

第4回

2019年
12月7日土

会場／浜松市医師会館

市民公開健康講座

はままつ健康フォーラム

はままつ健康フォーラムは「心と体の健康プログラム」をテーマに、経験豊富な講師が医療について分かりやすく解説するものです。

健康について正確な知識を得ることは、生活の質の向上や病気の予防や予測へつながります。最新の情報を入手して健康寿命を延ばしましょう。

今回は高齢者の「肺炎と結核」についてと、誰もが気をつけたい「生活習慣病」について解説していただきました。

健診データから考える 生活習慣病

講演
2

講 師
竹平 安則 氏

すずかけセントラル病院 健康診療部部長

健康管理センター



危険なメタボリックシンドローム

人生百年時代。日本の平均寿命は約50年間で、男性は68歳から81歳へ、女性は73歳から87歳になっています。ただし平均寿命と健康寿命の差は、男性は9年、女性は12年。健康で長生きするためにも生活習慣病にならないことが大切です。

生活習慣病を予防するために、2008年から「特定健診」が始まっています。40歳から75歳が対象で、メタボリックシンドロームにならないか、生活習慣指導が必要かどうかが分かれます。メタボリックシンドロームの診断基準のひとつ

血圧・血糖値・脂質について

血圧は常に変動しています。高血圧といつても測定環境で変化するので気を付ける必要があります。病院で測定すると低くて家庭では高い「仮面高血圧」は要注意。血圧を自分で測るときの方法は、起床後1時間以内、排尿後朝食前に1~2分ほど安静にしてから降圧剤を飲んでいる場合は服薬前、室温20℃前後に保った部屋でリラックスした体勢で足を組まずに話をしないで測りましょう。

血糖値を測定するための採血は10時間以上絶食した空腹時にします。空腹時血糖値が境界型の人もしっかりと生活指導を受けて糖尿病にならないようにしましょう。

LDLコレステロール（悪玉）が全身にコレステロールを供給し、余分にならぬものを回収するのがHDLコレステロール（善玉）です。中性

知っておきたい 高齢者の肺炎と結核

講演
1

講 師
笠松 紀雄 氏

浜松医療センター 副院長兼呼吸器センター長

呼吸器内科部長



肺炎について知ろう

肺炎は肺に起る炎症で、高齢者の死亡原因の多くを占めています。肺炎の主な症状は発熱、咳、痰（黄色痰）、胸痛、呼吸困難、食欲不振、全身倦怠感など。高齢になると症状が乏しいものもあるので要注意です。

気道や肺には感染防御システムがあります。機械的クリアランス（流体力学的過呼吸や粘液線毛輸送系など）、非特異的液性防御因子、食細胞（好中球）による非特異的防御機構や特異的液性免疫防御因子といったものがそれになります。肺実質における防御（肺

高齢者肺炎の特徴は免疫力の低下、嚥下機能の低下、口腔内の不衛生が多く原因としてあげられ、再発を繰り返す特徴もあります。最近耳にするサルコペニア（筋力低下と身体機能低下）やフレイル（生理的予備能力が低下し外的ストレスに対する回復力が低下する、要介護状態の前段階）の状態にも気を付けてください。特に口腔内は便と同じくらい菌がいることも知っておきましょう。

肺炎の治療には適正な抗生素の投与が必要です。これは発症した場によってカバーしなければならない細菌が異なるからです。治療にはそのほかにも輸液や脱水の補正、呼吸不全に酸素投与、安静による免疫回復、栄養管理などの全身管理を行います。

治療と予防について

肺炎の予防としては、栄養を摂り、規則正しい生活をして、適度な運動をして免疫状態を向上させること。肺炎球菌ワクチン接種も効果があります。高齢者は嚥下機能の維持に努めて口腔内を清潔にしておきましょう。頬炎による分類、拡がりによる分類、発症の場や病態による分類、環境または条件による分類。院内肺炎、医療介護関連肺炎、市中肺炎といった感染場所によって分類を分けて対策をとる必要があります。

油断できない肺結核症

肺炎の予防としては、栄養を摂り、規則正しい生活をして、適度な運動をして免疫状態を向上させること。肺炎球菌ワクチン接種も効果があります。高齢者は嚥下機能の維持に努めて口腔内を清潔にしておきましょう。頬炎による分類、拡がりによる分類、発症の場や病態による分類、環境または条件による分類。院内肺炎、医療介護関連肺炎、市中肺炎といった感染場所によって分類を分けて対策をとる必要があります。

肺炎の予防としては、栄養を摂り、規則正しい生活をして、適度な運動をして免疫状態を向上させること。肺炎球菌ワクチン接種も効果があります。高齢者は嚥下機能の維持に努めて口腔内を清潔にしておき