

死因第3位の肺炎への対策

Dr.

和の町医者日記

「生と死」シリーズ⑭

をしつかりして食べ物をたんとして出すからです。それに、そもそも食塊は細菌の塊ではありません。食事中にムセやすくなくなった高齢者が誤嚥性肺炎で入院すると、よく「もう一生食事をしたらダメ。胃つうを入れないさい」と病院に言われます。しかし、胃つうを造設しても誤嚥性肺炎を防げません。それどころか、反対に胃つうのところが誤嚥性肺炎のリスクが高くなるのです。一体どういこうとしましょうか。

肺炎球菌ワクチン 平成26年10月から高齢者への定期接種が定められた。27年度から30年度まで、各年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人などが定期接種の対象になる。ただし、すでに接種したことがある人は対象とはならない。

現在の日本人の死因の順位を「ご存じですか？」第1位はがん。第2位は心筋梗塞、そして第3位は肺炎です。従来、脳卒中が第3位でしたが、肺炎にその座を譲りました。では、肺炎が3位に上昇した理由を「ご存じでしょうか。それは、高齢化に伴い誤嚥性肺炎が増加したからです。

誤嚥という、食事中に話をしながらムセる姿を連想するかも知れません。たしかに若者でもムセますが、肺炎になっ

実は高齢者の誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は夜につくられる

後期高齢者の肺炎の9割は誤嚥性肺炎です。通常の肺炎は、病原体が外部から侵入してきますが、誤嚥性肺炎は口

たという話は聞いたことがありません。ひとつには、せき

は、夜寝ている間に口腔内の唾液や胃から口に逆流したものが気管内に垂れこんで起きるので。昼間ならばムセてせきをするのでたんとして排出できますが、睡眠中はそう

雑菌が増えるのです。

第2に、最近急増している逆流性食道炎に注意すること

後期高齢者の肺炎の9割は誤嚥性肺炎です。通常の肺炎は、病原体が外部から侵入してきますが、誤嚥性肺炎は口

たという話は聞いたことがありません。ひとつには、せき

は、夜寝ている間に口腔内の唾液や胃から口に逆流したものが気管内に垂れこんで起きるので。昼間ならばムセてせきをするのでたんとして排出できますが、睡眠中はそう

雑菌が増えるのです。

第3に、睡眠薬をなるべく飲まないこと。睡眠薬を飲んで寝ると夜間の不顕性誤嚥が

後期高齢者の肺炎の9割は誤嚥性肺炎です。通常の肺炎は、病原体が外部から侵入してきますが、誤嚥性肺炎は口

たという話は聞いたことがありません。ひとつには、せき

は、夜寝ている間に口腔内の唾液や胃から口に逆流したものが気管内に垂れこんで起きるので。昼間ならばムセてせきをするのでたんとして排出できますが、睡眠中はそう

雑菌が増えるのです。

がんや心筋梗塞に関してはいろいろと知られてきていますが、第3位の肺炎に関しては、意外に知らないことが多いと思います。どうか、この機会に死亡率第3位上がった肺炎についてよく知ってください。肺炎死は日々の習慣である程度予防できます。



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「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

では、誤嚥性肺炎を予防するにはどうすればいいのかわかる。第1に、口腔内をきれいな状態に保つことです。歯垢1ミリの中になんと10億個もの雑菌が生息しています。食後は口腔内の雑菌が増えるので、

歯医者さんや歯科衛生士さんの指導による食後の歯磨き、口腔ケアと嚥下リハビリが大切です。また、胃つうを造設して口から食べられない人こそ、口の中をきれいにしておいてください。口から食べなければそれだけ口腔内に悪い

確実に増えます。第4に、定期予防接種を受けることです。毎年のインフルエンザワクチンと5年ごとの肺炎球菌ワクチンを必ず打ってください。「本当に効くのか？」という声もあるでしょう。インフルエンザで肺炎になるのではなく、インフルエンザに2次的に入ってくる細菌によって肺炎になります。公費助成があるので、インフルは千円で、肺炎球菌ワクチンも年当たり千円程度で打てます。年間たった2千円の自己負担で肺炎死を半減できるのなら「超お得」だと思いませんか。

わちいんば