

11・12月の休診日：毎週日曜・月曜、11/3日(木)、23日(水)

12/29日(木)、30日(金)、31日(土)

公立久米島病院 内科
与那覇 翔

<肺炎について>

こんにちは。久米島の暑い夏が終わり、秋めいていますがいかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルスの第7波では町民の方、町役場の方、救急隊員にも多大なる協力をいただき、病院もなんとか乗り切ることができました。本当にありがとうございます。自分自身、台風以外で病院閉鎖を経験したのは初めてでした。7月後半～8月後半は嵐のような感覚で、現実感がありません。なんとかこのままこのまま終息にむかってほしいと切に願う今日この頃です。

今日のテーマは【肺炎】です。コロナウイルスが流行し、ニュースでも度々耳にすることが多いキーワードです。厚生労働省の死亡原因のまとめによると、65歳以上では第4位、85歳以上で第3位、90歳以上で第2位となっています。

肺炎の症状、38.3度以上の発熱の持続、湿性咳嗽、膿性喀痰の増加、息切れ、倦怠感などがあります。人によっては胸痛などの症状が出現することがあります。高齢者には食欲低下だけが症状であったということもあります。

上記症状に加え、医師は、患者の見た目、血圧や脈拍、酸素濃度の値、肺音の異常、血液検査での異常値、レントゲンの肺炎像の有無を確認し総合的に判断します。肺炎を起こす原因は大きく分けると2種類あります。コロナウイルスなどのウイルス性肺炎と、肺炎球菌などの細菌性肺炎です。

風邪症状もそのほとんどがウイルスによるもので、ウイルスには抗生物質はまったく効果がありません。ウ

ルス性肺炎もまったく同じで、抗生物質は効果がありません。安静などの免疫力を高める支持的療法が主となります。対照的に細菌性肺炎は抗生物質が効果を発揮します。医師の作業は、肺炎の有無の診断、その肺炎がウイルスなのか細菌性のものなのか、軽症なのかそれとも入院が必要な中等症以上なのかを見極めることが主となります。

高齢者の肺炎の場合は、炎症による食思不振、熱による消耗、倦怠感による体動困難、それらの組み合わせによって、入院となる場合がほとんどです。

入院後は基礎疾患によりますが、だいたい5～7日回復して退院していく方が多いです。しかし肺や心臓に持病がある方は、症状が増悪し入院が長期になることや、本島総合病院へ搬送する場合があります。

外来治療でも、入院治療でも抗生物質投与後、基本的には2日、3日後に解熱し、食事量や活気が上がってきます。それに伴い、喀痰量も減少していきます。しかし咳は残存する方が多い印象です。

ウイルス性肺炎でも細菌性肺炎でも、予防する視点が大事です。コロナウイルスやインフルエンザの予防接種や肺炎球菌の予防接種などで抗体をつけ、また自身の免疫力を高めるために運動や食事、睡眠などを意識して生活することも非常に大事です。その中でも、運動の効果は免疫力向上、血圧の安定化、腸内環境の正常化、脳機能の活性化、睡眠の質の向上などメリットが多数あります。週3～4回のウォーキングなど積極的に運動を取り入れていきましょう。

「運動を習慣化する3つのコツ」

公立久米島病院

小児科 渡邊 幸

「朝晩だいぶ涼しくなり、運動しやすい季節になってきました。皆さんは好きなスポーツや運動の習慣はありますか？現代では大人も子どもも運動習慣のある人とない人との二極化が進んでいます。日頃から運動していると身体を動かすことが楽になり、楽しいと継続しやすいという良循環があります。一方、忙しい毎日の中では、出勤や登校、近所の移動も車を利用、空いた時間くらいは好きな動画を見たりゲームをしてほっとしたい・・・と運動習慣を挟む余裕もないという人も少なくないと思います。今日は運動習慣を無理なく始める3つのコツについてお話ししたいと思います。

① 徒歩数を測定する

最も身近で毎日必ずしている運動は「歩く」ことです。健康を維持するには「1日8000歩」と言われます。20分歩くとおよそ2000歩(1.4km)になり、1万歩歩くと大人で7km、子どもで5kmのウォーキングをしていることとなります。「近所の用事を歩いて足しに行く」「駐車場ではなるべく遠くに止める」など少しの工夫で歩数を増やせます。まずはスマホの万歩計機能等を利用して自分が1日にどのくらい歩いているかをチェックしてみましょう。

② 好きな運動・親子で楽しめる運動を見つける

何事も好きなこと・楽しいことは続きます。ダンス動画を見ながら親子で体を動かしたり、ゲーム機の運動系ソフトもボクシングや格闘系からゴルフやアスレチックまで色々あります。百均などに売っている簡易卓球セットを自宅のテーブルにセットして行う、ファミリー卓球もおすすめです。

③ 硬く決意しない

最後に大事なことは、「毎日必ずウォーキングする」などの高い目標を決めないことです。運動習慣は生活の中に無理なく入っていくことが長続きのポイントです。硬く決意してしまうとできなかつた時に落ち込み、運動をする気がなくなるといった悪循環になります。「まずは毎日歩数をチェック」「週1回はダンス動画をみる」などをゆるく決め、思い出したらまた再開する、と淡々とやっていくのが習慣化のコツです。「やらないと居心地が悪い」となってくれば習慣化の始まりです。

涼しい秋に自分に合った楽しい運動習慣を見つけられるといいですね！

