高齢者の肺炎は、介護の原因

「肺炎」で亡くなる人は 年間10万人と推計され、その数は増加し、2025 年は死亡原因第 5 位となっています。亡くなる人のほとんどが65歳以上の高齢者で、特に入院中や介護を受けている事が多いようですが、元気に過ごしている高齢者も安心はできません。

特に、75歳以上の「後期高齢者」は、「肺炎」をきっかけに体力を消耗し、「介護」が必要になったり、「認知機能」が低下したり、亡くなることもあります。

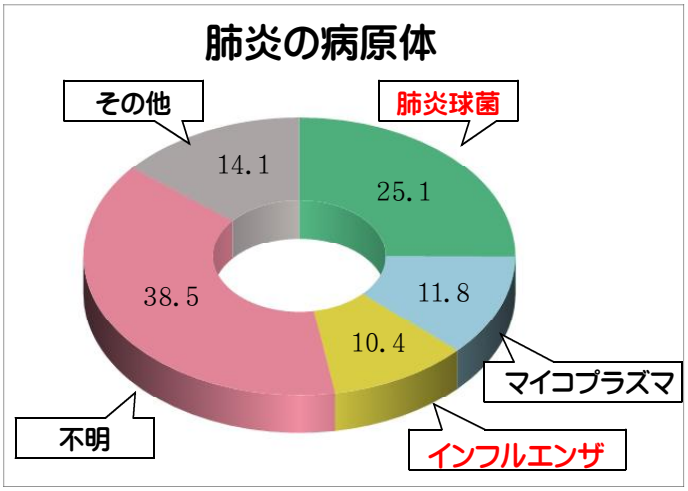


「肺炎」は肺の奥の肺胞という酸素を取り込む場所に起こる「炎症」で、「炎症」が広がると呼吸困難になり死亡します。又、肺や気管支など呼吸器の病気、心臓・肝臓・腎臓などの病気、糖尿病、がん、リウマチなどの“持病”があると、発症しやすくなります。更に、ステロイド薬、免疫抑制薬、生物学的製剤などの“投薬”があれば、免疫機能が低下しているため、「肺炎」を起こしやすくなります。また、“持病”がある場合は、発症すると“重症化”しやすく、命に関わる危険があります。では、どのように予防をするのが良いのでしょうか？

ヒトは、加齢と共に「免疫細胞」の働きが低下してきます。

「肺炎の予防と重症化」を防ぐには、「免疫細胞の働き」を維持しましょう！

肺炎の原因の病原体は…？



通常の社会生活で、細菌やウイルスに感染して発症する肺炎を「市中肺炎」といいます。市中肺炎を引き起こす病原体はさまざまですが、なかでも「肺炎球菌」は最も多く、“肺炎の代名詞”といわれるほど、肺炎の原因となる代表的な細菌です。

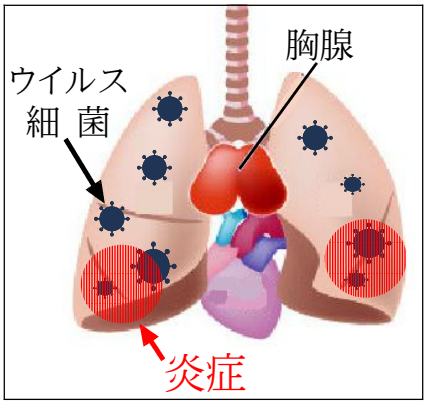
特に、高齢者の肺炎の原因としては、肺炎球菌の割合が **25** %以上と際立っているのが現状です。

「肺炎球菌」は日常的に存在する細菌の 1 つで、主に高齢者や小児の鼻やのどなどの上気道に常時定着していますが、通常は感染症を引き起こすことはありません。しかし、免疫が低下すると肺に侵入し、増殖をする菌です。

又、インフルエンザなどで気道の粘膜が破壊されると「肺炎球菌」は粘膜から血液に浸入し、“多臓器不全”で死亡する事があります。

従って、高齢者は“免疫の働き”を高める事が“常に必要”です。

免疫も年をとる！



「加齢」に伴う免疫系の老化は、胸腺の萎縮として現れます。又「加齢」による癌や自己免疫疾患の罹患率の増加と、“胸腺の萎縮”の度合いも深く結びついています。実際の加齢よりも先に、“胸腺の萎縮”を伴った免疫老化が起こるので、“免疫の老化”は体の老化のペースメーカーと考えることができます。

「胸腺細胞」は、未分化 T 細胞（生まれたての免疫細胞）ですが、他の臓器に比べ「活性酸素」に“感受性”が非常に高い事がわかっています。

従って、「胸腺細胞」が他の臓器よりも「活性酸素」の傷害を受けやすいことが推測されます。

高齢者の特徴的な“免疫低下”は、加齢によるホルモンやサイトカイン(免疫系細胞から分泌されるタンパク質)の低下に加え、更に「活性酸素」が“胸腺の萎縮”を促進させるため、免疫細胞の分化（増える事）が低下し、「免疫力低下」を引き起こしていると推察されます。これは大変！！

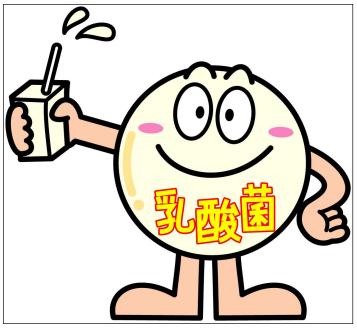
「加齢」は、「活性酸素」を増やし、「炎症」を増やし、細胞を「老化」させる原因となります。

「炎症」を抑え「活性酸素」を排除するサプリメントを日常的に摂取する事が、高齢者の“免疫機能”を維持する秘訣です。

⇒ラクトフェリン・γリノ・ｱｶﾞﾛｵﾘｺﾞ・シスチン

「腸内細菌」を増やして、免疫を高める！

腸内に「乳酸菌」などの「善玉菌」が少ないと、「ウイルス」が増殖します！



東京大学の一戸猛志准教授らは、「腸内細菌」が「免疫」の働きを左右することを見つけ、人為的に「腸内細菌」を大幅に減らしたマウスをインフルエンザウイルスに感染させると、免疫がうまく働かずに“ウイルスが増殖”する事を発表しています。

「免疫」は、体内に侵入したウイルスや細菌を殺したり、癌化した細胞を排除する等、様々な病原体から身を守る仕組みです。

“コロナウイルス”などの「感染症」では、様々な種類の「免疫細胞」がウイルスの情報を集め、ウイルスに感染した細胞を破壊する“抗体”を大量に作る作業を、協調して行います。

一戸猛志准教授は、マウスに“抗生物質”入りの水を4週間与えて、「腸内細菌」の数を健康な状態の1／10～1／5に減らして、鼻から「インフルエンザウイルス」を感染させ、9日後に肺の感染状況を調べると、「ウイルス」は通常のマウスに比べ10倍以上増殖！

“抗生物質”は、“細菌”を殺す事はできますが、“ウイルス”には効果がなく“ウイルス”が原因の「インフルエンザ」を悪化させる事をご存じですか…？

抗生物質の副作用を防ぐには「酪酸菌･乳酸菌･ビフィズス菌」等の善玉菌を摂りましょう！

善玉菌が少ないと免疫細胞も少ない

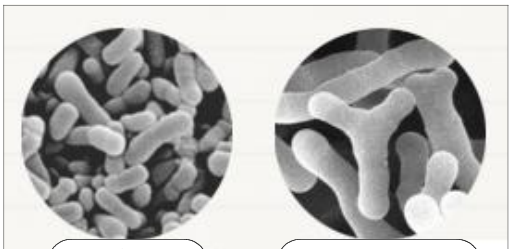
一戸猛志准教授の研究によると、“善玉菌”が少ないマウスをさらに調べると、様々な免疫細胞の働きを高める「タンパク質」の量が少なくなっていました。

又、ウイルスに感染した細胞を見つけ出す働きをする「免疫細胞」の数も健康なマウスよりも減っていました。

さらに腸内細菌を詳しく調べると、健康なマウスでは、染色すると紫色になる“グラム陽性菌”と呼ぶタイプの善玉菌が大多数を占めましたが、

免疫力が低下しているマウスでは

染色されない“グラム陰性菌”という悪玉菌(大腸菌･サルモネラ菌)が増えていました。



乳酸菌　　ビフィズス菌

50才を過ぎると、「乳酸菌」･「ビフィズス菌」などの、“善玉菌”が著しく減少してきます。

「ビフィズス菌」の腸内占有率は、乳幼児期の95％をピークに、「高齢者」では、わずか、1％未満にも減ってしまいます！！

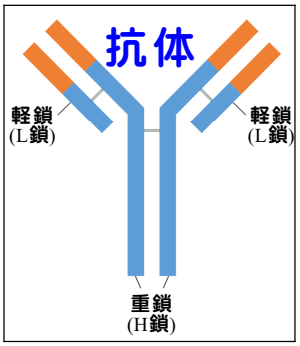
高齢者の「肺炎」による死亡率が高い理由は、腸内に「善玉菌」が少ない事にあります！！

グルタミンは「抗体」を増やす

「抗体」は、ウイルスや細菌などにある「抗原（目印）」に結合し除去します。

「抗体」は、免疫グロブリンという「タンパク質」です。

従って、食事の量が減ると、タンパク質も不足し（アルブミン値低下）、「抗体」の生産量も下がりコロナウイルスなどに抵抗できません。



アミノ酸の「グルタミン」は、「粘膜」に多く存在する“IgA”抗体値を高めて、ウイルスを排除します。鼻の粘膜は、ウイルスが侵入する通路なので、グルタミンを摂ることでインフルエンザの防御になります！

長期間の点滴は、免疫力を低下させる

腸全体の微絨毛（約300兆本）には、栄養を吸収する際に、腸内の細菌が体内（血液中）に入り込まないように、体の免疫細胞の約半分が集合しています。「点滴」を長期間行い、絶食させると、腸全体の微絨毛の長さが短くなり、その結果、



“全身の免疫力も低下”してしまいます！