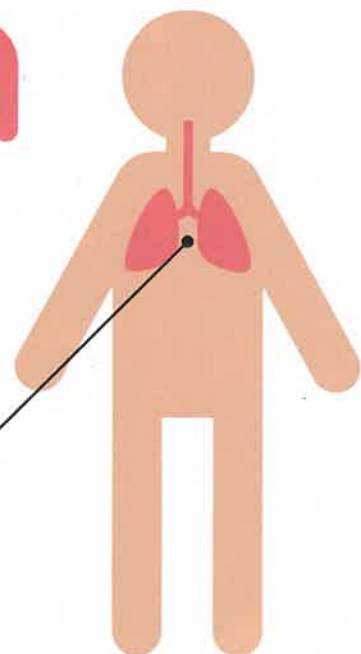


臓器のはなし



今月は 肺(肺炎)

大きな声を出すこと、
免疫力アップで予防を

肺の筋力が落ちて
咳を出せないのが要因

日本人の死亡原因のトップ5に毎年入っているのが肺炎(下記グラフ参照)。亡くなった方のほとんどが、65歳以上の高齢者だそうです。

咳は人間の防御機構の一つで、異物や痰を体外に排出する役割があります。ただ加齢によって筋肉が衰

えると、咳反射(防御反応)が鈍くなり、咳を出しづらくなるでしょう。特に寝たきりの方は、筋肉が衰えるスピードが早いもの。すると、口から肺に入ってくる細菌やウイルスといった微生物が病原体となって肺に感染し、炎症を起こす病気、それが肺炎といっわけです。

嚥下性肺炎は、通常の肺炎とは別物と考えるべきです。原因は、主に誤嚥して飲み込む唾液などに含まれる口腔内の雑菌。本来なら、食道を通って胃に運ばれる飲食物や唾液が、空気の通り道である気管支から肺に入り込んで起こる肺炎です。特に高齢者は発症するリスクが高くなると考えられます。

昨年から、マイコプラズマ肺炎が流行しています。これは、細菌でもウイルスでもない性質を持った「肺炎マイコプラズマ」という微生物に感染すると起こる肺炎です。幼児から学童期、青年期までを中心に比較的、若い人がかかりやすい病気。主な感染経路は新型コロナウイルス感染症と同様、飛沫感染と接触感染で、咳が長期間にわたって続くのが大きな特徴です。虚弱な高齢者の場合、注

意は必要ですが、コロナの第1波のように、病気の進行が死に直結する可能性は低いでしょう。

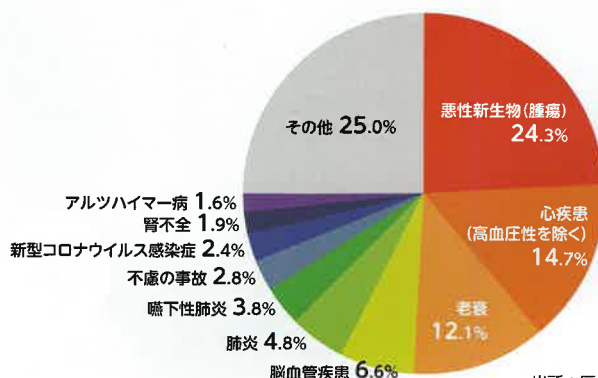
カラオケでの発声が 肺の劣化を防ぐ?!

肺が衰えないためには、肋間筋と横隔膜を普段から使わないといけません。高齢者のデイサービスでよく歌っていると思います。それらの筋肉を鍛えるトレーニングでもあります。歌の上手い下手は関係なく、とにかく大きい声を出すことが重要。加えて、日常的なカラオケもプラス要因なのはいまでもありません。

もう一つ大切なのが、免疫力。注射や薬もありますが、原因となるウイルスや他の微生物を退治する主役は免疫細胞ですから、やはり普段から免疫力を高めること。感染しても、負けない体をつくってください。

風邪をこじらせて免疫力が落ちると、肺に入った細菌が増殖して二次感染で気管支炎や肺炎を併発するリスクが高まります。体力がないお年寄りの場合、さらに重症化するケースも。やはり風邪は、早い段階で治しましょう。

令和5年 主な死因の構成割合



出所：厚生労働省「令和5年 人口動態統計」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。