



肺炎について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

肺炎は、日本人の死亡原因の第3位と言われており、平成26年10月から、65歳以上を対象とした肺炎球菌ワクチンの接種が始まるなど、今、肺炎予防が重要視されてきています。
今回は、肺炎についてご紹介します。

肺炎とは

細菌やウイルスなどが肺に入り、感染・炎症を起こしている状態のことを言います。
原因としては、大きく3つに分けられます。



細菌性肺炎

- 肺炎球菌、インフルエンザ菌(インフルエンザウイルスとは違う)、黄色ブドウ球菌などの細菌が原因
- 【肺炎球菌】

細菌性肺炎の中で、最も多い。

鼻やのどにつきやすいが、健康ならば自らの免疫力で感染を引き起こすことはない。

免疫力の低くなっている高齢者や免疫機能が未熟な子ども(特に5歳以下)は感染しやすい。

ウイルス感染

- インフルエンザウイルス、RSウイルス、アデノウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなど、様々なウイルスが原因
- インフルエンザウイルス、RSウイルスによる感染は、風邪の症状が出た後、引き続き肺炎になるケースが多い。
- 水痘にかかった子どもを看病している大人が水痘肺炎にかかるケースもある。

非定型肺炎

- マイコプラズマ、クラミジアなど、細菌とウイルスの間のような病原微生物が原因
- 【マイコプラズマ】

非定型肺炎の中で、最も多い。

感染力が強く、家族間でもうつしてしまいやすい。

14歳以下の患者が8割を占め、高齢者がかかることはまれだとされている。



どのような症状があるの？

風邪とよく似た症状のため、見分けが付きにくい病気の一つです。
症状が長引く場合は、要注意です。

《肺炎の主な3つの症状》

| 症状 | |
|----|--|
| 高熱 | 38度以上の高熱が5日間以上続く。 原因菌にもよるが、40度以上の高熱から発症することもある。 高齢者の肺炎では熱が出ないこともあるので要注意。 |
| 咳 | 夜、寝ていられないほどの咳が出る。 原因菌によって、乾いた咳、たんが絡む咳、と咳の症状が異なってくる。 咳止めの薬を服用しても、完全に止められないため、辛い症状となる。 |
| たん | たんの色が、黄色や緑がかっている。 細菌性の肺炎では、色のついたたんが出ることが多い。 さらっとしているか、どろっとしているか粘度によっても原因菌の判断材料となる。 |

一般的な風邪は、3日ほどで快方へ向かいます。
4日を過ぎても良くならないようであれば、肺炎を疑い、一度医療機関を受診しましょう。



肺炎を予防しよう！

＜肺炎の予防のポイント＞

肺炎の特徴に分けて、予防のポイントを見ていきましょう。

①飛沫感染

肺炎の病原微生物は、呼吸をする際に、感染者の咳などから飛び散った病原微生物を吸い込むことでうつります。



- ・風邪などが流行っている時は、なるべく人ごみを避けましょう。
- ・マスクをしましょう。
- ・手洗い、うがいをしましょう。



②抵抗力

肺炎は、病原微生物の強さと感染者の抵抗力のバランスによって、どの程度の症状が出るか決まります。抵抗力を高めましょう。



- ・バランスのとれた食事、十分な睡眠など、規則正しい生活をしましょう。
- ・予防接種ができるものは、予防接種を受けておきましょう。
*肺炎球菌については下記を参考にしてください。

加齢とともに、免疫機能が落ちてきます。高齢者は、元気に見えても感染リスクが高まります。できることから、予防対策をしていきましょう！



肺炎球菌について

大人の肺炎予防として、『肺炎球菌』という言葉聞く機会が増えたのではないのでしょうか。肺炎球菌は、大人だけでなく、小さな子どもにとっても命に関わってくる病気を引き起こします。

肺炎球菌について、予防接種も含め、ご紹介します。

肺炎球菌の怖さ

【高齢者】

日本人の約3～5%の方が鼻やのどの奥に菌をもっているとされていますが、多くの人は症状が出ない状態です。抵抗力が低下している時に感染したり、風邪をひいた後など、肺炎や気管支炎、敗血症など重い病気を引き起こします。

【子ども】

生まれたばかりの子どもは肺炎球菌をもっていません。他の子どもと遊んだりする中でもらってしまう可能性があります。菌をもっているからといって、必ず悪さをするわけではありませんが、月齢が小さいほど抵抗力が弱いので、病気を発症しやすくなります。肺炎だけでなく、中耳炎や気管支炎、細菌性髄膜炎などを引き起こします。

予防接種で予防しよう！

高齢者も子どもも、予防接種が定期接種として受けられるようになっています。



| | 対象者 |
|-----|---|
| 高齢者 | 平成27年度～平成30年度までは、該当年度に、 ・65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方 ・60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が制限される程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に日常生活がほとんど不可能な障害がある方 |
| 子ども | 5歳未満の乳幼児を対象とし、生後2か月以上から接種が可能 肺炎球菌による髄膜炎は約半数が0歳代でかかり、それ以降は年齢とともに少なくなりますが、5歳くらいまでは危険年齢 保育所など集団生活を始める前に、接種することがお勧め |

※予防接種についてのお問い合わせは、お住まいの市町村へ

どちらにとっても、後遺症を残したり、ときに命にかかわる病気を引き起こします！
かからないように予防していきましょう！！