

肺炎について

肺炎は、肺内で病原体が増殖して炎症が起きます。原因菌の多くは冬時期に活発になり感染拡大しやすい傾向があります。

肺炎は原因によって、ウイルス性肺炎、誤えん性肺炎等様々あり、現在流行しているマイコプラズマ肺炎は細菌によって発症します。

2024年10月31日時点での患者数は日本全国で過去最多を記録し、今後も感染拡大が懸念され、医療関係者やメディアが感染対策を呼びかけています。

今回は、マイコプラズマ肺炎を中心にお伝えします。

1. マイコプラズマ肺炎の特徴について

(1) 感染経路について

マイコプラズマ肺炎は、飛沫感染と接触感染により感染します。

感染する確率は約5～30%程度であり、また、感染から発症までの期間が長く、感染に気付かないまま外出してしまうことが多いため、「歩く肺炎」と言われています。

最近では耐性菌が増え、多くの肺炎で処方される薬剤が効かないという特徴があります。



(2) 症状について

主な症状は咳と発熱であり、場合によっては他の症状が見られます。

潜伏期間は2～3週間で、解熱後も3～4週間症状が続く場合があります。

【咳と発熱以外に見られる症状】

発症部位	症状
全身症状	倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛
呼吸器症状	喉の痛み、呼吸困難、胸痛
心臓の症状	動悸、息切れ
消化器症状	腹痛、下痢、吐き気、嘔吐
皮膚の症状	発疹、皮膚が黄色くなる、水疱
神経の症状	手足の痺れ、筋肉のけいれん、意識がもうろうとする。

2. 感染対策について

(1) 接触感染、飛沫感染の対策を徹底しましょう。

- ①咳や発熱の症状がある人と必要以上に接触しない。
- ②マスクを着用する。
- ③手洗い、うがいを徹底する。(菌は喉の粘膜や手に付着する。)

【正しいうがい方法】

- (i)水を口に含め、「ブクブク」します。
 - (ii)上を向いて、喉の奥まで水が届くように15秒程うがいをします。その後、水を出します。
 - (iii)新しい水を口に含ませ、(ii)をもう一度行います。
- ④人込み(密)を避ける。
 - ⑤複数人が触れる箇所はこまめに清掃する。



(2) 規則正しい生活(食事・睡眠・運動)

規則正しい生活は、免疫力に大きく影響します。

免疫力低下を防ぐことで感染した際に軽症で済みやすく、早い回復が期待できます。また、冬時期は寒さで免疫力が低下しやすくなるため注意が必要です。

①食事

- ・1日3食しっかり摂りましょう。

特にビタミン類は果物や緑黄色野菜から積極的に摂取しましょう。

果物・・・・・・・・バナナ、りんご、柿、みかん 等

緑黄色野菜・・・にんじん、ピーマン、ほうれん草

ブロッコリー 等

※食事の時間が長く確保できない場合は、野菜ジュースも有効です。

ただし、容器に記載されている1日の摂取量は守りましょう。



②睡眠

- ・睡眠時間は7時間程度を目安にとりましょう。

細菌やウイルスに対する免疫力は、睡眠中に維持・強化されます。



③運動

- ・「ニコニコペース」で運動を行いましょう。

「ニコニコペース」とは、無理のない軽い負荷・ペースで運動をすることです。(会話ができる程度の余裕を持ったジョギング 等)

※運動不足の人、過度な運動をする人は感染リスクが高い傾向にあります。

- ・運動で自律神経を整えましよう。

自律神経が保たれていると、免疫機能に関わる細胞や機能が正常に働きます。

加えて、体力をつけておくことも感染対策として重要です。

(3) 発症しやすい人

一般的な肺炎は高齢者や基礎疾患を持っていると発症リスクが上がります。しかし、マイコプラズマ肺炎は違う特徴があります。

①基礎疾患が無い又は、基礎疾患が軽い人

②60歳未満

※ただし、上記の方以外でも他の病気を併発する場合があります。

さらに重症化した場合、中耳炎、心筋炎、髄膜炎、神経の異常を発症する例が報告されていることから、注意が必要です。

(4) その他

①マイコプラズマ肺炎にかかったら

マイコプラズマ肺炎は、感染症法による分類で5類(新型コロナや季節性インフルエンザと同類)に指定されており、出勤停止等は定められていません。

②ワクチンは無い

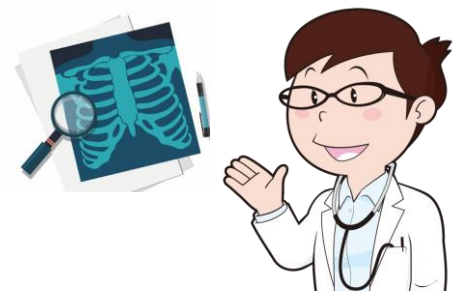
現状では、マイコプラズマ肺炎に有効なワクチンはありません。

ただし、1度かかるとある程度の免疫が獲得されるといわれています。

マイコプラズマ肺炎そのものより、合併症により死亡する例が多いとされています。

【受診の目安】

- ・乾いた強い咳が1週間以上出ている。
- ・38～40度の高熱が3日以上続いている。



【参考1】 マイコプラズマ肺炎と風邪等の違い

マイコプラズマ肺炎と風邪等の症状は、似ている点が多くあります。
比較表を作りましたので、症状を発症した際は参考にしていただきすぐに医療機関
で診察を受けましょう。

【症状比較表】 (◎：強い ○：やや強い ▲：軽い)

		マイコプラズマ肺炎	風邪	新型コロナ	インフルエンザ
潜伏期間		2～3週間程度	2～3日程度	3～5日程度	1～2日程度
症状	発熱	38度以上	37度前後	37度以上	38度以上
	咳	◎	○	◎	◎
	鼻水・痰	○	◎	▲	▲
	全身倦怠	○	○	◎	◎
	悪寒	◎	▲	○	◎
	その他	息苦しさ、胸痛	咽頭痛	味覚・嗅覚障害	筋肉痛
	進行度	徐々に悪化	徐々に悪化	徐々に悪化	急激に悪化
完治までの期間		3～4週間程度	1週間程度	1週間程度	1週間程度
感染力		強い	弱い	非常に強い	非常に強い

【参考2】 正しい手の洗い方

- ①流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらでよくこする。



- ②手の甲を伸ばすようにこする。



- ③指先、爪の間を入念にこする。



- ④指の間を洗う。



- ⑤親指と手のひらをねじり洗いをする。



- ⑥手首を洗う。



※洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオル等でふき取って乾かす。