

高齢者の肺炎

現在、肺炎は我が国の死因第4位（平成22年は全国で **119,000** 人が死亡）となっています。さらにその死亡率は年齢とともに高くなっていますので、高齢者は特に注意が必要です。

肺炎の原因は様々ですが、その多くは微生物（細菌・ウイルスなど）が肺に感染することで発症します。高齢者は加齢に伴い免疫機能が低下していたり、糖尿病や慢性呼吸器疾患などを合併していたりすることが多いため、若年者よりも肺炎にかかりやすいうえ、発症した場合に重症化しやすいという特徴があります。

その一方で、高齢者の肺炎は咳・痰・発熱といった肺炎特有の症状が見られないことが多く、重症化するまで気付かないケースもあり注意が必要です。

肺炎の発症を予防するためには、手洗いやうがい、マスクの着用、さらに歯磨き（特に就寝前）を行う等、口腔内を清潔に保つことが効果的です。さらに、普段から食事・睡眠を十分取って体力をつけ、規則正しい生活を送り、体調を整えることを心がけましょう。

また、肺炎の主な原因の一つである肺炎球菌やインフルエンザウイルスへの感染については、あらかじめ予防接種を受けておくことにより、発症や重症化するリスクを下げることができます。予防接種の際には医師に相談し、効用や副反応を十分理解した上でご利用ください。

いざというとき、肺炎に負けないよう、普段から準備をしておきましょう。