

緑の屋根の時計台



第23号 平成19年12月20日発行

予防が肝心

高齢者の肺炎

肺炎の予防について

日本人の死亡原因第四位にランクされる肺炎の死亡者数は毎年、約九万五千人。その大半が六十五歳以上の高齢者です。若い人の肺炎と異なり、高齢者の肺炎では誤嚥の関与が大きく、誤嚥の予防が大切になります。原因となる細菌の約二分の一が肺炎球菌による肺炎です。予防には第一に口腔ケアをしつかり行い、口腔内に肺炎の病原菌の定着を防ぐことが重要です。それは毎食後にブラッシングを行い、消毒液でうがいをする事です。ブラッシングは歯だけでなく、歯肉や口蓋まで行います。口腔ケアで介護施設での肺炎の発症が半分に減少したとの報告もあります。次に食べ物にとろみをつけて飲み込みやすくする工夫や、食事中や食後、また就寝中に上体を起こすといった姿勢の工夫が大切です。高齢者肺炎の予防対策としてもうひとつの重要な柱は、ワクチン接種です。第一はインフルエンザワクチンで、高齢者ではワクチン接種により、入院頻度、肺炎などの合

併率、死亡率を低くする効果があります。インフルエンザ予防接種費用の一部は公費負担がありますので、ぜひ毎年接種して下さい。もう一つは肺炎球菌ワクチンで、市中肺炎の原因菌として最も頻度の高い肺炎球菌による肺炎を予防してくれます。特に慢性呼吸器・心疾患等の基礎疾患のある方に推奨されます。一度接種すると約五年間効果は持続します。一九八八年から日本で肺炎球菌ワクチンの予防接種が始まりました。ワクチンの接種で、肺炎による死亡率を六十%は減らすことができますと考えられています。



高齢者肺炎の予防

【一般的な注意点】

- ・手洗い、うがいの励行、マスクの着用
- ・栄養管理
- ・禁煙
- ・合併症のコントロール

【誤嚥性肺炎の予防】

- ・口腔ケア
- ・食事の工夫、食事時・就寝時の姿勢の工夫
- ・薬物療法

【ワクチン】

- ・インフルエンザワクチン
- ・肺炎球菌ワクチン

北海道瀬棚町、現在のせたな町では予防に重点を置き、高齢者の生命も守り、かつ医療費の削減にも結びつけばと考え、町の助成によって二〇〇一年に六十五歳以上の町民に肺炎球菌ワクチン接種を行いました。すると、一人当たりの老人医療費は約三十%も下がり、北海道の自治体で老人医療費が多いところから二十四番目だったのが翌年には百八十七位まで大きく下がりました。それ以降は、肺炎球菌ワクチンの公費助成を行う自治体が出てくるようになり、二〇〇五年一〇月には二十七市町村となりました。肺炎も予防接種の時代です。インフルエンザワクチンとの併用で肺炎の予防効果が増加しますので、合わせて接種をお勧めします(肺炎球菌ワクチンは当然でも受けられます)。

休診のお知らせ

1月26日(土)午後

学会出席のため休診となります。



薬草ライフを始めませんか

当院では患者様の体質や症状に合わせて漢方薬を処方することがあります。漢方薬は伝統的な中国医学の一種で、漢の時代に体系化された漢方医学にそった治療薬を指します。一般的に2種類以上の生薬（薬草、動物、鉱物を加工処理したもの）を組み合わせて調合され、植物成分として多数の成分を含んでいるために、相乗効果としての薬効が得られるものです。また、自然の材料を基に、バランスよく調合することで、西洋医学と比較して副作用が起こりにくいものと考えられています。ただ、漢方薬の材料として用いられるものにも猛毒を含むものが多々あり、身近なものでは、市内の山でも見かけることができるトリカブトの根茎（附子（ぶし））があげられます。たとえ毒性がないとされる植物でも、薬になるものは、使い次第で「毒」にもなりますので、皆様も漢方薬の材料だからと、野山で摘んできた野草を、知識を得ないままに加工、服用されることは控えた方が賢明です。とはいえ、飛騨は薬草の宝庫でもあります。本屋さんやインターネットでも実にたくさんの薬草に関する本や情報が気軽に入手できます。一度本をひも解いてみると、以外にも身近な草花や、普段食べている野菜までもが野草に分類されることに驚くことでしょう。正しい知識のもとに、採取時期、保存方法、服用量、服用方法等をまもりながら薬草と付き合うことは、健康づくりへの第一歩。山歩きが好きな方は、今から薬草の勉強を始めて、来春から薬草ライフを始めてみてはいかがでしょうか。

こんなところにも薬効のある草木が・・・

お正月飾りの代表格、門松。材料には竹に松、南天、笹、センリョウ、マンリョウといった草木が使われています。では、門松の材料の薬効を見てみましょう。まず、竹の葉っぱには熱病後の衰弱した身体の余熱をとりながらさっぱりさせる作用があるといわれています。また竹の皮をはいだ後の中間層を薄く削り取ったものでも同様の効果が得られるようです。竹の茎を縦に割って火であぶると出てくる液体を凝固したものを「天竺黄」といい、ひきつけや脳卒中に効果があるそうです。

次に、松ですが、松の実殻エキスには、ウイルスが細胞へ侵入するのを阻止する働きや、免疫力を高める効果があるそうです。もともと松の実に含まれる脂質の70%以上は不飽和脂肪酸で、ピノレン酸が含まれており、コレステロール値の上昇を抑え、動脈硬化の予防に効果的です。

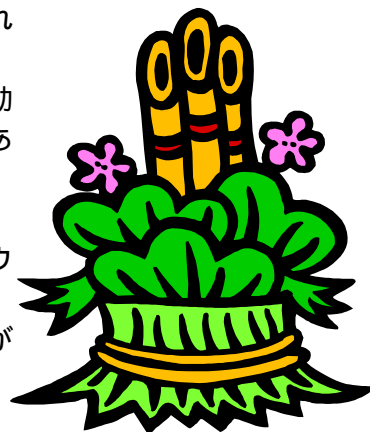
続いて、南天の葉っぱは食中毒や腹痛、胃痛に効果があります。実には視力の減退を直す効果があるそうです。のど飴でご存じのとおり咳止めの効果も得られます。

クマザサの葉からは解毒作用や、胃もたれ、高血圧、糖尿病の効果が得られます。また、虚弱体質やアレルギーの改善にも効果があるそうです。

センリョウは、リウマチや神経痛の効果や、打撲、関節炎また、ひきはじめの風邪にも効果があるといわれていますし、マンリョウには鎮痛、解毒作用があるといわれています。

お正月の門松に、こんなにもたくさんの薬効が隠れていることがわかると、身近な草花もいろいろ調べてみたくなりますね。

（参考文献：薬草の散歩道 正山征洋編著 九州大学出版会）



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>