

特集 肺炎

肺炎は、主に細菌やウイルスなどの病原微生物の感染によって肺に炎症が起こった状態のことです。体力が落ちているときや、高齢の方、乳幼児は特に免疫力が低下している場合が多く、肺炎にかかりやすいと言われています。その症状は普通の風邪と見分けがつきにくいにも関わらず、がん、心臓病、脳卒中に続いて日本人の死亡原因の4位と決して油断できない病気です。

★病原微生物による肺炎の分類

分類	原因となる病原微生物
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
非定型肺炎	マイコプラズマ、クラミジアなどの一般の細菌とは異なる微生物
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなどのウイルス

それぞれ治療薬が異なります。複数の病原微生物により混合感染している場合もあります。

★肺炎の症状

- ・激しい咳が続く。咳をすると胸が痛む。
- ・発熱、頭痛、倦怠感がある。
- ・膿のような痰が止まらない。呼吸が苦しくて眠れない。



肺炎を引き起こす病原体の種類や体の状態によって症状の出方は異なり、風邪と区別するのは難しいです。

★主な検査

- ・胸部レントゲン
- ・血液検査：マイコプラズマ抗体価（マイコプラズマ肺炎の判定）
白血球数、CRP（炎症の判定）など
- ・喀痰の細菌検査

★治療

多くの肺炎では抗生物質が有効ですが、病原体によっては効くものもあれば、効かないものもあります。自己判断で手持ちの抗生物質などを服用すると副作用がでたり、病原体が抵抗力をもつようになります。近年抗生物質が効きにくい耐性菌による肺炎も増えてきています。

★予防

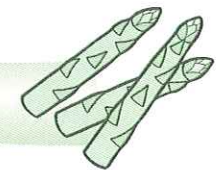
- ・手洗い、うがいをしっかりしましょう。
- ・嚥下（飲み込むこと）が不十分な高齢の方や、介護を必要とされている方は、特に誤嚥性肺炎をおこしやすいため、歯磨き・うがいをする事が重要です。（口の中を綺麗にして細菌を除去するため）
- ・細菌性肺炎の予防には、肺炎球菌ワクチンが有効です。1回接種すると5年間は有効といわれており、肺炎にかかっても症状が軽くなる事が期待されます。
- ・インフルエンザウイルスから肺炎を併発することも多いので、インフルエンザワクチンも接種しましょう。



長引く咳などの症状があるときや、なかなか風邪が治らない場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。（宮本）

今月のネタ

アスパラガス



アスパラガスから発見されたアスパラギン酸というアミノ酸は、アスパラガス特有のうまみのもとです。新陳代謝をうながし、疲労回復やスタミナの強化に効果があると言われています。アスパラガスの成長が早いのは、芽の部分にこのアスパラギン酸を多量に持っているからだともいわれています。

その他の成分

- ルチン：血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果的。利尿作用もある。
- カロチン：病気に対する抵抗力を高める。
- グルタチオン：抗酸化作用により、老化を防ぐ。
- 他にビタミンB1、B2、C、E、葉酸、カルシウムや鉄、亜鉛なども含まれる。
- ※これらをあわせて摂ることで、抗腫瘍作用や貧血にも効果的です。

日光を当てて育てるグリーンアスパラガスに対して、ホワイトアスパラガスは日光に当てずに育てます。栽培方法の違いにより、栄養価はグリーンアスパラガスのほうが高くなります。（莖田）