

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり 歯科
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334
URL : <http://www.himawari-dent.net/>



誤嚥性肺炎・インフルエンザを 口腔ケアとワクチンで予防!

気温が段々下がり、秋の装いから一気に冬將軍到来が感じられるこの季節、体調を崩される方も増えているようです。栄養、休養を十分とって体調管理に気を付けていきたいものです。

さて、今回の通信では「高齢者の肺炎とインフルエンザ」についてご紹介させていただきます。

【高齢者の死亡率が高い病気】

肺炎は重篤な場合、死に至る病です。特に六十五歳以上の高齢者では亡くなる確率が非常に高くなります。昨年は脳血管疾患に代わって日本人の死因の第3位になりました(グラフ参照)。肺炎は病原体が肺に入り、炎症を起しますが、病原体によりいくつかに分類されます。

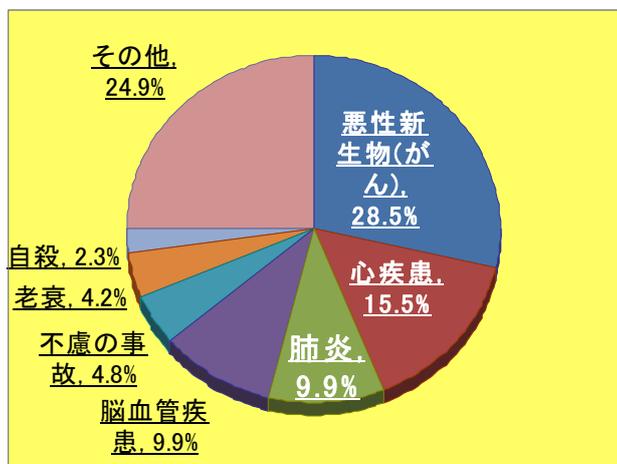
- 細菌性肺炎
- 非定型肺炎(マイコプラズマなど)
- ウイルス性肺炎
- 真菌性肺炎

今年若者を中心にマイコプラズマ肺炎が流行していますが、高齢者に多いのは細菌性肺炎で咳やたんが主な症状で、時に発熱が伴います。



【主な死因別死亡数の割合(平成23年)】

(厚生労働省の調査から)



その細菌性肺炎のなかでも最も多いのが肺炎球菌性肺炎ですが、これは**ワクチンの接種で予防**が可能になります。費用はおおよそ8000円程度ですが、自治体により助成がある場合もありますので確認をしていただければと思います。一回の接種で約5年間効果があります。

【誤嚥性肺炎】

高齢者ではさらに誤嚥性肺炎に注意する必要があります。誤嚥性肺炎とは嚥下反射(食べ物を飲み込むときに気道へ入らないようにする)や咳反射の機能低下などにより唾液や食物などと一緒に口腔内の細菌が誤って肺に入るために起こる肺炎です。寝ている間に唾液などの誤嚥が起こっている場合もあります。

【インフルエンザと肺炎】

「二次性細菌性肺炎」と言って、インフルエンザにかかった後に細菌性肺炎になることがよくあります。これはインフルエンザウイルスにより気道の粘膜が壊されてしまい、そこに菌が付着しやすくなる為起こるといわれています。

よって「**インフルエンザに感染しないことが細菌性肺炎の予防につながる**」ということになります。インフルエンザの予防接種は肺炎予防のためにも毎年受けてください。先に述べた肺炎球菌ワクチンと同時に接種しても問題ありません。

【予防には口腔ケアも重要】

このように、肺炎とインフルエンザは、高齢者にとって非常に怖い病気であることを改めて認識していただけたと思いますが、最後にその予防についてです。一般的に言われているように、まず

「**うがい、手洗い、マスク着用**」そして「**予防接種(肺炎球菌、インフルエンザなど)**」が大切です。そして今一度強調したいのが「**口腔ケア**」の励行です。理由は簡単。お口の中の悪い菌を少なくすることが病気のリスクを下げることにつながるからです。

**口腔ケアで、肺炎を
予防し健康で良い
年末年始を迎えましょう!**

