

町医者だより

平成19年01月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

シャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポール改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

肺炎を防ぐ！

新年おめでとうございます。今月の話題は肺炎です。年齢が進むとともに「むせる」ことが多くなってきます。この「むせ」は一種の防御反射で気管に入りそうな飲み物や食べ物やあるいは唾液などを除去するものです。自分でも気が付かない軽い脳梗塞が何回も起こるとこの「むせ」の感度がにぶってきて知らず知らずに唾液などが気管に流れ込んでしまいます。これを無症候性誤嚥といいます。細菌に汚染された食べかすなどが唾液とともに気管内に流れ込んで肺炎を起こし易くなります。これを誤嚥性肺炎といいます。65歳以上の方で繰り返し起きる肺炎の大部分はこの誤嚥性肺炎によります。以下に肺炎の予防に大切な幾つかの注意点を示します。

口腔ケアが大切です

肺炎の原因となる菌は口腔内で増えた細菌です。虫歯や歯周病の治療、舌の白苔の除去を歯医士にお願いしましょう。歯が残っている方の方が総入れ歯の方よりも肺炎が多いとの報告もありますので、毎食後と寝る前の一日4回歯磨きやうがいを行って下さい。なお、年齢とともに唾液が出にくくなって口が乾く方がいらっしゃいます。投薬で改善することもありますのでご相談下さい。胸やけやすっぱいお水が上がってくるのは逆流性食道炎の症状です。非常に強い酸である胃酸が胃から食道へ逆流し食道の粘膜を傷つけて症状がでますが、喉や口の中まで胃酸が逆流することも多く、口腔、咽頭、喉頭の粘膜を傷つけて細菌の増殖を促します。

食事の工夫

汁物でむせることが多くなります。トロミをつけた方が良い場合もあります。トロミアップなど製品が薬局でも売られていますが味が変わってしまう方もいます。山芋などを使うのも一方です。また、ゼラチンは寒天とは異なり体温で溶け、食べ物を一塊して飲み込み易くします。食事の最後にゼラチンゼリー(甘いのが嫌いな方はお茶やウーロン茶ゼリーなどを手作り)を食べると喉の奥に残っている食べかすなどを取り除いてくれます。

予防接種を受けましょう

毎年のインフルエンザの予防接種を必ずお受け下さい。また日本では一生に一度しか接種できませんが肺炎球菌に対するワクチン(ニューモバックス)もぜひ接種下さい。肺炎球菌は肺炎を引き起こす原因菌としてもっと頻度が高い菌ですが、ニューモバックスは肺炎を予防することより、より重篤な敗血症(細菌が血液の中にはいつてしまう)や髄膜炎の発症を予防することが重要視されており諸外国では65歳以上の方に積極的に接種しています。

肺炎を繰り返す方は頭のMRI検査を

肺炎を繰り返すようならば頭のMRI検査を受けましょう。むせを伴わない無症候性誤嚥による誤嚥性肺炎は大脳基底核という部位の脳梗塞によります。動脈硬化を引き起こす高血圧、高脂血症、糖尿病などの治療も必要です。

高血圧症のある方にはACE阻害剤を投与

日本人を含む東洋人では高血圧の治療にACE阻害剤(コバシル、タナトリルなど)を使用することによって誤嚥性肺炎の発症頻度が下がることが明らかになりました。ACE阻害剤服用で口腔、咽頭の粘膜のサブスタンスPの濃度の上昇を来たし嚥下に関与する神経機能改善を促すためと考えられています。その機序は不明な点が多いです。