

節分の頃ですが、まだまだ寒い日が続いていきますね。

この時期、私たち、施設職員が心配するのが「肺炎」です。今回は肺炎の種類と予防法についてお伝えします。

## はじめに

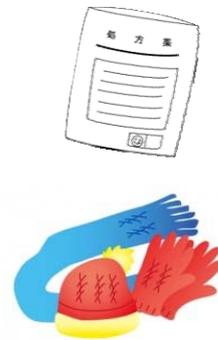
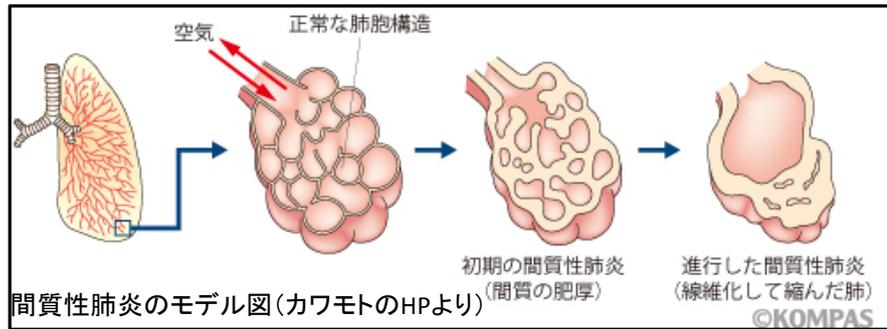
肺炎は、その名の通り、「肺におこる炎症」です。炎症の場所により、大きくわけて2つあり、**肺胞腔内におこる「肺胞性肺炎」と肺胞壁(間質)におこる「間質性肺炎」**に分かれます。

## 症状

**基本的には風邪の症状と似ています。**  
特徴としては、

“熱が下がらない”  
“痰を伴う咳がつづく”  
“息苦しい”  
“胸に痛みがある”

がといったものがあります。個人差はあります。



## リハ豆知識 「呼吸にもリハビリがあります」

呼吸がしづらくなったり、息切れする原因は心臓や肺の病気のほか、**首や肩、背中、胸、横隔膜**などが動き難くさのせいもあります。中には呼吸リハビリで改善することも。大切な事なので当施設のリハスタッフは**全員、呼吸リハビリの基礎を学んでいるんですよ。**

## 種類 その1

よく耳にするものは「**マイコプラズマ肺炎**」や「**ウイルス性肺炎**」高年齢者では「**誤嚥性肺炎**」といったものかと思えます。1つずつ簡単に説明していきます。

### \*マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ・ニューモニエといった細菌により引き起こされます。  
**症状としては、乾いた咳が目立ちます。**

### \*ウイルス性肺炎

名前のとおりウイルスが原因となり引き起こされる肺炎です。  
原因となるウイルスの中でも**インフルエンザウイルスは罹患率・致死率共に高いといわれています。**



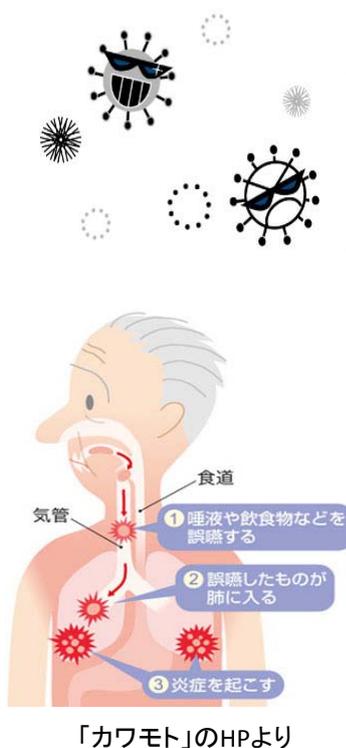
入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで

種類 その2

\*誤嚥性肺炎

食物などが誤って肺に取り込まれることにより起こる肺炎のことを言います。

胃の内容物が逆流する事により発生することもあります。



え？ドーパミンを増やすと肺炎予防に？

なぜご高齢になると誤嚥性肺炎が増えるのでしょうか？

原因の一つとして注目されているのが「ドーパミン」分泌不良。脳に微細な病気が起きてドーパミンが減ることがあります。その結果、神経伝達物質のバランスに狂いが生じ、飲み込みや咳の起きにくさに繋がるといわれています。こうしたメカニズムに着目して新たな治療方法も試されているようです。

肺炎の予防

普段から行える予防策としては、「うがい」「手洗い」「マスクの着用」です。

また、体力や免疫力の低下から起こる事もありますが、規則正しい生活を送ることも重要です。

現在では予防接種によりあげられるため、予防接種を受けるとも一つの方法です。まず、普段から実践してみよう。



- 肺炎予防五か条
- 規則正しい生活
- バランスの良い食
- 適度な運動
- 持病の治療
- 口腔ケア



編集後記

や古くから高齢者がなりやすい病気として知られていますが、風邪と同じように限られた状態でも病状があらわれ、医師の診断を受けたり、治療が必要になります。

(編集Y)

セラピスト紹介



立石 麻衣 (理学療法士)

昨年4月に就職しました。理学療法士1年目の立石麻衣です。

まだまだ先輩方の指導を受けているのですが、利用者様と楽しくリハビリを行っていきけるよう頑張っています。

今年もよろしくお願致します。