

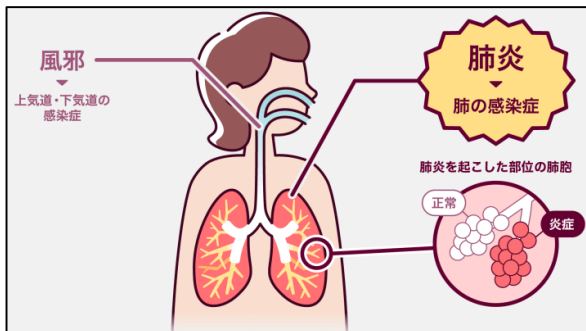


「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

冬は感染症にかかりやすくなり、肺炎も増加します。予防を徹底しましょう。

## ➤ 肺炎について

一般的に「肺炎」というと、細菌やウイルスによる肺の感染症を指します。発熱、咳、たんなどが主な症状で、風邪と似ていますが、感染する部位が異なります。また、肺炎では肺胞で炎症が起こるため、酸素を取り込みづらくなり、息苦しさを感じ、呼吸困難になることがあります。



日常でかかる肺炎の原因菌は肺炎球菌が最も多いといわれています。肺炎球菌は主に乳幼児が持っており、咳やくしゃみ（＝飛沫感染）で広がります。感染しても発症しないことが多いですが、免疫力が低下している人では、肺炎球菌感染症になりやすいと考えられています。

## ➤ 高齢者（65歳以上の方）は要注意！

免疫力は20歳代でピークを迎え、その後年齢とともに低下し、感染症にかかりやすくなります。そのため、高齢者では肺炎を引き起こしやすい上に、症状が急激に進行することも多くなります。



さらに、高齢者の肺炎では、風邪のような症状がはっきりと現れず、肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。

また、高齢者は、気管に入ったものを咳で外に出す力や、飲み込む力が弱くなっているため、食べ物や唾液などが誤って気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」が起こりやすくなります。誤嚥した物と一緒に細菌が肺へと入ると肺炎になることがあり、「誤嚥性肺炎」と呼ばれています。

厚生労働省の2023年の統計では、肺炎で亡くなる方の97.8%が高齢者とされています。死因別に見ると、「肺炎」は全体の4.8%で5番目、「誤嚥性肺炎」は3.8%で6番目に多くなっています。

## ➤ 予防

### ✓ 予防接種

高齢者の肺炎を防ぐ方法とのひとつに「成人用肺炎球菌ワクチン」の接種があります。任意接種と65歳などを対象とした定期接種が可能です。

■対象となる方(定期接種は①、②、③を通して生涯で1回のみとなります)

#### ① 65歳の方

注意

定期接種の機会には65歳の1年間です。定期接種の対象となる方で、接種を希望する方は、接種の機会を逃すことがないようにご注意ください。

注：65歳を超える方を対象とした経過措置は2024年3月31日に終了しました。

#### ② 60～64歳で

心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方

#### ③ 60～64歳で

ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

インフルエンザや新型コロナウイルスへの感染をきっかけに肺炎を起こす方も多いことから、インフルエンザワクチンや新型コロナワクチンの予防接種も肺炎予防になります。

### ✓ 日々の感染予防

うがい、手洗い、マスクの着用をしっかりと行いましょう。誤嚥性肺炎を防ぐために、歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内を清潔に保ちましょう。よく噛んで食べる、食べてすぐ横にならないなど、誤嚥自体への対策も有効です。



### ✓ 免疫力を高める

規則正しい生活は、免疫力を高めるために重要です。また、持病をきっかけに体調が悪くなり免疫力が低下することもあるので、治療をしっかりと行ってください。たばこは免疫力を低下させ、気管や肺にも悪い影響を及ぼすので、禁煙を考えましょう。

## ➤ 高齢者のご家族の方へ

高齢者の肺炎は発熱、咳などの典型的な症状ではなく、元気がない、食欲がないといった様子しか現れないことがあります。ご家族が早めに気づき、かかりつけ医などに相談することが大切です。

予防についても、ぜひ話し合ってみてください。

