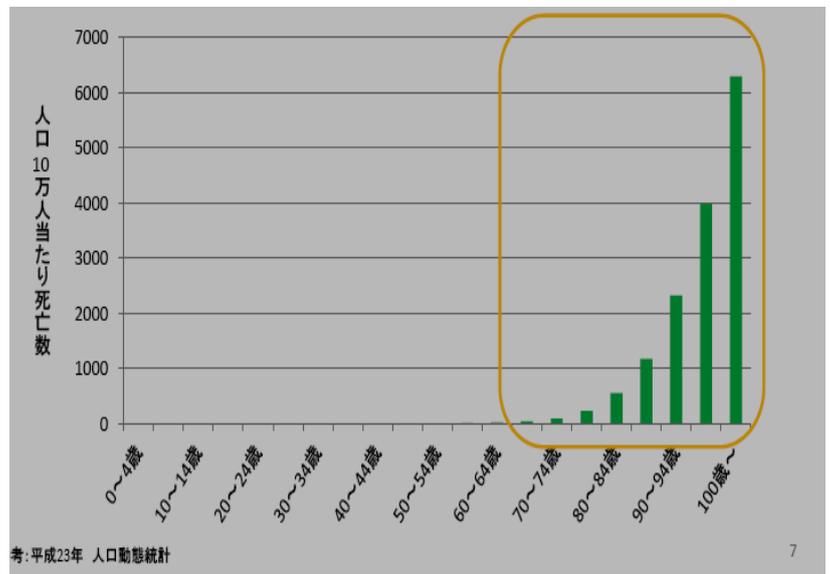
図1に示しますように、特に高齢者において高い死亡率となっており、このような肺炎のうち、1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。

肺炎球菌ワクチンについては、2004年11月の健康プラザにも取り上げておりますが、改めて肺炎に関する基礎知識やその予防方法などについてご紹介いたします。

### 1. 日本人の死亡原因

厚生労働省の死因順位別死亡数の年次推移によれば、平成24年の死亡数は125万6359人であり、そのうち主な死因の第1位は悪性新生物36万963人、第2位心疾患19万8836人、第3位は肺炎で12万3925人(9.9%)の人が亡くなっています(表1)。肺炎は平成22年までの第4位から、平成23年には第3位となっており、高齢者の増加とともに誤嚥性肺炎の発症頻度が高くなったことを物語っています。

図1 年齢別の肺炎による死亡数



(参考:平成23年 人口動態統計)



表 1 死因順位別死亡数の年次推移

| 死因<br>順位 | 平成 13 年<br>(2001) |         | 平成 18 年<br>(2006) |         | 平成 23 年<br>(2011) |         | 平成 24 年<br>(2012) |         |
|----------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|
|          | 死因                | 死亡数     | 死因                | 死亡数     | 死因                | 死亡数     | 死因                | 死亡数     |
| 第 1 位    | 悪性新生物             | 300,658 | 悪性新生物             | 329,314 | 悪性新生物             | 357,305 | 悪性新生物             | 360,963 |
| 第 2 位    | 心疾患               | 148,292 | 心疾患               | 173,024 | 心疾患               | 194,926 | 心疾患               | 198,836 |
| 第 3 位    | 脳血管疾患             | 131,856 | 脳血管疾患             | 128,268 | 肺炎                | 124,749 | 肺炎                | 123,925 |
| 第 4 位    | 肺炎                | 85,305  | 肺炎                | 107,242 | 脳血管疾患             | 123,867 | 脳血管疾患             | 121,602 |

## 2. 肺炎はなぜ起こるのか？

日頃は元気な若い人でもちょっとした体調の変化や抵抗力が低下した状態では肺炎にかかりやすくなります。特にお年寄りでは肺炎を引き起こしやすく、また急に重症化するリスクが高くなります。

肺炎は高齢者の大きな死亡原因となっています。肺炎やその予防について、きちんと知っていただくことが大切です。

### (1) 肺炎とは？

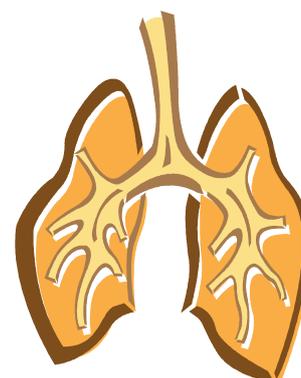
肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。発熱、咳や痰、呼吸苦、胸の痛みなどの症状が現れます。単に「冬に多い風邪をこじらせた」といった問題ではなく、肺炎は養生が悪いと重症化して死にいたることもあります。肺炎の原因となる細菌やウイルスは日常生活の場に存在しており、インフルエンザにかかったり、加齢により体力や抵抗力が低下した時や、さらには糖尿病・心臓病などの持病がある人は肺炎をひき起こしやすくなり、その原因菌として最も多いのは、「肺炎球菌」です。肺炎球菌は季節を問わず存在しており、基本的に肺炎は時期に関係なくかかる可能性があります。

### (2) 肺炎を起こすしくみや症状について

例えば、インフルエンザにかかったとしましょう。ウイルス感染にともなって、気道や全身に変化が起こると同時に、気道表面の粘膜が壊され、肺炎球菌などの細菌が肺に侵入しやすくなり、肺炎が起こります。

## 3. 肺炎の症状

肺炎の症状はさまざま、発熱、咳、痰、息苦しさ、胸の痛みなどが主なものですが、熱や咳が出ない場合もあります。年齢が高くなるにつれて、熱や咳などの典型的な症状が出ないで、「体が疲れる、食欲が出ない」などの、肺炎とは気づきにくい症状が多くなります。症状が長引いたり、どこかふだんと違う症状に気づいたら、できるだけ早めに病院で診察を受けましょう。インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種を行っていても、ほかのウイルスや細菌が原因で肺炎が起こることもあるので注意が必要です。



#### 4. 肺炎の予防対策

肺炎は、冬に限らず、季節を問わずに一年を通して、いつでもかかる可能性があります。もちろん、インフルエンザや風邪などが原因で肺炎にかかってしまうことが多いのは確かですが、体力や抵抗力が落ちてきているときは肺炎にかかりやすくなるので注意が必要です。また高齢社会を迎え、お年寄りが誤って唾液や食べ物などを気管に入れてしまう誤嚥ごえんによる肺炎（誤嚥性肺炎）も多くなりました。

それでは、肺炎はどのようにして防ぐことができるのでしょうか？

肺炎を予防するために、ふだんからできることがあります。毎日できる予防の一環として、うがい、手洗い、マスクの着用などがあります。また、禁煙をしたり、持病の治療につとめたり、体の抵抗力を高めるのも大切です。肺炎はかかった人の日常生活の質を低下させ生命を脅かすばかりでなく、肺炎の予防にかかる費用に比べると莫大な医療費がかかります。肺炎を予防するための知識を身につけましょう。

##### (1) うがいの習慣をつける

肺炎の原因菌やウイルスがからだに入り込まないように、外出から帰宅した時や食事前などにはうがいをしっかり行いましょう。

##### (2) 手洗いをしっかり行う

流水による手洗いも有効ですが、アルコール消毒薬による手洗いが推奨されています。

##### (3) マスクを正しく着用する

マスクは口だけでなく、鼻から顎の下までしっかり覆い、顔に密着させ隙間をできるだけつくらないことです。顔のサイズに合ったものを選びましょう。不要になったマスクは菌や汚れが手に付着しないように外して捨ててください。

##### (4) 口腔ケア

歯磨きは歯の表面だけでなく裏面も磨きます。市販されているマウスウォッシュやデンタルフロス、糸ようじなども効果的であり、また歯垢の除去や虫歯の治療をすることは誤嚥性肺炎の予防にもつながります。歯周病はさまざまな病気を引き起こすことも知られています。

#### 5. 「肺炎球菌ワクチン」が「定期接種」となった！



定期接種とは、「予防接種法」という法律に基づき自治体（市町村及び特別区）が実施する予防接種です。規則正しい生活や栄養バランスのよい食事を心がけ、禁煙をしたり、持病の治療に努めたりするのは有効ですが、今年度（平成 26 年 10 月）から定期予防接種となった「肺炎球菌ワクチン」の接種は肺炎予防に極めて有効です。

肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方を対象に、平成 30 年度までの間に 1 人 1 回、定期接種の機会を設け、公費助成が受けられることになりました。助成の有無や、助成内容については、お住まいの自治体によって異なる場

合がありますので、住所のある市区町村の担当課にお尋ねください。助成の対象は 65 歳以上で、節目の年齢（表 2）とされていますが、慢性心不全、慢性呼吸器疾患、糖尿病、腎不全などの基礎疾患をお持ちの方は肺炎にかかった場合に重症化が懸念されるため、65 歳未満でも接種がすすめられています。ワクチンの効果は 5 年以上持続するといわれていますが、個人の健康状態によって多少異なります。2009 年に厚生労働省が 2 回目以降の接種を認可しましたが、5 年以内に再接種を行うと副作用が強く出る恐れがあるので、必ず 1 回目の接種から 5 年以上の間隔をあけてください。毎年、秋口から接種がはじまるインフ

ルエンザワクチンと違って、肺炎球菌ワクチンは季節を問わず接種を受けることができます。ただし、定期接種の対象者は、年度により決まっていますので注意してください。

肺炎球菌ワクチンは、接種してから抗体（免疫）ができるまで、約 3 週間かかります。接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがまれにありますが、通常 2～3 日で治まります。そのほか、「熱が出た」、「体がだるい」など、体調に変化があった場合には、すぐに予防接種を受けた医療機関にお尋ねください。また、インフルエンザワクチンの接種をあわせて行うことで、肺炎予防効果がさらに高まりますので、かかりつけの先生によく相談しましょう。

## 6. 肺炎の治療

肺炎は、原因となっている細菌やウイルスなどの病原菌を突き止め、それぞれに合った薬を使って治療を行います。しかしながら、肺炎を起こしている原因菌が同定されるまでに時間がかかる場合が多いので、原因となりそうな菌を予測して抗生物質などが選ばれます。後日、原因となる菌が明らかになれば、その菌に効く薬が選ばれます。肺炎が重症な場合、通院ではなく入院治療が必要となることもあります。喫煙者は禁煙を順守し、また規則正しい生活をするとともに持病を持つ人はその治療にも注意しましょう。



## 7. まとめ

肺炎球菌ワクチンの定期接種が普及すれば、肺炎球菌が原因である肺炎にかかる危険は少なくなることが期待されます。しかしながら肺炎球菌ワクチンを接種してもほかの原因による肺炎をすべて予防できるわけではありません。日頃から手洗いやうがいの習慣をつけ、規則正しい生活を送っていただくことが大切です。

表 2 肺炎球菌ワクチン接種が可能な方

|     |   |        |   |
|-----|---|--------|---|
| 65歳 | 昭和 24 年 4 月 2 日生～<br>昭和 25 年 4 月 1 日生の方 | 85歳    | 昭和 4 年 4 月 2 日生～<br>昭和 5 年 4 月 1 日生の方   |
| 70歳 | 昭和 19 年 4 月 2 日生～<br>昭和 20 年 4 月 1 日生の方 | 90歳    | 大正 13 年 4 月 2 日生～<br>大正 14 年 4 月 1 日生の方 |
| 75歳 | 昭和 14 年 4 月 2 日生～<br>昭和 15 年 4 月 1 日生の方 | 95歳    | 大正 8 年 4 月 2 日生～<br>大正 9 年 4 月 1 日生の方   |
| 80歳 | 昭和 9 年 4 月 2 日生～<br>昭和 10 年 4 月 1 日生の方  | 100歳以上 | 大正 4 年 4 月 1 日以前に<br>お生まれの方             |

- ※1 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（インフルエンザの定期接種対象者と同様）
- ※2 65 歳以上の方には、平成 30 年度までの間に、1 人 1 回限り、定期接種の対象となります。
- ※3 過去に接種を受けたことがある方は対象外となります。
- ※4 助成の有無や、助成内容については、お住まいの自治体によって異なる場合があります。

