

肺炎にご注意

かぜと肺炎

中田 紘一郎 虎の門病院呼吸器科部長

かぜは「万病のもと」とよくいわれますが、こじらせると、「肺炎」を引き起こすことがあります。特にインフルエンザは重症化しやすいので、予防のためワクチンの接種が勧められます。



イラスト・さとうみなこ

かぜと肺炎の違い 炎症の起る場所によって かぜと肺炎に分かれる

そろそろ、「かぜ」の本格的なシーズンが到来します。かぜというと、つい軽く考えがちですが、こじらせると「肺炎」を引き起こす、なかなかやっかいな病気でもあります。肺炎は、最近では効果的な薬も開発され、以前ほど恐ろしい病気ではないといわれるようになってきました。しかし、社会の高齢化に伴って、お年寄りの人口が増えたことなどから、肺炎がもとで命を落とす人の数は、むしろ増

加傾向にあります。「かぜは万病のもと」といいますが、かぜを侮っていると、生命を危険にさらすこともあるのです。
●**上気道に炎症が起るのが「かぜ」**
かぜと肺炎との違いの1つは、炎症を起す部位にあります。私たちが鼻や口から吸いこんだ空気は、咽頭、喉頭を通じて気管に入り、さらにその先の細かく枝分かれした気管支から肺に達します。このような空気の通り道を「気道」といいます。

織で、空気から酸素を取り入れ、血液中の二酸化炭素を排出する「ガス交換」を行っています。肺胞の広い範囲に炎症が起ると、ガス交換ができなくなるために、呼吸困難に陥ります。治療が遅れると、酸素不足になって命を落とすこともあります。

かぜは、空気中のウイルスなどの病原微生物でも怖いのは「インフルエンザウイルス」です。インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、いったん発生すると爆発的に流行します。また、症状も重く、最も肺炎を起しやすいウイルスでもあります。インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した気候下で活発に活動します。つまり、日本の冬は正にインフルエンザウイルスに適した環境といえるでしょう。

かぜとインフルエンザ

「高熱、筋肉痛」などが現れる インフルエンザの場合は、

●**さまざまなウイルスによって起る**

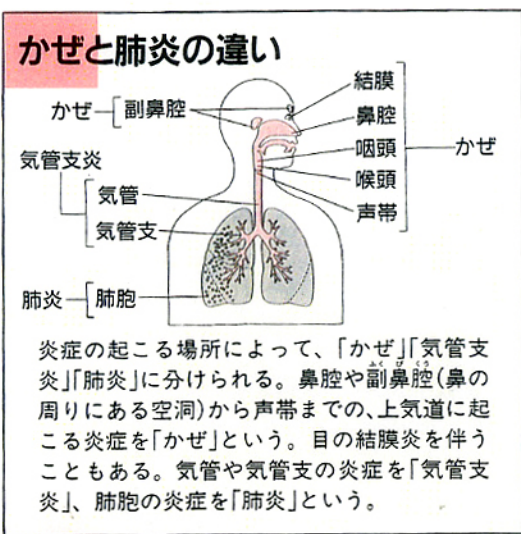
かぜは、その9割以上がウイルスを原因として起こります(左下のグラフ参照)。かぜを起すウイルスには100種類以上あります。な

●**インフルエンザは全身症状が特徴**
インフルエンザとそのほかのかぜとは、症状に違いがあります。「くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、せき、痰」などは、どのかぜでも起こる症状ですが、インフ

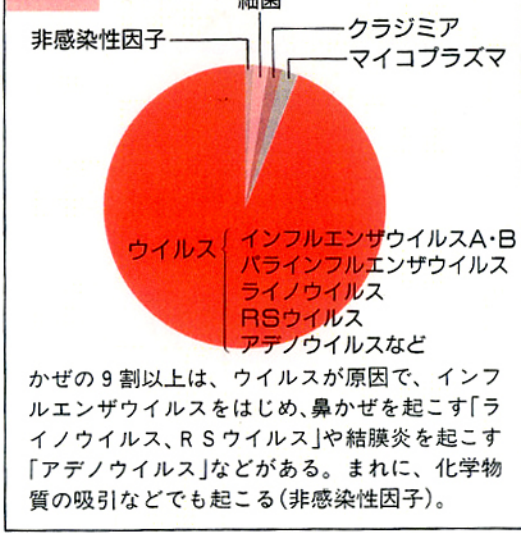
ルエンザでは、それに加えて「高熱」や「筋肉痛」といった全身症状が伴います。さらに、「髄膜炎(脳を包む膜の炎症)」や「下痢」などの消化器症状を伴うこともあります。
●**かぜの治療**
かぜをひいたら、まずは温かくして安静を保ち、十分に栄養をとるとともに、必要に応じて薬を服用します。かぜの薬は、ウイルスを退治するものではなく、症状を緩和する薬です。熱には解熱薬頭痛には頭痛薬、せきにはせき止め、鼻水には抗ヒスタミン薬というように、それぞれ症状に応じた薬が用いられます。いわゆる「総合感冒薬」には、たいいてい、これらの成分がすべて含まれています。

そのほか、こまめに水分を補給することも大切です。熱が出ているときは、汗をかいて脱水状態に陥りやすいからです。特にお年寄りは、脱水を起こしやすいので、意識的に水分をとるようにしましょう。また、空気が乾燥していると、ウイルスの活動が活発化し、看病する人にまでかぜがうつってしまうことがあります。加湿器などを利用して、室内の湿度を調節しましょう。なお、たばこを吸う人は、のどを傷めるため、禁煙するようにしてください。

●肺炎にご注意



かぜと肺炎の違い



かぜの9割以上は、ウイルスが原因で、インフルエンザウイルスをはじめ、鼻かぜを起す「ライノウイルス、RSウイルス」や結膜炎を起す「アデノウイルス」などがある。まれに、化学物質の吸引などでも起こる(非感染性因子)。

肺炎が疑われる症状

- かぜの症状が1週間以上続く



- 熱が下がらない、高くなる



- 黄色い痰が出る



- せきがひどい



- 呼吸困難、胸痛



「お年寄り」や「糖尿病、肺気腫、肺線維症、血液疾患、慢性腎不全などの慢性疾患を患っている人」、また、「膠原病などで免疫抑制薬を使っている人」は、かぜをひくと重症化する傾向にあります。こうした人は、早めにワクチンを接種しましょう。また、かぜをひいたらすぐに医師の診察を受け、細菌の2次感染を防ぐことも大切です。

かぜから肺炎が起こるといつても、ウイルスが肺炎を起こすことはほとんどありません。肺炎の原因は、ウイルスが感染したあとに起こる「細菌の2次感染」です。

●**破壊された気管支の粘膜に細菌が感染する**
気管支の粘膜は、「円柱上皮細胞」と「杯細胞」という2種類の細胞で構成されています。円柱上皮細胞の表面に生えている無数の線毛は、粘膜に付着した病原微生物を、杯細胞から分泌される粘液とともに、排出する働きがあります。

ウイルスに感染すると、炎症によって、線毛はがれ落ちたり、円柱細胞が壊れてしまうため、細菌に感染しやすくなり、肺炎が引か熱が下がらず、逆に高くなります。

▼黄色い痰が出る……ウイルスに感染したときは、透明な痰か白い痰が出ます。一方、細菌に感染すると、痰が黄色くなったり、緑色を帯びたりします(110ページ写真参照)。

▼せきがひどい……せきが止まらず、夜眠れないほどひどくなることもあります。

▼呼吸が苦しくなる、胸が痛い……肋膜炎(胸膜ともいう)に炎症が及ぶと、息を吸うときに、胸が痛くなったり、苦しくなったりします。

こうした症状が見られるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。肺炎を起こしているかどうかは、胸部のエックス線検査と、聴診(医師が胸に聴診器を当てて呼吸音を聞くこと)で診断がつけます。

肺炎を予防するには、まず、かぜ、特にインフルエンザを防ぐことが大切です。

●**1回のワクチン接種でも、十分な効果がある**
かぜやインフルエンザの予防というと、うがいやマスクの着用などがよく行われていますが、確実な効果は期待できません。

インフルエンザの予防に最も効果的なのが「ワクチン接種」です。インフルエンザワクチンを接種すれば、A型の場合で約70〜80%、B型では約40%の人に予防効果があるといわれています。また、ワクチンを接種して

肺炎を起こさないために まずはかぜの予防が大切。 インフルエンザワクチンが有効

普通はウイルスや細菌に感染しても、体に備わっている「免疫」という防御機構が働いて、すぐに細菌を排除します。しかし、免疫が発達していない幼い子どもや、免疫が衰えているお年寄りでは、ウイルスや細菌が感染しやすくなります。

●**お年寄りに多い誤嚥性肺炎**
お年寄りでは、寝ている間に唾液が気管のほうに流れ込み(誤嚥)、唾液に含まれる病原微生物が気管支から肺の中に感染して、肺炎を起こすこともよくあります。

若い人なら、唾液が気管に入っても反射的にせきをして吐き出してしましますが、お年

寄りはのどの反射が鈍くなっているため、誤嚥が起こるのです。

●**肺炎が疑われる症状**
かぜと肺炎の症状はよく似ているので、どの時点で肺炎に移行したか、見極めるのは困難ですが、次のような場合は、肺炎が疑われます。

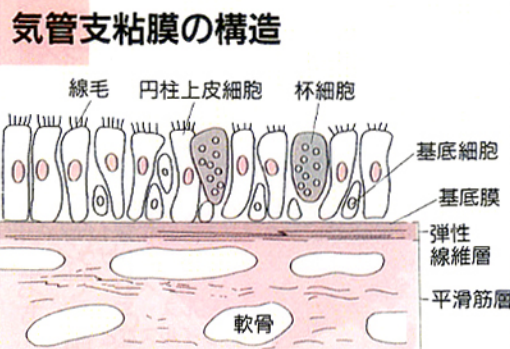
▼かぜの症状が1週間以上続く……かぜは3〜4日でピークに達し、長くても1週間程度で治るのが普通です。しかし、発病後、4〜5日たっても症状が改善せず、逆にひどくなった、1週間以上症状が続く場合は、肺炎が疑われます。

▼熱が下がらない、逆に高くなる……なかなか

●**インフルエンザの治療**
インフルエンザの治療も、基本的には普通のかぜと同じです。

ただし、かぜをひいた後に起こる細菌の2次感染(後述)を防ぐために、細菌に効果のある「抗生物質」が用いられます。また、お年寄りの場合は、2次感染を起こしやすいため、入院治療が一般的です。

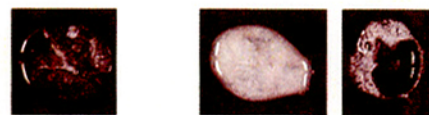
肺炎の起こり方 ウイルスによって破壊された 粘膜に細菌が2次感染して起こる



円柱上皮細胞には、無数の線毛があり、気道に侵入した微生物を、杯細胞から分泌される粘液とともに体外に送り出す働きがある。しかし、かぜのウイルスによって、線毛が脱落したり、杯細胞が壊されると、細菌が体内に侵入し、2次感染による肺炎が起こりやすくなる。

ウイルス感染と細菌感染の違い

- ウイルス感染の痰
- 細菌感染の痰



写真ではわかりにくいですが、ウイルス感染では、透明、あるいは白い痰(左)が出るのに対して、細菌感染では、黄色い痰(中央)や緑色を帯びた痰、まれに血液が混じった赤い痰(右)が出ることもある。赤い痰は、肺がんや気管支拡張症で見られることが多い。