2026年
4月号
№296

COF Network

発行所　〒245-0009
横浜市泉区新橋町1463-1
㈱コンサルティングオフィス

TEL：045(813)8434　FAX：045(813)6744　E-mail：cof@ninus.ocn.ne.jp　URL：www.cof-yokohama.com

様々な肺炎　高齢者は重症化に注意

風邪やインフルエンザがはやる時期は、肺炎にも注意が必要です。高齢者は特に、重症化すれば命に関わる危険もあります。知っておきたい主な肺炎と特徴などを専門家に聞きました。

（2月14日付日本経済新聞より抜粋）

◆風邪からも移行

日常生活の中で発症する肺炎（市中肺炎）は、肺に細菌やウイルスなどの病原体が侵入し、肺胞に感染することで急性の炎症を起こす病気です。

日本呼吸器学会の「成人肺炎診療ガイドライン2024」の作成委員長を務めた長崎大学大学院呼吸器内科学分野（第二内科）教授の迎寛さんは「肺炎の大半を占めるのは細菌性肺炎で、中でも肺炎球菌が原因となる頻度が高い」と話します。

細菌性肺炎は高齢者や糖尿病などの慢性疾患がある人のほか、過労や睡眠不足が続いたとき、風邪を引いたあとなどに発症しやすいようです。

典型的な症状は、湿った咳や色のついた粘り気のある痰、息切れや胸痛、発熱などです。志木南口クリニック（埼玉県新座市）院長の寺本伸嗣さん（呼吸器内科）は「発熱は夜間に顕著となるが朝には下がりがちなため、様子を見ているうちに症状が悪化することがある」と注意を促します。

高齢者の場合、典型的な症状が目立たないことも多くあります。「元気がなくぼんやりしている、食欲がないなど、普段とは異なる様子が見られる場合は注意が必要」（迎さん）。口腔内の細菌が食べ物や唾液とともに誤って気道に入り込むことが原因となる誤嚥（ごえん）性肺炎を起こしている可能性もあります。

厚生労働省の2024年の人口動態統計によると、日本人の死因の第5位が肺炎、第6位が誤嚥性肺炎となっています。寺本さんは「第3位の老衰の背景にも誤嚥性肺炎が潜んでいる」と指摘します。

ウイルス感染によるウイルス性肺炎は、インフルエンザや新型コロナウイルス、RSウイルスなどが病原体となります。急な高熱や倦怠感に加え、細菌性に比べて痰が少なく、乾いた咳が出る特徴があります。成人のウイルス感染単独での肺炎は減っていて、ウイルス感染でダメージを受けた気道に同時または連続して細菌感染を起こすことで肺炎になるケースが多いといいます。

◆ワクチン摂取で予防

若い世代は肺炎マイコプラズマによる感染症に注意が必要です。発熱やのどの痛みといった風邪のような症状から、免疫反応によって激しい空咳が数週間以上続くことが多いといいます。肺炎を起こすケースは一部ですが、人から人へうつるリスクがあり、気づかぬうちに学校や職場で広まることがあります。

肺炎を疑う症状や体調の異変を感じたら、早めに医療機関を受診します。診察では症状や脈拍、呼吸などのほか、胸部聴診で特徴的な雑音の有無を確認します。炎症の程度などを調べる血液検査、胸部エックス線検査や必要に応じてCT検査で肺炎像を観察し、肺炎と診断されると、病原体を調べる検査も行います。治療は原因に応じた抗微生物薬の投与が中心となり、中等症以上では入院治療が検討されます。

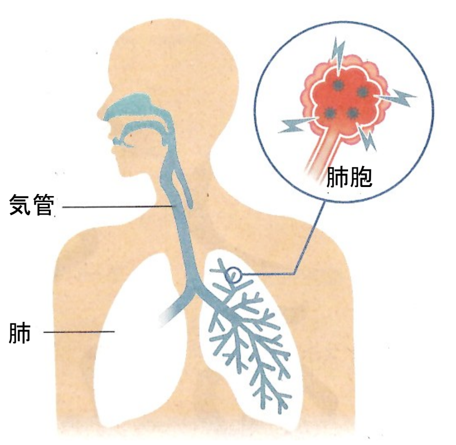
肺炎の予防にはマスクの着用や手洗い、うがいの基本的な感染症対策に、栄養管理や十分な睡眠、禁煙、口腔ケアも重要となります。「高齢者や慢性疾患のある人は、肺炎のリスクを下げ重症化を防ぐ肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が推奨される」（寺本さん）

肺炎球菌ワクチンは65歳時と60～64歳で一定の基礎疾患がある人が定期接種の対象となります。「従来の定期接種のワクチンは5年ごとの再接種が勧められるが、26年4月からはより長期の効果が期待できるワクチンに変更が予定されている」（迎さん）

ワクチンの任意接種も含めて、かかりつけ医に相談するとよいでしょう。

肺炎とは

肺に細菌やウイルスなどの病原体が侵入し、肺胞に感染することで急性の炎症を起こす病気



予防法

- マスクの着用、手洗い、うがい
- 栄養管理や十分な睡眠
- 禁煙（受動喫煙も肺炎の危険因子）
- 日頃の口腔ケアと定期的な歯科受診
- 肺炎球菌とインフルエンザのワクチン接種

主な肺炎と症状

	主な病原体	主な症状	主な治療
細菌性肺炎	肺炎球菌、黄色ブドウ球菌、インフルエンザ菌 など	湿った咳や色のついた粘り気のある痰、息切れや胸痛、発熱など	βラクタム系抗菌薬
誤嚥性肺炎	口腔内のレンサ球菌や嫌気性菌 など	元気がなくぼんやり、食欲がないなど	
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス、RSウイルス など	急な高熱や倦怠感のほか、細菌性に比べて痰が少なく、乾いた咳が出る	抗ウイルス薬
マイコプラズマ肺炎	肺炎マイコプラズマ	発熱やのどの痛みなど風邪のような症状から、激しい空咳が数週間以上続く	マクロライド系やテトラサイクリン系抗菌薬など

必要に応じて解熱鎮痛薬や酸素投与などの対症療法を行う

※　抗菌薬は3日程度で症状が改善しない場合、医師に相談を

小田原城の桜

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか？答は次号。

前号の答：温厚篤実（おんこうとくじつ）
（穏やかで優しく、情に厚く誠実な人柄）

野菜は「買う」から「作る」時

欧米で都市型の家庭菜園が注目されています。気候変動で野菜の供給が 不安定になり、食の安全性への関心も高まっているためです。ニューヨークやパリは住民が交流するコミュニティーづくり生態系の再生という観点から、都市型菜園を支援しています。

（令和8年3月10日付日本経済新聞より抜粋）

◆食の安全や供給不安が後押し

2050年には市民の多くがプロシューマー（生産消費者）となり、野菜を栽培して自ら食糧の一部を生産するでしょう。欧州連合（EU）機関はこんな未来を予測します。

自宅に太陽光発電パネルを設置して電力の一部を賄う人が増えたように、家庭菜園で野菜を作る動きが広がるとみています。海外や遠距離の農地から短時間で新鮮な食料を都市に運んでくる供給体制が揺らぎかねないためです。

都市型農業を研究するジョー・ナスール氏は「気候変動や野菜の高騰、安全性へのこだわりが原動力となっている」と話します。トロントやニューヨークではタワーマンションの低層部分に屋上菜園が設置されるなど「都市作りに新たな動きが出始めている」と指摘します。

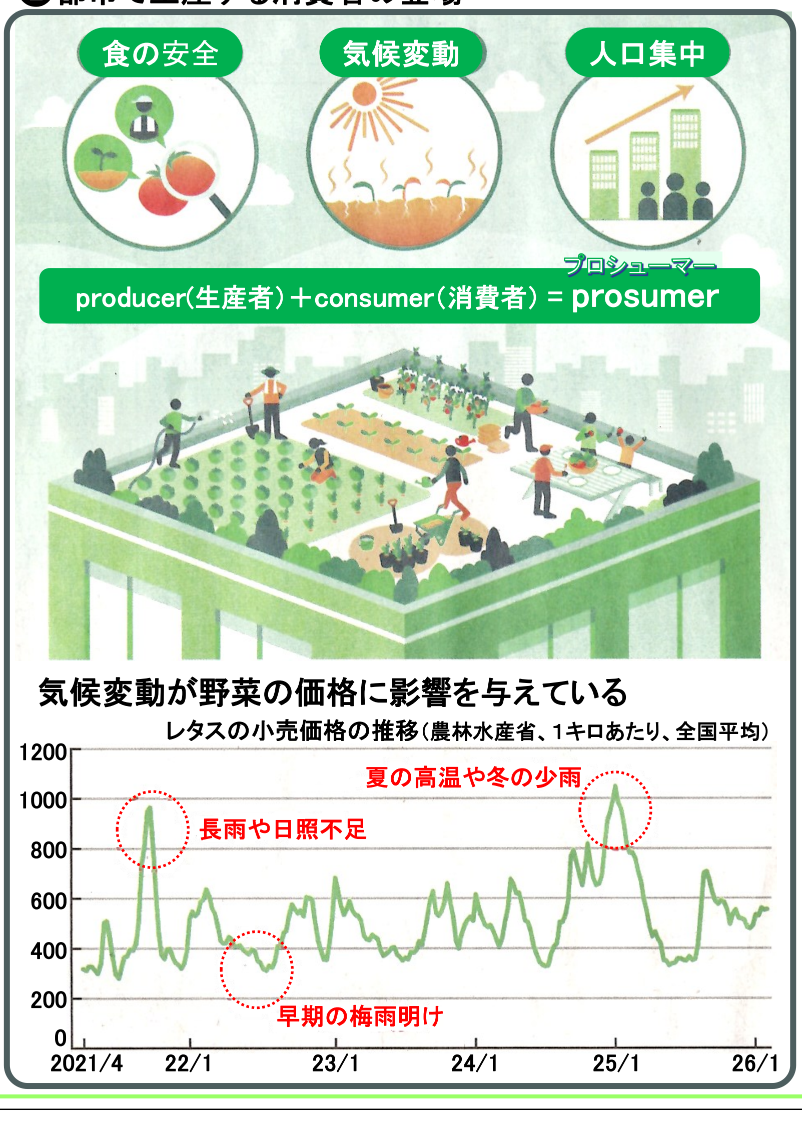
日本でも都市型の家庭菜園が広がっています。市民農園の4割近くは首都圏にあり、この20年で1・7倍に増えました。埼玉県では1・8倍、神奈川県では2・7倍になっています。

東京大学の横張真特任教授は「東京は江戸時代から街と農地が混在していた。海外の都市と違って、市民が菜園にふれる機会が多い」と語ります。

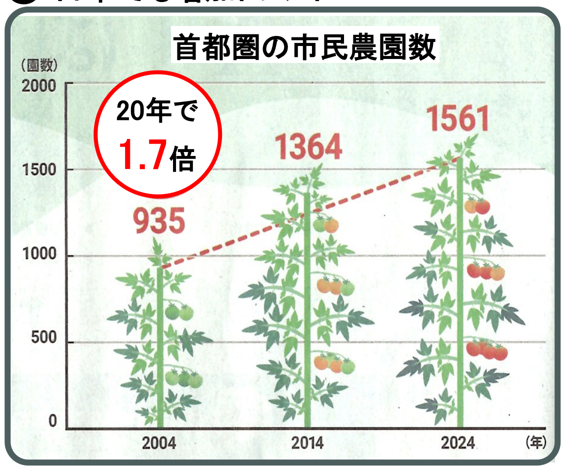
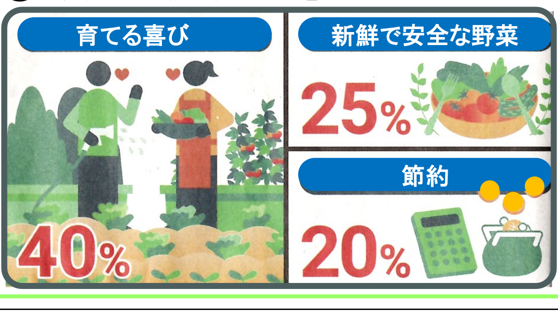
家庭菜園の魅力はどこにあるのか。タキイ種苗（京都市）の調査では「野菜を育てる喜びを知った」が40％に上りました。新鮮で安全な野菜を食べられたという回答も多い。

継続には「3年目の壁」が立ち塞がります。害虫や病気、異常な高温で上手に育てられず断念する人が多いようです。住民がノウハウを伝え合うなど、都市型の菜園ならではの環境づくりが欠かせません。

❶都市で生産する消費者の登場



❷日本でも増加トレンド



❸動機は「新鮮・安全」