

# イマコシ ほうとく 2020年 4月号

〒519-2505

大台町江馬 1 2 7 報徳診療所

TEL 0598-76-1133

## ごえんせい 肺炎(誤嚥性肺炎)

新型コロナウイルス感染症（肺炎）（COVID-19）は今や世界でも拡大しその対策に追われる毎日ですが、平成30年、肺炎（誤嚥性肺炎を含む）で亡くなられた方は133,016人で日本人の全死因の第3位でした。特に80歳以上では死因の第1位が肺炎です。

肺炎について、大きく二つに分けてお話しします。

- (Ⅰ) ウイルスや細菌が感染しておこるもの。
- (Ⅱ) アレルギーなど体の反応によっておこるもの。



新型コロナ肺炎は（Ⅰ）に入ります。インフルエンザがひどくなって肺炎を起こしたり、喉が痛くて鼻がグズグズ、風邪をこじらせ咳がひどくなり肺炎になってしまったりと様々な形で肺炎は起きます。コロナウイルスはもともと風邪のウイルスですが、今回の新型コロナウイルスは特に肺に炎症を起こしやすいと考えられています。3月初めの時点では、どうにか拡散を防ぐと同時に検査体制をととのえ、治療においてはインフルエンザの治療薬や喘息の治療薬など12種類の薬が候補に挙げられ、その有効性について研究されている段階です。

さて（Ⅰ）に入る肺炎の中でもう一つ非常に問題となっているのが誤嚥性肺炎です。この肺炎はここ30年ほどで急激に増加しており、平成30年で38,462人（30年前の10倍以上）が亡くなり、アメリカなど先進7か国と比較しても日本がダントツに多くなっています。これは食べ物や飲み物が誤って気管の中から肺の奥まで入ってしまい、一緒に入り込んだ細菌が繁殖して起こす肺炎ですが「お年寄りの肺炎」とも言われます。

元々、喉の入り口には気管に食べ物が入り込まないように蓋がついています。この蓋のことを喉（のど）の頭（てっぺん）にある蓋（ふた）なので「喉頭蓋」（こうとうがい）と言います。ものを飲み込んだりするときこの蓋が気管の入り口に嵌り込み誤嚥を防いでくれるのです。また間違っって入ってしまったとしても普通は咳き込んで（むせて）気管の外に出そうとします。ところが、高齢になると喉頭蓋のしまりが悪くなり、また、咳き込む反射やその力も弱くなるため、なかなか食べ物を外に出すことができません。さらに唾液など分泌物が減少する年齢で、入れ歯の方も多いため、口腔内に雑菌が繁殖しやすく食べ物と一緒に雑菌が入り込み肺炎となってしまいます。

これらの予防には ①よく声を出す。②ゆっくり食べる。③深呼吸（腹式呼吸）の練習をする。④入れ歯も含め口腔内を清潔にする。⑤唾を飲み込む練習をする。（飲み込むとき喉に指をあてて「のどぼとけ」が上下するか見てあげるとよいです。）⑥唾液がよく出るように、耳の下、あごの下をマッサージする。（唾液腺マッサージ）など自宅でも簡単にできる訓練があります。不要な肺炎を防ぐためにもぜひやってみてください。



### 【予告】

次回はもう一つの肺炎（Ⅱ）についてお話しします。アメリカでは最近、電子タバコで原因不明の肺炎を数千人が起こし死者も多く出ています。トランプ大統領は電子タバコに規制を加えました。最近の新型タバコの弊害。そんなことを含めてお話ししたいと思います。所長 松島 康

4月となり新しい年度のはじまり。報徳診療所にも新しいスタッフが4名加わりました。  
みんなで力を合わせてより充実した診療所を目指します。

## 4月から着任する職員より、ご挨拶



左から  
看護師 上野・大西・中村  
事務所 野呂

- ・老健みやがわから、今年4月より診療所へ異動となりました。笑顔を忘れず、1日も早く職場に貢献できるよう一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。【上野】
- ・報徳診療所になり初めての勤務となります。不慣れで分からないことも多々あるかと思いますが初心に戻って一生懸命がんばりますので今後ともよろしくお願い致します。【大西】
- ・5年間老健施設にて勤務していました。4月より診療所にて勤務する事となり、1からまた新たな気持ちで勤めていきますので、よろしくお願い致します。【中村】

- ・この度、建設課より異動になりました。十数年前に病院に勤務をしておりましたが、早く仕事に馴れて、患者様、職員の皆様の力になれるように頑張ります。【野呂】



写真中央サングラスの先生がタイからのスラサック先生。その左小柄な帽子の先生が研究の中心になってくれた女子栄養大の武藤元教授です。

## 懐かしい仲間との再会

令和2月22日：20年前厚生労働省の研究で旧宮川村の食を中心とした生活習慣につき調査を行いました。その時中心になってくれた女子栄養大学の先生や、宮川小学校とタイの小学校をネットで結んで授業を行う研究をしてくれたタイ・チェンマイの先生（小児科元教授）方々が久々に当地を訪れてくれました。退官された教授や新しく教授になられた先生、結婚されお子さんを連れて来訪された先生方と懐かしい顔が集まりました。

## ○診療所からのお知らせ

### ○整形外科代診のお知らせ

4月17日の整形外科は代診医師の診察となります。

## ○外来担当医

| 報徳診療所 |                   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|-------|-------------------|----|-----|----|----|----|
| 午前    | 内科<br>8:30~11:30  | 増井 | 松島  | 増井 | 松島 | 増井 |
|       | 眼科<br>9:30~11:30  | —  | 松原  | —  | —  | —  |
| 午後    | 内科<br>13:30~16:30 | 松島 | 松島※ | 松島 | 増井 | 増井 |
|       | 整形<br>14:00~15:30 | —  | —   | —  | —  | 竹上 |

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。

### ○上映中：感染予防 手洗い・マスク編

眼科診察室（リハビリ室前）にて、上映しています。ぜひご覧ください。

※火曜日午前を除く

### ○新型コロナウイルスの相談窓口

松阪保健所：0598-50-0531

三重県庁：059-224-2339

| 大杉谷診療所 |             | 月  | 火 | 水 | 木 | 金  |
|--------|-------------|----|---|---|---|----|
| 午前     | 9:00~11:00  | —  | — | — | — | 松島 |
| 午後     | 13:30~15:00 | 増井 | — | — | — | —  |

☆初診時・月初めの受診の際には、

受付へ保険証、福祉医療受給者証  
の提示をお願いします。