

マイコプラズマ肺炎とは？

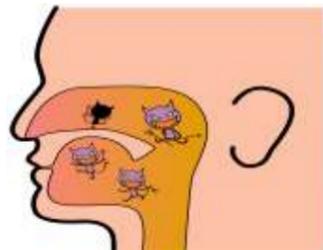
普通の肺炎とは何が違うの？

1. 他の肺炎と比べて症状が軽いために **普通の風邪と見分けがつきにくい**です。
2. 一般的によく処方される抗生物質では効かず、まれに心筋炎や髄膜炎などを併発することもあるので油断は禁物です。



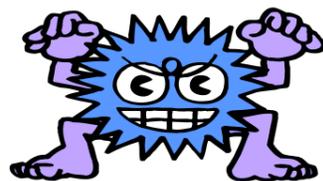
マイコプラズマ肺炎の特徴

1. マイコプラズマ菌は、細菌より小さく、ウイルスより大きく、細菌にもウイルスにもない性質を持っています。マイコプラズマ肺炎はこの菌が気道に感染して起こる病気のことです。



呼吸系に感染すると、上気道炎、咽頭炎、気管支炎、肺炎になります。

2. ウイルスは人の細胞の中でしか増えませんが、マイコプラズマ菌は栄養があれば人の細胞の外でも増えていきます。



3. 細菌には体を保つための膜のような壁がありますが、マイコプラズマ菌にはこのような壁がありません。そのため、ペニシリンなどを代表する抗生物質の多くは細菌にある壁を壊して細菌を殺す作用を持ちますが、これらの抗生物質では壁のないマイコプラズマ菌に対してはまったく効果がありません。



マイコプラズマ肺炎は市販の風邪薬では効きません。病院を受診してください。

4. 以前は、4年毎の夏季のオリンピックの開催年に流行が見られたため、「オリンピック病」と呼ばれたこともありましたが、現在では毎年みられるようになりました。また、一度かかっても一生免疫力がつくわけではなく、何度も感染することがあります。このマイコプラズマ肺炎は外来でも治療できるので、必ずしも入院する必要はありません。肺炎の中でも家族の入院負担がまだ少ない肺炎です。

マイコプラズマ肺炎の症状

主な症状は以下の通り。

- ・ 37℃程度の微熱から 39℃以上の高熱
- ・ しつこくて長期にわたる痰のからまない咳
- ・ 全身の倦怠感
- ・ 頭痛
- ・ のどの痛み
- ・ 鼻水、鼻づまり
- ・ 喘息があると、喘息の悪化、喘鳴（ゼイゼイ・ゴロゴロ・ヒューヒューといった呼吸）
- ・ 呼吸がしにくい呼吸困難



乳幼児に感染した場合は風邪程度で済みますが、学童期頃になると肺炎を起こします。最近では、大人が感染して重症化するというケースが急増しています。

潜伏期間と感染ルート

潜伏期間

感染から発症までの潜伏期間は **1～4週間** ぐらいです。このため、平気で外出できたりします。2～3週間後に咳や高熱などの症状が現れてもそれはすでに多くの人に感染したあとだったりします。一度流行すると、どんどん広がってしまいます。



知らないうちに他の人にうつしているかも…

発症年齢・時期

季節では**秋から冬に多い**のが特徴です。発症年齢は**5歳から10～30代の若年成人**に多いですが、最近では**高齢者**での発症も見られます。

感染ルート

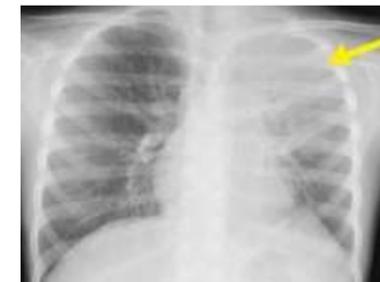
飛沫感染です。飛沫感染とは、病原菌が咳やくしゃみ、会話などで空気中に飛び散り、他者がこれを吸入することによってうつります。そのため、学校や会社など集団生活している環境で感染が広がってしまいます。



マイコプラズマ肺炎の診断

1. 胸部エックス線

聴診しても肺炎を疑う音を発生しないため、肺炎かどうかは、胸部エックス線で診断します。本来黒く見える肺が大きく白くなっています。



胸部エックス線写真では肺は黒くうつりますが、白くなっている部分が肺炎です。

2. 血液検査

胸部エックス線だけではマイコプラズマ肺炎が原因の肺炎を確定することができません。そこで血液検査も行いマイコプラズマ肺炎と確定します。



1歳までに40%、5歳までに65%のヒトが感染するといわれています。成人までには約97%が感染を受けるといわれています。高齢者にもみられます。

マイコプラズマ肺炎の治療

症状が風邪と似ているため、市販薬を飲んでも効かない場合が多く、必ず病院で診てもらい、マイコプラズマに対して有効に働く抗生物質を処方してもらうようにしなければなりません。

まれに、髄膜炎や心筋炎という重篤な症状を引き起こす場合がありますが、早期診断・早期治療をすれば、外来通院で完治する病気です。およそ2週間程度の服薬が必要ですのでしっかりと医師の指導の下、治療するようにしましょう。



マイコプラズマ肺炎の予防

マイコプラズマ肺炎に対する予防接種はありません。マイコプラズマ肺炎は**予防が重要**です。人ごみを避けて、十分な睡眠と休養をとり、免疫力を高めておきます。外出後は、**うがい、手洗い**をしましょう。**マスク着用**も効果的です。また、子どもが学校などの場所で感染し、それが家庭内において感染が広がることもよくあり一人に感染が見られた場合は、同じタオルやコップの使用を避け、手洗い、うがいなどの予防対策をするようにします。



免疫力を高めるためのポイント！

- 1. タバコを控える**
(タバコの煙は直接肺に吸入されるため、肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響があります)
- 2. 適度の飲酒を心がける**
(飲みすぎると肝臓を疲れさせてしまって免疫力を弱めてしまいます)
- 3. 質の良い睡眠をとる**
- 4. 無理のない適度な運動をする**
- 5. 笑う(福も来ますよ！)**
- 6. 十分な休養などでストレスを溜めない**
- 7. 爪をもむ**
(血行が促進され、免疫力が高まると言われています。やり方：人差し指と親指で生えぎわの角を10秒から20秒、少々痛いくらいにつまむ)
- 8. 体温を下げない**
(平均体温が1℃下がると免疫力は37%下がり、逆に1℃上がると免疫力は60%活性化します)
- 9. 日常の飲料水に気をつける**
- 10. 薬・抗生物質を乱用しない**
- 11. バランスの良い食事を心がける**



免疫力を高める身近な食品ベスト10！

- 1. 大根**
消化酵素を豊富に含み、代謝アップにも役立ちます。
- 2. 長いも**
長いものぬめりはたんぱく質の分解を助ける成分。
- 3. 鶏肉**
鶏肉は高蛋白質、低脂肪、抗酸化成分を含みます。
- 4. ヨーグルト**
乳酸菌で腸内環境を整えることで免疫力アップ。
- 5. 茶そば**
動脈硬化や高血圧の予防、抹茶を加えた茶そばは抗酸化力がさらに強力に。
- 6. 小松菜**
ビタミン、カルシウム、鉄分などのミネラルが豊富。
- 7. 納豆**
納豆にはビタミンK2が含まれ、カルシウムが骨に沈着するのを助け、骨を丈夫にします。
- 8. 梅干**
疲れているときの疲労回復に役立ちます。
- 9. ニラ**
体内に入った栄養素をエネルギーとして効率よく使う手伝いをしてくれます。
- 10. にんにく**
にんにくのしょうゆ漬けなら無駄なくにんにくを食べて免疫力アップに効果的。

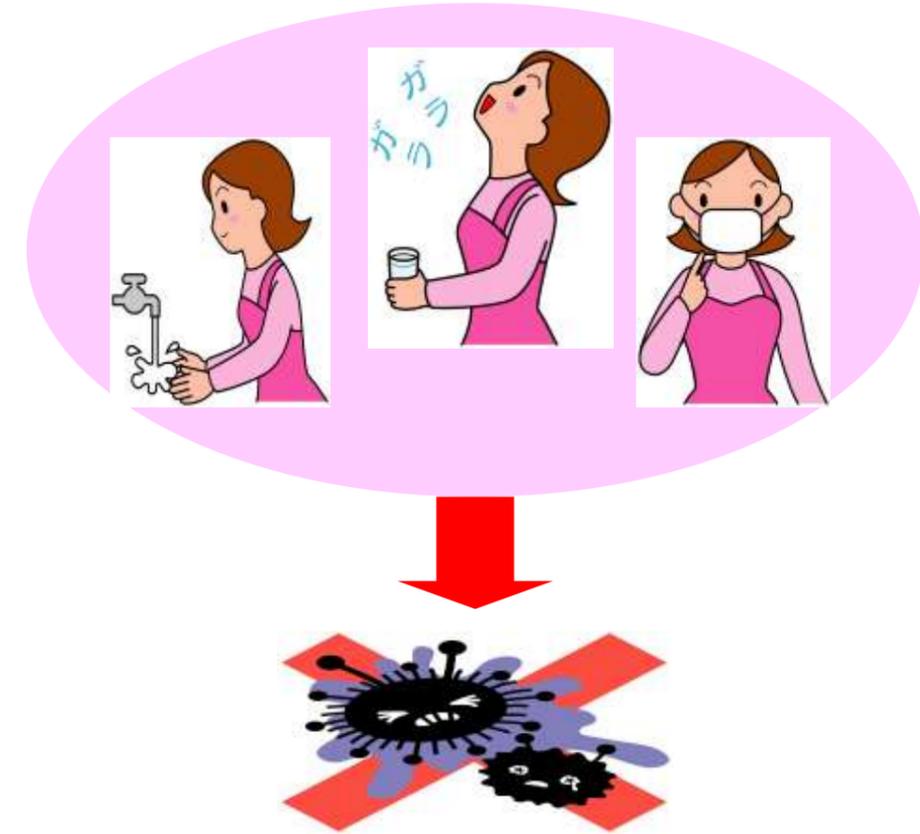


健康だより

Vol. 46

2011

12月号



マイコプラズマ肺炎とは？

こんにちは！保健師です！

今年はマイコプラズマ肺炎に罹る方がこの時期だけではなく、1年を通して増えているようです。マイコプラズマ肺炎にならないために手洗い、うがい、マスク着用の予防が大事になります。痰のからまない咳が長引いているときは病院を受診してくださいね。寒暖の差があるとどうしても体調を崩してしまいがちになります。よく食べ、よく寝て免疫力を高めておくようにしておきたいものですね。



医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)