

# お年寄りと肺炎

呼吸器内科部長 柳川 崇



「肺炎は老人の友」という古い格言を聞いたことがあります。なんと怖い響きですね。肺炎がお年寄りに多いことを述べた言葉だと思えます。たしかに浜田医療センターでも肺炎で入院される方の90%が70歳以上の方で、さらにその4分の3が80歳以上です(図1)。また入院する肺炎患者さんのうち5人に一人が肺炎によって命を奪われます。このように肺炎はお年寄りにとってけっして友ではなく命を狙う大敵です。お年寄りの肺炎はその多くが誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)といわれます。誤嚥性肺炎という病名は聞いたことがあるかもしれませんが、誤嚥というと食べたり飲んだりするときに気管に入ってムセたりすることを指す言葉として知られますが、それ以外に不顕性誤嚥といって睡眠中や体を横にしている間に口やのどの細菌が唾液と一緒に気管や肺に入り込むものがあります。気づかないほど微量ずつ誤嚥が起きるので不顕性誤嚥と呼ぶのです。お年寄りは元気に生活している方でも寝ている間に不顕性誤嚥が起きているといわれます。唾液がのどにたまったりとき無意識に「ゴクン」となりますよね。お年寄りやいろいろな理由で体の機能がおとろえた人はこの「無意識のゴクン」が起これにくくなっていて知らない間に誤嚥してしまうのです。

高齢による体の衰えを背景にして肺炎が起き、肺炎が起きるとさらに体力が消耗してしまうので肺炎が治りにくくなってしまいます。そうなる则ちだんだん消耗が進み寿命が訪れるようなこととなります。

浜田医療センター呼吸器内科ではお年寄りが肺炎で入院すると補液、抗生物質で治療を行い、肺炎が落ち着いたら歩いたり動いたりするためのリハビリと栄養が元通りとれるようにするための食べる機能のリハビリを並行して行い回復率を高める努力をしています。

次に誤嚥性肺炎の予防についてお話しさせていただきます。厚生労働省がおこなった研究結果では嚥下障害のある人ほど活動性が低く、介護必要度が高いということがわかっています。また私たちが浜田医療センターで肺炎のため入院治療を行ったお年寄りについて調査研究をしたところ肺炎に罹患するまでの活動性の低い人(あまり動かない人)ほど肺炎が重症であることが多く死亡率が高いことがわかりました(図2、3)。特に長期臥床、いわゆる寝たきりの人は最も重症の肺炎になりやすい傾向にありました。

これらのことから活動性を維持、向上することが不顕性誤嚥の危険性を少なくし肺炎の罹患予防や重症化予防につながると考えられます。厚生労働省の『健康日本21』という指針

で身体活動量の多い人ほど総死亡リスクや心疾患、生活習慣病のリスクが低いことが示されましたが同時に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が寝たきりや死亡を減少させる効果があることも示されました。誤嚥性肺炎は高齢による体の機能の衰えによる肺炎です。栄養を十分に摂り、歩行などの運動を心掛けて体力の維持向上をすることが肺炎罹患を防ぎ長生きすることにつながると確信しています。

浜田のみなさん、お年寄りに「動かんでええ、寝とりんさい、休んどりんさい」と安静を勧めるのは逆効果です。足腰の力を維持して活動が続けるのが長生きの秘訣ですよ!

図1 浜田医療センター肺炎入院患者数1035例 (2010~2014年度)

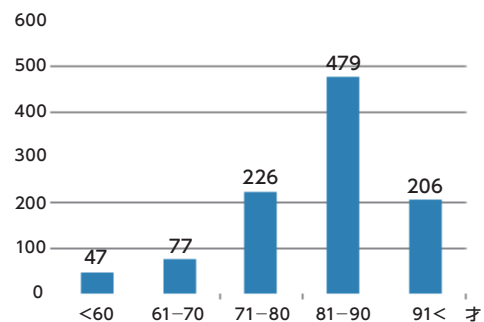


図2 活動度の低い人ほど重症の肺炎になる

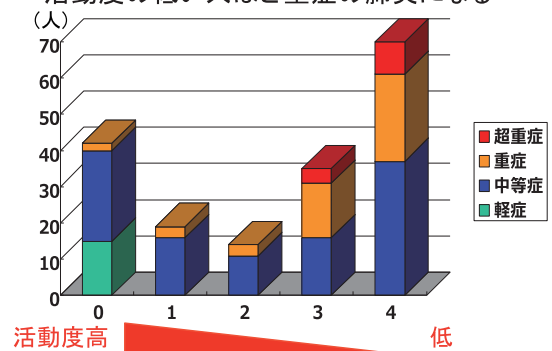


図3 病前活動度の低い人ほど肺炎死亡率が高い

