

肺炎球菌の予防・治療法をチェック

予防 予防のための自己管理術

▶ 予防接種

肺炎球菌の予防接種には、プレベナーとニューモバックスの2つがあり、それぞれカバーしている抗原の種類が異なります。このうち、65歳以上の人定期接種の対象となっているのが、ニューモバックス。5～6年で効果が落ちるので、体力の低下が顕著になる75歳ごろに、再度、自費で接種すると安心です。プレベナーは、乳幼児が定期接種の対象になっていますが、一部の抗原がニューモバックスと異なること、一度の接種で効果が生涯続くことから、COPD（喘息や肺気腫、慢性気管支炎）の人、ヘビースモーカーの人は、こちらの接種もおすすめします。



▶ 生活習慣

バランスのいい食事と十分な睡眠をとり、体の抵抗力を高める心がけましょう。飲酒量が多いと、睡眠不足や栄養不足になりやすく、肺炎全般を発症しやすくなります。高齢者は、食べものと一緒に細菌が気管に入る誤嚥性肺炎のリスクもあります。口内衛生を保つため、歯磨きはきちんとおこないましょう。



治療 気になったらすぐに受診

▶ ほかの肺炎より症状が重い

こんな症状に注意！

- ☑ 高熱が出る
- ☑ せき、たんが出る
- ☑ いつもの風邪よりだるい

こうした症状はほかの肺炎や風邪でも見られますが、肺炎球菌の場合は症状がとても重いので、「いつもの風邪とは違うな」と判断できるはず。すぐに病院で受診しましょう。



▶ 入院する場合も多い

症状や重症度、血液検査、レントゲンの結果から肺炎球菌による肺炎と判明したら、抗生物質で治療します。初見でかなり重症な場合や高齢者の場合など、通院ではなく入院となるケースも少なくありません。

そのほかの
せきが長引く
疾患

マイコプラズマ肺炎 クラミジア肺炎

頑固なせきがだらだらと続き、たんはあまり出ない。60歳以下がかかりやすい。

せき喘息

どちらかというと夜にせきが出る。肺のレントゲン検査で異常がない場合に多い。

結核

せきが続き、マイコプラズマ肺炎と似た症状だが、微熱が下がらないのが特徴。

健康NEWS

日本の肺炎死亡率は増加傾向

戦後における肺炎^{※4}の死亡率（人口10万対）の推移を見ると、ピークは1947年の174.8。その後は医療の発達により減少傾向となり、30台だった時期も。しかし、

高齢化社会に突入すると再び増加傾向に転じ、2016年には95.4まで増加。死亡原因の順位でも、2011年からは脳血管疾患を抜いて3位になっています。

※4 1994年までは「肺炎及び気管支炎」。資料：厚生労働省「人口動態統計」平成28年



健康寿命

をのばすために
今したいこと

監修
團 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

生活習慣や予防接種で対策を！
知っていますか？

意外に怖い肺炎球菌

1年間に肺炎で亡くなる人の割合は、がんの28.5%、心疾患の15.1%に次ぐ9.1%^{※1}。じつは怖い病気なのです。その中でも、特に大人がかかりやすい肺炎球菌について、内科医の團 茂樹先生にお聞きしました。

取材協力：ティーベック株式会社

※1 厚生労働省「人口動態統計」平成28年

肺炎の中でも 発症率が高い肺炎球菌

肺炎には、入院中の人がかかる院内肺炎と、自宅で自立した生活を送っている人がかかる市中肺炎、この2つ以外の人がかかる医療・介護関連肺炎（透析や点滴治療で通院中の人も含む）があります。このうち、日常生活の中でかかりやすいのが市中肺炎です。「市中肺炎にはさまざまな種類がありますが、乳幼児から大人まで、もともとかかる頻度が高いのが肺炎球菌です。主な症状は高熱とせき、たんです。乳幼児の場合、重症化して髄膜炎を併発し、死に至ることも。抵抗力が落ちてきている高齢者も、重症化しやすい傾向があります。実際、肺炎で死亡する人の95%以上が65歳以上^{※2}です」

一方で、肺炎球菌による肺炎は、ワクチン接種で予防できる病気でもありません。「肺炎球菌の抗原（体を攻撃するもの）は、100種類近くあります。このうち、人への感染率が高い抗原を選んで

市中肺炎の主な原因

肺炎球菌

大人の罹患率がかつとも高い。高熱、せき、たんの症状が、ほかの肺炎に比べて重いの

黄色ブドウ球菌

インフルエンザの流行期にかかりやすく、症状も似ている。

クレブシエラ

飲酒量が多い人が、体力が落ちている時にかかりやすい。

マイコプラズマ

重症化することはまれ。職場や学校でうつりやすく、幅広い世代でかかりやすい。

クラミジア

もともと体内に保菌している人が多く、元気な人でも発症しやすい。

レジオネラ

温泉や循環式浴槽での感染が目立つ。倦怠感、頭痛、食欲不振からはじまり、高熱や激しいせきが出ると重症化することが

つづられたのが、肺炎球菌ワクチン。子どもがかかりやすい13種類を集めたプレベナーと、大人がかかりやすい23種類を集めたニューモバックスの2つがありま

す。乳幼児の場合は、生後2ヶ月からプレベナーの定期接種（無料）が推奨されています。大人の場合は65歳以上を対象に、ニューモバックスの接種費用が1人1回まで半額補助されます^{※3}」

また、60歳未満で健康な人の場合、マイコプラズマ肺炎やクラミジア肺炎など、肺炎球菌以外の肺炎にかかりやすい傾向も。「たんのない空せきが2週間以上続いたら、受診してください」

いずれの肺炎も、体の抵抗力が維持できていれば、発症のリスクが下がり、もし感染しても重症化を避けることができます。日ごろから、規則正しい生活を心がけましょう。

※2 厚生労働省「人口動態統計」平成28年
※3 対象年齢の詳細は医療機関にお問合せください。助成内容は自治体により異なります。