

気になる病気の基本の“き”

ドクターからの
メッセージ

第2回 予防が重要、誤嚥（ごえん）性肺炎

熊本県国民健康保険指導監査専門医 岳中耐夫
(熊本県国民健康保険診療報酬審査委員会会長)

高齢者に多い肺炎

肺炎による死亡が 2012 年に国内の死亡順位で初めて第 3 位になりました。すなわち、第 1 位のがん、第 2 位の心臓疾患に次いでそれまで第 3 位だった脳血管疾患を抜いたこととなります。その大きな要因は高齢者の肺炎の死亡率の高さにあります。80 歳以上の高齢者では肺炎が死亡原因の第 1 位であり、特に誤嚥性肺炎の割合が高いことが分かっています。

高齢者肺炎の症状と特徴

高齢者肺炎では、一般的な肺炎で認める発熱、咳、痰などが少なく、あっても軽いことが多いため本人の訴えが少なく、遅れて医療機関を受診することになりがちです。

食欲不振や脱水症状の訴えが初発症状のこともあり肺炎の診断の遅れになることも多々あります。痰は高齢者肺炎の半数以上に認められます。(表 1 参照)

表 1 高齢者肺炎の特徴

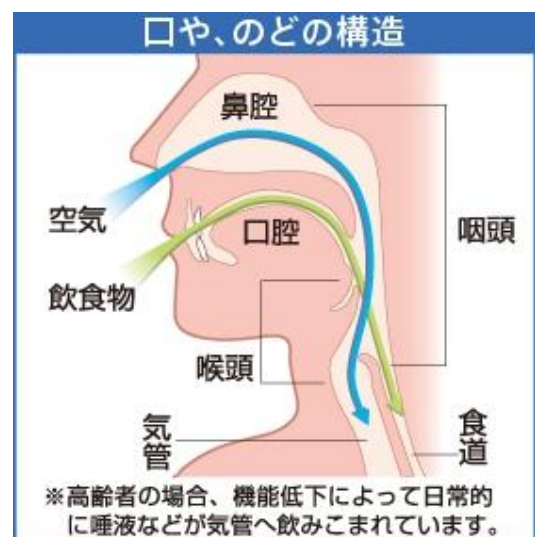
1. 肺炎症状が乏しく診断・治療が遅れることが多い。
2. 他の病気との合併が多いので、体力がないため病気の進行が早く重症化しやすい。
3. 気付かないうちに起こる誤嚥で肺炎を発症することが多くなる。

誤嚥性肺炎の起こる理由

誤嚥とは、食物残渣（ごんさ）や口腔内雑菌を含んだ唾液などを気道内に吸引することで、その結果として発症する肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

高齢者では嚥下反射機能の低下と咳反射機能の低下が認められており、主に寝ているときに誤嚥が生じ、これを繰り返しているうちに気道で感染症として発症します。

誤嚥の危険因子としては、脳血管疾患、認知症などの脳神経系疾患や胃食道逆流、寝たきり状態による口腔内不衛生、また睡眠剤などの使用が考えられます。



🌱 予防対策が最も重要

肺炎は感染症であり、起炎菌となる細菌を吸引し肺内で増殖して発症します。従って細菌を吸引しないようにすることが一番の予防対策といえます。

具体的には、口腔内から菌を減らすことで肺に入る菌も減らすことができます。そのためには、うがい・手洗い・食後の歯磨きを行い、さらに日頃から感染に負けない体力を付けることです。特に高齢者では感染に対する免疫力が落ちているので注意が必要です。寝たきりや認知症の患者では誤嚥が知らない間に起こることが多く、口腔内の細菌がより入りやすい状態となっていることに注意が必要です。

予防接種としては、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンがあります。高齢者では接種されることが奨励されます。

がんの予防、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に加え、肺炎という感染症の予防も見逃さないようにしたいものです。(表2参照)



※イラストは、一般財団法人日本口腔保健協会ホームページ「お口の健康情報ナビ」から転載しています。

表2 誤嚥性肺炎を予防するために

- ・食べ物はゆっくりとよくかんで食べる。
- ・うがいや歯磨きをして口の中を清潔にする。
- ・元気がない、食欲がない、脱水症状がないかなど、高齢者では日頃から注意する。
- ・横になった状態で長い時間いると、口の中の唾液などが気管に入りやすくなるので、脳血管障害で麻痺(まひ)がある人などは、上体を起こした姿勢をできるだけ保つようにする。
- ・もし誤嚥したら、うつぶせで背中をたたいて早めに外に出す。
- ・今回の熊本地震で被災した高齢者では上記症状に加えて、疲れ、ストレスなどにより免疫力や抵抗力が低下していると思われるので、日頃を増して誤嚥しないように注意する。