

のか。

「まず、鮮やかすぎる色のサプリを避けましょう。着色のために不要な添加物を多く含んでいる

とで起きる肝機能障害のリスクが高くなります」
(前出・藤竿氏)

「ファンケルや小林製薬など、お客様相談窓口でサプリとサプリの飲み合わせについての相談に応じる重要なだ。

じて いる会社も あります。
体調不 良を 感じたとき、
相談で きるメー カーを 選
ぶこ とも大 切で す」(前
出・藤 竿氏)

健康にいいものも、掛け合わせ次第で、健康に悪くなる。それで深刻な副作用に苦しむのは、まさに本末転倒だ。

60歳過ぎたら「のど」がすぐべりだ

咳と痰から異変が始まる

窒息死することも

—2年前、のどに違和感を覚えるようになります。咳と痰が頻繁に出るようになつたのです。當時『風邪だから治るだらう』と思つて放つておいたのが間違いでした

がない。血が混じつた痰も出るようになつたので慌てて病院に行つたところ、『非結核性抗酸菌症』と診断されました。最終的に片方の肺の摘出手術をする事態となつたのです。咳が長引いた時点で、早急に診てもらうべきだったと後悔しています

器病学教授の金子猛氏
こう解説する。

咳や痰というと、單なる風邪の症状かと思う人もいるかもしれないが、これは間違いだ。特に60歳を過ぎて、頻繁に咳や痰が出る人は、のどちら来る深刻な病に冒されつあると自覚すべきだ。

息が苦しくなつて、最悪、窒息死してしまいます。喉頭蓋（気道に物が入らないようにする蓋）が細菌で炎症を起こし腫れてしまい、空気の通り道が狭くなると、呼吸ができなくなります」

「ええ、

話す。

「単なる風邪でも、咳や

西山耳鼻咽喉科医院院長の西山耕一郎氏はこう

いくつかのがんも、最

(仮名、
62歳) だ。

一生活に支障があつたわけでもないですし、市販薬を飲んで様子を見ていたんです。ところが、いつまで経つても治る気配

仰々しい名前のついた
この病気は、中高年の女
性に近年増加している肺
の感染症だ。横浜市立大
学大学院医学研究科呼吸

厚生労働省が行つた国
民生活基礎調査（'16年）
で、身体の自覚症状のう
ち、男性では、「咳と痰」
が「腰痛」「肩こり」に次
いで3位となつてゐる。

「急性喉頭蓋炎は、のど
が重要なサインを示す病
気です。のどの痛みが進
行し、唾も飲めなくなる
のが特徴の一つ。この病
気にかかると、だんだん

痰は出ます。ただ、風邪なら1週間もあれば治るはず。「咳が2週間近く長引く」「痰が切れない」などの症状が出た場合は、悪性疾患が疑われる。

咽頭がんや喉頭がんの可能性も出でてきます」（東海大学医学部耳鼻咽喉科領域主任教授・大上研二氏）

咽頭がんや喉頭がんは、他のがんと比べてりんパ節に転移しやすい特徴を持つている。転移したがんは放射線治療の効果が薄く、手術も難しくなるため、亡くなつてしまふ人は後を絶たない。

咳や痰が止まらないのは、重病のサインだ

「咳ひとつとっても、3週間未満の急性と3週間から8週間続く遷延性、8週間以上続く慢性に分けられます。咳が続く期間により原因となつている病気も異なります」

たとえば、結核などの感染症は長引く咳の症状が出ることでも有名だ。冷気を吸い込むと咳が出る、長い話をしている最中に咳が出る、夜になると咳が止まらない。だが、痰は出ない。こういった症状は**咳喘息**を疑つたほうがいい。

まず咳から見ていこう。症状から病気を見つけることを専門とする総合診療医の山中克郎氏は

「咳喘息は、風邪に併発して起ることが多い病気で、一般的な喘息と同様、炎症が起きて気管が狭くなり、色々な刺激に敏感となつて咳が止まらなくなります」（前出・山中氏）

咳喘息だけで亡くなることは稀だが、怖いのはその後だ。高齢者の場合、もし発作が起きると、咳によって体力が奪われる

こう警鐘を鳴らす。

ことになる。長引くと約3割の人が**気管支喘息**に移行する。気管支喘息は高齢者の死亡率が高く、60歳以上が全体の90%を占める。

だ。

「あまり知られていないままで、逆流性食道炎も慢性的な咳の原因になります。のどのイガイガ感を伴うことが多い。消化器の疾患であるため、いくら風邪薬を飲んでも症状は改善されません」（埼玉医科大学総合医療センター耳鼻咽喉科准教授・二藤隆春氏）

声がヘンだと思ったら…：

次は痰だ。いま、痰が医療界で注目を集めているのをご存じだろうか。

19年4月、日本呼吸器学会は咳の診療指針の改訂版を作成した。ここには、世界で初めて痰の内容が大幅に盛り込まれた。この改訂版の肺のセクションの責任者を務めた前出の金子教授はこう話す。

「のどちら肺に至る空気の通り道が気道です。痰は、その気道の状態を映す鏡のようなものです。痰は、気道や肺の病気の診断や

病状の評価ができる貴重な情報源となる。痰を調べれば、肺がんや結核かどうかもわかります。

そもそも痰とは、気道を守る気道分泌物に異変が起き、咳によって口に押し出されたもの。痰が出るだけで、少なからず

また、炎症や腫瘍による声帯の形が変化すると、声がガラガラになります。

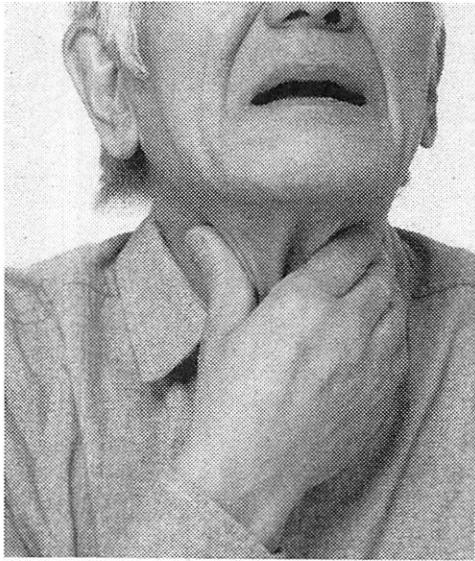
様子を見ても良くならぬなら咽頭がんや喉頭がんの可能性も考えるべきです」（前出・二藤氏）

60歳を超えたたら、のどの異変が命にかかる病気を運んでくるケースは実に多い。

健康で長生きしたいなら、のどがすべて。そう言つても過言ではない。

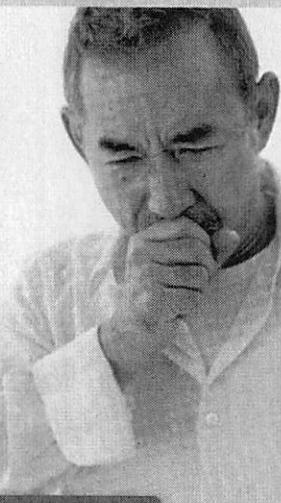
特に黄色や緑色なら肺炎や細菌性の気管支炎、あるいは結核などの可能

性があります。この場合、市販薬では治せないので、医療機関をすぐに受診すべきです



この季節に急増し、
あつと言う間に命を奪っていく

医療健康大特集



1

最後は肺炎

がんや心臓病でも「直接の死因は肺炎です」なぜか

も、弱った体ではそれらを追い出すことができない。その結果、肺炎になってしまふのです」（十九里ホーム病院長の田中方士氏）

「12年に57歳で亡くなつた歌舞伎役者の中村勘三郎さんは、まさにがん治療の最中に肺炎を患つたことが直接の死因となつたケースだ。

12年6月に初期の食道がんに罹患していること

が発覚した勘三郎さんは、その翌月にがん専門病院に入院し摘出手術を受けた。

手術は無事成功し、フ

アンからも早期復帰を期

待する声があつたが、

がん治療の影響で免疫力が低下したことで、ウイルスに感染し、重い肺炎を患つてしまふ。

その後、肺炎の治療のために別の病院に転院したが、病状は回復せず、そのまま同年12月に帰らぬ人となつてしまつた。

最後は体内に酸素を取り

いた人が、その病が原因ではなく、最後は肺炎で亡くなつてしまふ」という人は少なくない。大病を患つて

いた人が、その病が原因

ではなく、最後は肺炎で

亡くなつてしまふのは一

体なぜか。

ひとつには、がんや心

臓病の治療や手術を受け

るなかで、肺炎にかかっ

てしまうことが挙げられ

る。神奈川県立循環器呼

吸器病センター・呼吸器

内科部長の小倉高志氏が

説明する。

「抗がん剤治療やがんの

も、弱った体ではそれらを追い出すことができない。その結果、肺炎になつてしまふのです」（十九里ホーム病院長の田中方士氏）

がんになると、がん細

胞から体の免疫を低下さ

せる物質が出て、ウイル

スや細菌などに感染しや

すくなりります。健康であ

れば肺炎の原因とはなら

ないような弱い細菌で

込めなくなるほど肺炎が悪化していく、と言われる。つらいお別れだった。

勘三郎さんの事例は決して珍しいものではない。

がんになると、がん細

胞から体の免疫を低下さ

せる物質が出て、ウイル

スや細菌などに感染しや

すくなりります。健康であ

れば肺炎の原因とはなら

ないような弱い細菌で

いるのだ。

また、心臓の病気を持つている人は、がんとは

別の理由から肺炎になり

やすい。新宿・鈴木医院副院長の木原幹洋氏が解説する。

「心臓病に罹患している患者さんは、心臓に水が溜まりやすくなります。すると、血液を全身に送り出す力が弱くなり、その結果、肺に血液が溜ま

る肺水腫になりやすくな

ります。

そして、肺に溜まった

水分や血液などに含まれた細菌に感染すること

で、肺炎になつてしまふ

のです。心臓を患つてい

る人は特に、肺炎には気をつけなければならない

死ぬより苦しい

みんなで死ぬ

身近な病気なのに意外とその怖さが知られない。高熱が出る、食欲がなくなる、だけではない。「これぐらい大丈夫だろう」と放っておけばあつという間に死につながる。それが肺炎の怖さだ。

心臓に水が溜まる

厚生労働省が18年に公表した「人口動態統計月報年計」によると、いま、

日本では13人に1人が肺

炎で亡くなっているとい

う。

肺炎は日本人にとってがん、心臓病、脳の病気につだが、実は「がんで入院していたのに、最後は肺炎で亡くなつた」「心

臓の治療を受けている最中に、結局肺炎で死んでしまつた」という人は少

なくない。大病を患つて

いた人が、その病が原因

ではなく、最後は肺炎で

亡くなつてしまふのは一

体なぜか。

ひとつには、がんや心

臓病の治療や手術を受け

るなかで、肺炎にかかっ

てしまふことが挙げられ

る。神奈川県立循環器呼

吸器病センター・呼吸器

内科部長の小倉高志氏が

説明する。

「抗がん剤治療やがんの

も、弱った体ではそれらを追い出すことができない。その結果、肺炎になつてしまふのです」（十九里ホーム病院長の田中方士氏）

がんになると、がん細

胞から体の免疫を低下さ

せる物質が出て、ウイル

スや細菌などに感染しや

すくなりります。健康であ

れば肺炎の原因とはなら

ないような弱い細菌で

いるのだ。

また、心臓の病気を持つている人は、がんとは

別の理由から肺炎になり

やすい。新宿・鈴木医院副院長の木原幹洋氏が解説する。

「心臓病に罹患している患者さんは、心臓に水が

溜まりやすくなります。すると、血液を全身に送

り出す力が弱くなり、そ

の結果、肺に血液が溜ま

る肺水腫になりやすくな

ります。

そして、肺に溜まった

水分や血液などに含まれた細菌に感染すること

で、肺炎になつてしまふ

のです。心臓を患つてい

る人は特に、肺炎には気

をつけなければならない

のです

治療で弱った体にひつ
そりと忍び寄り、がんや
心臓病よりも先にあなたの
命を奪うかもしれません
い。それが、肺炎の恐ろ
しさなのだ。

「日本人にとって、今後

肺炎がますます『身近な
死因』になることは間違
いないでしょう。

誰もが肺炎で死ぬ可能
性があることを意識した
うえで、症状や対処法を
学ぶなどして、肺炎を正
しく怖がることが大切で

肺炎がますます『身近な
死因』になることは間違
いないでしょう。

誰もが肺炎で死ぬ可能
性があることを意識した
うえで、症状や対処法を
学ぶなどして、肺炎を正
しく怖がることが大切で

の認識を改めたほうがよ
さそうだ。

「まず、持病があるとそ
れだけ肺炎にかかりやす
くなります。たとえば糖
尿病を抱えている場合、
血糖値が高くなること
で、白血球や免疫に関わ
る細胞の機能が低下する
ので、肺炎になりやすい。
加えて糖尿病などの基礎
疾患があるうえに肺炎に
かかると、抗生素を使つてもなかなか
肺炎が治りづらくなるの
です。

また、肺炎になるとイ
ンスリンの効きが悪くな
り、血糖値が高めになる
など、糖尿病自体の症状
が悪化することにもつな
がります。

肺炎の症状に加えて糖

尿病の症状が悪化するこ

とで、最悪の場合、死に

至るということもあるの

です」(西山耳鼻咽喉科医院
院長の西山耕一郎氏)

がんや心臓病のほうが

肺炎よりも怖いに決まつ

ている。そう思っている

人がいたら、いますぐそ

の認識を改めたほうがよ

さそうだ。

人以上に肺炎で亡くな

った桂歌丸さんは死の直

前、何度も肺炎を患つた

だ。18年に81歳で亡くな

った歌丸さんもヘビース

モーカーだった。

「70歳や80歳になるまで

喫煙を続けていれば、そ

のぶん肺の劣化もひどく

なっていき、肺炎になり

やすくなります。しかも

加齢にともない体の抵抗

力も落ちてるので、肺

炎の症状が重症化しがち

です。

ヘビースモーカー以外

でも、工場に長年勤務し

て、粉じんなどを吸い込

んできた人は、肺炎にな

りやすいことを自覚して

おくべきでしょう」(吾

妻氏)

2 老いると、なぜ肺炎で簡単に死んでしまうのか

異変に気がつかない

肺炎にかかるかどうか
自体に、年齢は関係ない。

若い人や体力に自信があ
る人でも、気管支が炎症
を起こして肺炎になるこ
とは珍しくない。ただし、
若者の肺炎と高齢者の肺
炎を比べたときに、大き
く違うのが「死への距離」
だ。

肺炎で亡くなる人の約
98%は65歳以上が占めて
いる。

では、なぜ老いると簡
単に肺炎で死んでしまう
のか。相馬中央病院内科
医師の森田知宏氏が説明
する。

高齢者の場合、もとも
と何らかの疾患を抱えて
いる場合が多いが、「持
て」と肺炎が掛け合わさ
ることで、死が一気に迫
つてくる。日本医科大学
科部長の吾妻安良太氏の
解説。

「まず、持病があるとそ
れだけ肺炎にかかりやす
くなります。たとえば糖
尿病を抱えている場合、
血糖値が高くなること
で、白血球や免疫に関わ
る細胞の機能が低下する
ので、肺炎になりやすい。
加えて糖尿病などの基礎
疾患があるうえに肺炎に
かかると、抗生素を使つてもなかなか
肺炎が治りづらくなるの
です。

また、肺炎になるとイ
ンスリンの効きが悪くな
り、血糖値が高めになる
など、糖尿病自体の症状
が悪化することにもつな
がります。

肺炎の症状に加えて糖

尿病の症状が悪化するこ

とで、最悪の場合、死に

至るということもあるの

です」

高齢者が肺炎で簡単に亡くなってしまうもうひとつ理由が、肺炎になつても気づきにくい、ということだ。

若い人の場合、肺炎を起こすとすぐに高熱が出て、風邪のような症状が現れるので、異変に気がつきやすい。

ところが、歳を重ねるごとにそうした反応が体に現れづくなり、肺炎を起こしていることに本人が気づかないことが多い」という。

医師の小倉高志氏が説明する。

「高齢者では、肺炎になつても無熱性肺炎（熱が出ない肺炎）であることも多い。さらに、食欲低

平塚市に住む大澤敏夫さん（45歳、仮名）は、父親が入院中に肺炎になつたときのことを、こう振り返る。

「75歳の父は、心臓が弱く、日ごろから息切れが少しありました。病院に連れて行つたとこ

まつたく肺炎の症状がなかつたのに、病院に行つてしまつたがために肺炎になることがある。

手術も無事に終わり、まもなく退院というころは肺炎でした。

幸いにして父はその後少し入院期間が伸びただけで無事に退院しました

まつたく肺炎の症状がなかつたのに、病院に行つてしまつたがために肺炎になることがある。

手術も無事に終わり、まもなく退院というころは肺炎でした。

その理由について、森田知宏医師が説明する。

「入院しているときはどうしても体が弱つていて、免疫力や抵抗力が下がっています。だから、

が、本人も『心臓の病気で入院したのに、まさか肺炎になるととは……』と驚いていました」

入院後48時間以降に肺炎になることを「院内肺炎」というが、なぜ入院しているときに肺炎になるのか。

田知宏医師が説明する。

「入院しているときはどうでもいいが、日常生活のなかで肺炎にかかる場合よ

り、病院内で肺炎にかかつたほうが命に関わるほど重篤な病状に陥る危険性が高い。

その理由について、吾妻安良太医師が説明する。

3

病院に行つたばかりに肺炎で死ぬことになつた実例

肺炎が短期間で重症化しやすいうことが、肺炎で亡くなる高齢者が多い理由の一つです」

熱はないけどなんだか息苦しい、食欲がない、といった場合、肺炎を疑

つてみたほうがいい。さもなければ、気づかぬうちに肺炎が悪化してしまうことになりかねない。長い人生の最後が肺炎であつけなく終わるのは、あまりに切ない。

肺炎になつてしまふ、といふわけです」

実は、医師から診察を受ける際に「院内肺炎」になるケースも少なくない。肺炎の患者などを診た医師や看護師が別の患者に接する際、前の患者の菌を運んできてしまふ。その結果、肺炎になつてしまふことがあるのだ。医師の聴診器やネクタイなどについた菌が原因となつて、別の患者が肺炎になることもあると

「病院で治療を受けているほかの患者さんの体の中に、抗生素が効きにくい『耐性菌』が残つて、いる可能性が高いのです。こうした患者さんが使つたトイレや手すりなどを使用することで、別の患者さんの体の中に耐性菌が入つてしまつことがあります。

耐性菌が原因で肺炎を起こしてしまうと、普段だつたら効くはずの抗生素が効かない危険性があります。その結果、市中で肺炎にかかるよりも重い症状になつてしまつのです」

病院外でかかる肺炎と比べた場合、院内で肺炎にかかつたほうが死亡率は約3倍にもなる。これはデータからも証明されている。

11月下旬には滋賀の草津総合病院内にある介護医療院で、13人の入所者がRSウイルスに集団感染し、80代と90代の女性

「誤嚥性肺炎」と「間質性肺炎」。いずれも近年よく聞かれるようになつた病名で、語感の近さから同じような病気のよう

肺が少しづつ硬くなる

4 誤嚥性肺炎と間質性肺炎と

何が違うか、どつちが苦しいか

「誤嚥性肺炎」と「間質性肺炎」。いずれも近年よく聞かれるようになつた病名で、語感の近さから同じような病気のよう

2人が急性肺炎で死亡しました。9月14日にも、京都の長岡病院で入院中の高齢患者が肺炎で死亡したが、こちらも病院内で肺炎に感染した疑いがもたれている。

病院に行つたばかりに肺炎で死亡した、という皮肉な現実があるのだ。

「患者さんやそのご家族には、『病院にいると安心と思つていらっしゃるかもしれません、基本

的には長く入院していると、それだけ肺炎などの感染症にかかる可能性も高くなります」と説明しています。入院は仕方がないとしても、退院できる状態になつたら早めに退院をすること。それが病院での肺炎感染を防ぐ最も有効な手段なので

特に肺炎に関しては、「病院は安全な場所」とは思わないことだ。

誤嚥性肺炎は口からの液体や食べ物が、気道に入ることで起つる肺炎。一方の間質性肺炎は、加齢が、どちらも病院内で肺炎に感染した疑いがもたれていています。入院は仕方がないとしても、退院できる状態になつたら早めに退院をすること。それが病院での肺炎感染を防ぐ最も有効な手段なので

詳しく述べて見たい。

誤嚥性肺炎は、本来なら口から食道へ入るべき食べ物や唾液などが、誤つて気道に入つてしまい、その唾液や食べ物に含まれている細菌が肺を傷つけることで、肺炎を起こす。

「高齢になり飲み込む力が弱くなつていくと、食べ物や唾液が気道に入つてしまつ可能性が高くなります。すると、口の中に700種類以上いると言われる菌が気管から肺の中に入つて増殖し、肺炎を起こすのです。

誤嚥性肺炎は、本来なら口から食道へ入るべき食べ物や唾液などが、誤つて気道に入つてしまい、その唾液や食べ物に含まれている細菌が肺を傷つけることで、肺炎を起こす。

「誤嚥性肺炎」は、本来なら口から食道へ入るべき食べ物や唾液などが、誤つて気道に入つてしまい、その唾液や食べ物に含まれている細菌が肺を傷つけることで、肺炎を起こす。

誤嚥性肺炎は、本来なら口から食道へ入るべき食べ物や唾液などが、誤つて気道に入つてしまい、その唾液や食べ物に含まれている細菌が肺を傷つけることで、肺炎を起こす。

誤嚥性肺炎は、本来なら口から食道へ入るべき食べ物や唾液などが、誤つて気道に入つてしまつ可能性が高くなつた、といったことに

時間が経たないうちに亡くなつてしまうことが多い高齢化にともない、日本では誤嚥性肺炎になる原因によつて起つる肺炎が急増している。西山耕一郎医師は、「最近は誤嚥性肺炎の患者さんが増えすぎて、呼吸器内科だけでは対応できないほど」という。

誤嚥性肺炎の患者さんが増えすぎて、呼吸器内科だけでは対応できないほど」という。

誤嚥性肺炎の患者さんは年々増えています。誤嚥性肺炎で亡くなる人は年々増えていますが、飲み込む力をどうだけキープでけるかが、寿命を決定づけるカギとなつてゐるといつてもいい。

誤嚥性肺炎になる恐れが非常に高いと自覚して、のどの筋力や呼吸機能を

にとらえられがちだが、まつたく似て非なるものだ。田中方士医師が解説する。

「ごく簡潔に言うなら、

特に、寝起きになつて飲み込む力が弱くなつた人がなりやすく、そうした患者さんが誤嚥性肺炎になつた場合、あまり

うになつた、自分の唾液で咳き込むことが増えた、痰が絡むことが多くなつた、といったことに思つた場合、飲み込む力が衰えてきた証拠。

誤嚥性肺炎になる恐れが非常に高いと自覚して、のどの筋力や呼吸機能を



鍛えるトレーニングなどを始めるべきです」(西山氏)

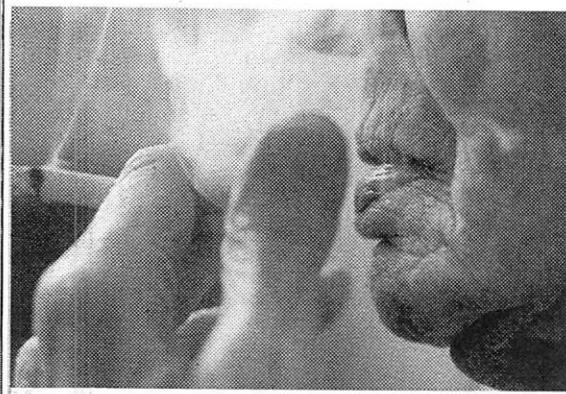
一方の「間質性肺炎」は、間質と言われる肺の壁の部分が炎症を起こすことによって発症するものだ。医師の吾妻安良太医師が説明する。

「間質性肺炎になると、『肺線維症』といつて肺が少しづつ線維化していきます。それに伴い肺が硬くなり、次第に肺活量が減って、呼吸が苦しくなっていくのです。いわば、肝臓が悪くなつて肝硬変になつていく感覚に近い」

間質性肺炎は急性の場

間質性肺炎が厄介なのは、治療が難しいことだ。吾妻氏が続ける。

「間質性肺炎になる原因は80以上もあると言われていて、その原因によつて治療方法が違うのです。誤った治療を施すと悪化する恐れもあるので、なおさら治療が難しい。また、初期のころは空咳が続くだけで、熱も



合を除き、1年以上の時間で経てゆっくりと進行していくのが特徴だ。当初は階段の上り下りの際などに息切れが生じる程度だが、病気が進行すると、部屋の中の移動や、服を着脱するだけでも、痛みを伴う咳が出るようになる。その結果、最後は呼吸困難になり、命を落とす。

死の直前、体が弱つた患者がかかることが多い誤嚥性肺炎に比べると、じわじわと長時間をかけて体を蝕む間質性肺炎のほうが苦しいと言われている。

出ず、痰も出なかつたりするので、患者本人が肺炎にかかっていることに気づきにくいのです。医師の側も、ただの喘息だと誤診してしまうケースがあります」

さらに恐ろしいのが、風邪をひいたあとや、手

予防するのが難しい

術を行つた後など、体力が弱つているときは、一気に間質性肺炎が悪化することだ。「急性増悪」と呼ばれる状態だが、こうなると治療は困難になり、死亡する確率が跳ね上がる。

医師に早めに相談したほうがいい。

5 死ぬ瞬間、水の中で溺れる苦しみがやつてくる

「いつそ殺してくれ」といめまいがして階段も昇れない。

これまでも、息苦しさが募つていく。まるで水中で溺れているようでした」

これが語るのは栗原浩一郎さん(72歳、仮名)。栗原さんは息苦しさを抱え、落ち着いて樂な姿勢でじつとしていれば、すぐに治つた。しかし、このときは違いました。

息は吸つてゐるのに、酸素が肺に入つてこない

ればするほど息苦しさが募つてくる。まるで水中で溺れているようでした」

こう語るのは栗原浩一郎さん(72歳、仮名)。栗原さんは息苦しさを抱えて、だんだん息苦しくなってきたので、これはおかしいぞと立ち上がり、上の階にいる妻を呼びに行こうとしたら、ひ

「このとき病院の先生に

指摘されて初めて、自分の肺に疾患があるという気に気が付きました。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気です

COPDは長年の喫煙などによって、気管支の壁が腫れたり、肺の弾力性が失われたりする病気。正確にはそれ自体は肺炎ではないが、肺炎の前段階といつてもよい危険な状態だ。

医師の竜崇正氏が解説する。

「肺炎死でいちばん多いのはCOPDから肺炎になるパターンです。

肺炎で亡くなるときは、当然のことながら息苦しいのですが、とりわけCOPDから肺炎になつた人が味わう苦しさは筆舌に尽くしがたいものがあります。

患者さんの中には、「いつも殺してくれ」と口走る人もいるほどです」

前章で見たように肺炎にも様々な種類がある。

高齢者がとりわけ注意すべき誤嚥性肺炎の場合、

症状が出にくく発見が遅れる場合が多い。

だが、症状が出ないからと言つて楽に死ねるとは限らない。いつたん息切れが重症化すると、やはりその苦しさは想像以上のものになる。

「肺の機能が失われる」と、ちょっとした動作で息が上がつたり、ふらつたりします。ベッドで安静にしていても、意識が混濁してくるので結局、人工呼吸器をつけることになります。

寝ているあいだも酸素マスクが必要になると身動きもとれず、もはや生きているのがつらいだけという状況に追い込まれる。昏睡状態になれば本人の意識は遠のいているので苦しくはないのかも知れませんが、胸が激しく上下し、周りで見ていく家族は気が休まりません」（都内総合病院勤務の内科医）

慣習によつて肺の機能が低下しても、自覚していないことが多い。

「肺が半分無くなつても、人は生きられます。しかし、それ以上失われると、ある時点で突然、呼吸困難に襲われるのです。

実際、肺の状態がとても悪い人でも、発作が出来る最後の最後まで気付かないものです」（前出の竜氏）

息が苦しくなる代表的な病に気管支喘息があるが、肺炎の苦しみはまた別種のもの。喘息は気管

支の炎症によつてもたらされるもので、薬剤で気管支を拡張させれば息苦しさは治まる。

しかし、肺炎の場合は肺本体の病変で、肺胞という組織がやられてしまふ。肺胞は酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する呼吸の要の組織。ここが機能しなくなると、いきら氣管支を広げて新鮮な空気を肺に送り込んで、身体に酸素は回らなければ、息苦しさは一向に解消されない。

冒頭の栗原さんが語る。

「発作を起こして以来、肺炎でだけは死にたくないと思うようになります。た。あの溺れ死ぬような時間が、ベッドの上で何日も続くと思うと本当に恐ろしい。

いまさら傷んでしまった肺機能は回復しませんが、それでもできるだけウオーキングなどの有酸素運動をして、肺の健康を維持できるように努力しています」

6

インフルエンザから肺炎死

「昨年11月のことです。77歳だった母が38・5度の熱を出したので、かかりつけのクリニックに連れて行きました。インフ

ルエンザA型と診断され、タミフルを5日分処方されました。

いつたん高熱は下がつたものの、身体のだるさ

が残っているようで、咳がなかなかやまず、痰がからんでつらいようでした。しかし、タミフルは飲み切つたし、歳も歳だ

「発作を起こして以来、肺炎でだけは死にたくないと思うようになります。た。あの溺れ死ぬような時間が、ベッドの上で何日も続くと思うと本当に

時間が、ベッドの上で何日も続くと思うと本当に

症状が出にくく発見が遅れる場合が多い。

だが、症状が出ないからと言つて楽に死ねるとは限らない。いつたん息切れが重症化すると、やはりその苦しさは想像以上のものになる。

「肺の機能が失われる」と、ちょっとした動作で息が上がつたり、ふらつたりします。ベッドで安静にしていても、意識が混濁してくるので結局、人工呼吸器をつけることになります。

寝ているあいだも酸素マスクが必要になると身動きもとれず、もはや生きているのがつらいだけという状況に追い込まれる。昏睡状態になれば本人の意識は遠のいているので苦しくはないのかも知れませんが、胸が激しく上下し、周りで見ていく家族は気が休まりません」（都内総合病院勤務の内科医）

慣習によつて肺の機能が低下しても、自覚していないことが多い。

「肺が半分無くなつても、人は生きられます。しかし、それ以上失われると、ある時点で突然、呼吸困難に襲われるのです。

実際、肺の状態がとても悪い人でも、発作が出来る最後の最後まで気付かないものです」（前出の竜氏）

息が苦しくなる代表的な病に気管支喘息があるが、肺炎の苦しみはまた別種のもの。喘息は気管

支の炎症によつてもたらされるもので、薬剤で気管支を拡張させれば息苦しさは治まる。

しかし、肺炎の場合は肺本体の病変で、肺胞と

いう組織がやられてしまふ。肺胞は酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する呼吸の要の組織。ここが機能しなくなると、いきら氣管支を広げて新鮮な空気を肺に送り込んで、身体に酸素は回らなければ、息苦しさは一向に解消されない。

冒頭の栗原さんが語る。

「発作を起こして以来、肺炎でだけは死にたくないと思うようになります。た。あの溺れ死ぬような時間が、ベッドの上で何日も続くと思うと本当に

時間が、ベッドの上で何日も続くと思うと本当に

症状が出にくく発見が遅れる場合が多い。

だが、症状が出ないからと言つて楽に死ねるとは限らない。いつたん息切れが重症化すると、やはりその苦しさは想像以上のものになる。

「肺の機能が失われる」と、ちょっとした動作で息が上がつたり、ふらつたりします。ベッドで安静にしていても、意識が混濁してくるので結局、人工呼吸器をつけることになります。

寝ているあいだも酸素マスクが必要になると身動きもとれず、もはや生きているのがつらいだけという状況に追い込まれる。昏睡状態になれば本人の意識は遠のいているので苦しくはないのかも知れませんが、胸が激しく上下し、周りで見ていく家族は気が休まりません」（都内総合病院勤務の内科医）



肺炎球菌ワクチン接種を啓発するキャンペーングラフィック

から回復が遅れているだけだろうと考えて病院には行かず、家で安静にしていた。その判断が誤りだつたのです」

ほぼ同時期に新しい菌に侵されていた。

れもひどいようだからと、タミフルを飲み終つてから3週間ほど経つて病院に連れて行きました。そこで初めて肺炎に感染しているとわかつたのです

しかし、すっかり元気を失っていた津山さんの母親の症状は急激に悪化した。病院を訪れた1週

防ぐ方法はある

インフルエンザと肺炎
はまったく別の病気だ。
しかし高齢になればなる
ほど関連性が高まつてく

る。いわゆる「一次感染」である。医師の吾妻安良太氏が語る。

一インフルエンザにかかる
ったときの死亡率は60
歳、70歳、80歳と年齢が
上がるほど高くなります。

氣管支にはもともと細かい毛が生えていて、そ

これが動いて痰や埃を体外に運び出す役割をしていきます。これを線毛運動といいますが、インフルエ

間後には入院、そのまま2週間後には亡くなってしまった。

「まさかインフルエンザが治つたらすぐに肺炎になるなんて考えてもみませんでした。もっと早い段階で気付いてあげられたら、助かつたかもしれません」と思ふと悔やんでも悔やみきれません」

「インフルエンザのウイルス自体は肺炎の原因にはならないが、のどや気管に炎症を起こしたり、高熱で体力を失わせたりするため、著しく患者の免疫力を低下させる。

竜崇正医師が語る。

「インフルエンザ経由の肺炎は非常に多いですが、それでも近年、死亡者は減少傾向にあります。

間後には入院、そのまま
2週間後には亡くなつて
しまつた。

死者が減った大きな理由は、インフルエンザの予防接種が広く行われる

者のほとんどは最終的に肺炎で亡くなっている。

死者が減った大きな理由は、インフルエンザの予防接種が広く行われるようになつたことです。ワクチンというと、副作用が心配だと科学的根拠もなく否定したがる人がいますが、予防接種の恩恵は否定しようのない事実です」

者のほとんどは最終的に肺炎で亡くなっている。インフルエンザから二次感染した肺炎は、重症化しやすい。とりわけ心臓や呼吸器に慢性疾患があつたり、糖尿病や腎臓病を患つたりしている人は、二次感染しやすいので注意が必要だ。

加えて、近年とみに注目されているのが肺炎球菌ワクチンだ。肺炎球菌は、肺炎の原因となる細

65歳以上であれば、5年
に1度、肺炎球菌ワクチ
ンの定期接種を受ける
ことができるるので、かか

菌のなかでも最もポピュラーなもの。これを接種しておけば、仮にインフルエンザにかかるても、

りつけ医などに相談して
みたらい。

二次感染は防げる。
もつとも、いくら減少
傾向にあるとはいえ、高

洗いやうがいなどの対策
もバカにはできない。手
をきちんと洗わなかつた

齢者にとつてインフルエンザ→肺炎という流れが、命にかかることが多い。体力が変わらない。

ばかりに、二次感染して
バツタリなんてあまりに
残念な最後だ。

下してきている70歳以上の人にとってみれば、イ

中と違つて、肺炎は防ごうと思えばかなりの確率

ンフルエンザは肺炎死の
「引き金」といつても過

で防げる病気。苦しんで死ぬのがいやなら、自ら

言ではないのだ。事実、
インフルエンザによる死

の身を守る対策はしつか
りとつておこう。