

# Dr. 和の町医者日記



## 呼吸器シリーズ③

インフルエンザが猛威を振るっています。介護施設や病院では集団感染も起きています。外出頻度が少ない在宅患者さん、デイサービスやショートステイで感染する可能性がります。インフルエンザと診断されたら、5日間、または咳が収まるまで自宅で安静にしてください。高齢者が感染すると、肺炎を起すことがあります。

厚生労働省の人口動態統計によると、肺炎はがん、心疾患に次ぎ、日本人の死因で3番目に多い病気です。特に75歳以上の後期高齢者は気づかないうちに肺炎を起しやすいため、常に意識しておきましょう。

肺炎を疑う症状は38度以上の発熱や咳、たんですが、風邪やインフルエンザの症状とよく似



長尾和宏(ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る。総合診療を目指す。医学博士。近著「病気の9割は歩くだけで治る!」「薬のやめどき」「痛くない死に方」はいずれもベストセラー。関西国際大学客員教授。58歳。

肺炎球菌ワクチン 肺炎球菌は肺炎の原因として最も多い細菌で、肺炎連鎖球菌、肺炎双球菌とも呼ばれる。ワクチンは平成26年10月から、65歳以上の高齢者を対象に定期接種となった。定期接種のワクチンは肺炎球菌の93種ある型のうち23種に効果があり、肺炎球菌による感染症の重症事例の約7割をカバーする。

## 肺炎球菌ワクチンで予防を

で、重症であれば入院加療になります。ただ、この季節はどこかの病院も高齢の肺炎患者さんで混んでいます。誤嚥性肺炎はいつたん治った後も、何度も繰り返す可能性があります。

数年間に何十回も誤嚥性肺炎を繰り返した在宅患者さんを診たことがあります。このうち数回は救急車で搬送され、短期間ですが気管内挿管と人工呼吸器を装着していました。回復。

最期は本人も家族も私も「これ以上は治せないだろうから家で治療する」との意見で一致し、本人の希望どおり、自宅で旅立たれました。亡くなる1時間前まで食事を楽しんでの大往生。

「誤嚥が怖いから」と食べさせないのは、あまりにももったいないと思います。生きることは食べることに、ではないでしょうか。

肺炎の予防のため、高齢者には「肺炎球菌ワクチン」の接種が推奨されています。自治体によっては、費用の助成を行っているところもあります。対象者は65歳以上で、5年間有効です。自治体からはがきが届いた人は、近くの医療機関で接種されることをお勧めします。

私は、日ごろから肺炎になりにくい生活習慣を推奨しています。具体的には、毎日30分〜1時間歩く▽腹式呼吸▽十分な睡眠▽禁煙―などです。65歳以上になれば、肺炎予防を意識するようにつけてください。

## 高齢者の肺炎

肺炎は聴診所見や胸部X線写真、血液検査(白血球数とCRP)という炎症反応を示す指標)などをもとに診断されます。しかし、在宅医療の現場では十分な検査ができないこともありま。一般にも分かりやすい指標としては、呼吸数や脈拍数。いつもより呼吸や脈が速く、顔色が悪ければ一番に肺炎を疑い、医師や介護スタッフに連絡してください。血液の中の酸素飽和度を測ることができるのであれば、これも重症度の指標になります。

肺炎は病原体に合った抗生剤を飲み、薬や点滴で治療します。軽症の場合は通院や在宅