



知っておきたい病気・医療

「肺炎」

肺炎の正しい知識を身に付けて予防・対策を



侮れない咳や痰

新型コロナウイルス（病名：COVID:19）の感染拡大をきっかけに、関心を集めているのが肺炎です。厚生労働省の「令和元年（2019）人口動態統計月報年計（概数）」では主な死因の第5位となっています。誰にでも起こり得る身近な病気でありながら、意外にその種類や特徴などについて知らないことも多いのではないのでしょうか。肺炎にかからない、かかったとしても重症化させないために知っておきたい基礎知識について、山王病院の奥仲哲弥副院長に伺いました。

Adviser

山王病院副院長、呼吸器センター長

奥仲 哲弥 さん

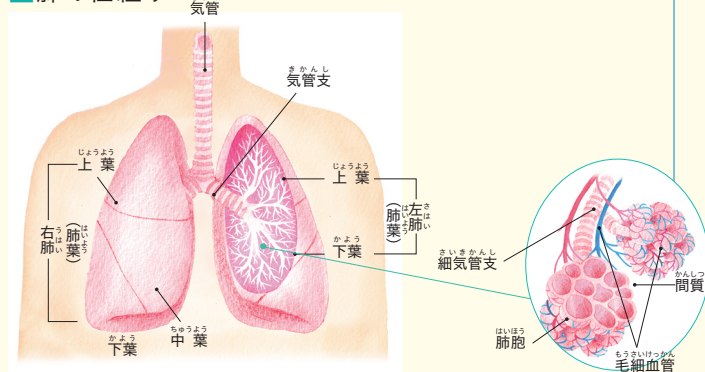


呼吸器外科医。医学博士。国際医療福祉大学医学部呼吸器外科教授。東京医科大学卒業後、同大学病院勤務を経て現職。肺がん治療を専門に行う傍ら、呼吸法や呼吸筋ストレッチの指導も熱心に行う。わかりやすい解説でテレビやラジオなどのメディアでも活躍。『医者が教える 肺年齢が若返る呼吸術』（学研プラス）など著書多数。

肺炎が進行すると 呼吸困難など命に関わることも

肺は呼吸をつかさどる重要な器官です。左右に分かれた肺の中にはそれぞれ細かく枝分かれした「気管支」が張り巡らされていて、鼻や口から吸い込んだ空気を肺の末端にある「肺胞」まで送り届けています。

■肺の仕組み



肺炎とは、ウイルスや細菌による感染などの原因によって、気管支や肺胞に炎症が生じる病気です。咳や発熱、痰が出るなど風邪とよく似た症状が多いため、初期のうちは肺炎とは気付かず放置してしまう例も少なくありません。しかし、進行すると肺胞でのガス交換の働きが妨げられて呼吸困難に陥るなど、命に関わる場合もあるので注意が必要です。

肺炎球菌やインフルエンザによる 肺炎はワクチンで予防が可能

肺炎は、細菌が原因の「細菌性肺炎」、ウイルスが原因の「ウイルス性肺炎」、微生物が原因の「非定型肺炎」と、感染した病原体の種類によって大きく三つに分けられ、次のような違いがあります。

肺炎の種類と主な特徴

	代表的な病原体	主な症状	主な治療法
細菌性肺炎	肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌	湿った咳 黄色や緑色を帯びた痰	抗菌薬
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス ^(*) 、水疱ウイルス、新型コロナウイルスなどのウイルス	一般的な風邪の症状 激しい咳 高熱 倦怠感	確立されていない(ウイルスには抗菌薬は無効)
非定型肺炎	マイコプラズマ、クラミジアなどの微生物	乾いた咳が長く続く	抗菌薬

※インフルエンザの病原体ではない

細菌性肺炎や、マイコプラズマなどの非定型肺炎の主な治療法は、抗菌薬になります。適した薬は病原体の種類によって異なります。肺炎の疑いがある場合は速やかに呼吸器内科などを受診して検査を行い、原因となっている病原体を突き止めることが必要です。

症状によっては「新型コロナウイルス感染症では」と不安になる人も多いかもしれませんが、熱が出ている場合は、まず発熱外来を受診しましょう。

痰を伴う咳が出る場合は細菌性肺炎の可能性が高いですが、乾いた咳が続く、さらに息苦しさを伴うような場合には、かかりつけ医などに相談してください。

また、肺炎は日常生活の中で感染して発症する「市中肺炎」と、何らかの病気で入院し48時間以上経過した後に発症する「院内肺炎」に分けられます。

このうち、私たちにとってより身近な市中肺炎は、早期発見・早期治療で完治が見込めるだけでなく、自分自身で予防することが可能です。

身近に起こる肺胞性肺炎 間質性肺炎や誤嚥性肺炎にも注意

肺炎には、感染した肺の組織によって分類する方法もあります。一つは「肺胞性肺炎」、もう一つが「間質性肺炎」です。

■肺胞性肺炎と間質性肺炎の違い

	炎症を起こす部位	主な原因	主な症状
肺胞性肺炎	肺胞の中	細菌	高熱 黄色や緑色を帯びた痰を伴う咳
間質性肺炎	肺胞と肺胞の間にある間質という組織	ウイルス、薬剤、金属やアスベストの粉じん、微生物、膠原病などの自己免疫疾患、アレルギーなど、原因不明の「特発性間質性肺炎」もある	乾いた咳が続く 呼吸困難、呼吸不全

一般的に肺炎と呼ばれるのは、肺胞の中に炎症が起こる肺胞性肺炎です。

一方、間質（肺胞と肺胞の間）に炎症が起こる間質性肺炎は、肺胞のまわりの壁が厚く硬くなる「線維化」と呼ばれる状態になり、酸素と二酸化炭素のガス交換がスムーズにできなくなっていきます。呼吸困難など重症化しやすいのが特徴です。

間質性肺炎の治療は原因によって異なりますが、副腎皮質ステロイド薬や免疫抑制剤などが多く用いられています。

ちなみに、新型コロナウイルス肺炎は、間質性肺炎の特徴を示すということが報告されています。

この他、肺炎の種類としては、特に高齢者などに注意が必要な「誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}」もあります。

誤嚥性肺炎は、食事中だけでなく、寝ている間に唾液を誤嚥することも大きな原因の一つです。口内で肺炎の原因となる雑菌が繁殖しないよう、就寝前は入念な歯磨きとうがいを行いましょう。

鼻から吐いて鼻から吸う 呼吸法で肺機能をアップ

肺炎の予防には、適切なワクチン接種や、手洗い、うがい、マスク着用などの日常生活の中での感染対策が必須です。

さらに、ぜひ日常的に意識してほしいのが「鼻呼吸」です。

鼻ではなく口呼吸が中心になっていると、有害物質がダイレクトに口から体内へと侵入することになりかねません。口呼吸は感染症やアレルギー疾患のリスクを招く可能性が高いと言えるでしょう。

長時間パソコン作業などを行っている時、前かがみの姿勢になり、呼吸も浅くなりがちです。仕事でも30分に1回くらい、椅子に座り、リラックスした状態で次の呼吸法を3～4回繰り返してみましょう。

1. 7～8秒かけて鼻からゆっくり息を吐く。吐き終わったところで、鼻から吐いて、全て吐き切る。
 2. ゆっくり5秒くらいかけて鼻から息を吸う。
- 仕事の合間だけでなく、信号やエレベーターを待っているときなどちょっとしたスキ間時間を利用して行うと良いでしょう。

