

# 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、急増しているマイコプラズマ肺炎を防ぐDIYです。

## マイコプラズマ肺炎を防ぐためのDIY

マイコプラズマ肺炎の患者数が過去最多のペースで増えています。国立感染症研究所が発表した速報値、第32週（8月5～11日）の1医療機関あたりの患者報告数は、第27週（7月1～7日）以降、6週連続で増加し、過去10年間の同期では最多となっています。

マイコプラズマ肺炎とは、肺炎マイコプラズマという細菌に感染して起こる呼吸器の感染症です。例年、感染した患者の約80%は14歳以下ですが、成人も感染するので注意が必要です。

なおマイコプラズマ肺炎は、周期的な流行が報告されている肺炎ですが、昨年から今年にかけてなぜ大流行しているのか、理由はわかっていません。

マイコプラズマ肺炎の患者の咳のしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、患者と身近で接触したりする（接触感染）ことにより感染するといわれています。家庭をはじめ、学校などの施設でも感染の伝播が見られます。



久保明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座病院 院長補佐  
日本臨床栄養協会 理事長

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座病院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされ、発熱や全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳などの症状が出ます。熱が下がったあとでも咳が3～4週間ほど続くのが特徴です。

また、肺以外の咽頭炎や頭痛、皮膚の発疹などを引き起こすこともあります。

初期の症状は、一般的な風邪と見分けが付きにくいのですが、乾いた咳が長引いている場合は、マイコプラズマ肺炎の可能性があるので、自己判断せず医療機関を受診しましょう。

一般に、子どものほうが気管支炎などの軽症ですみ、大人は症状が重くなりやすいといわれています。特に高齢者の場合、胸に水がたまったり、呼吸不全を引き起こしたりして入院になることもあります。

マイコプラズマ肺炎は、マクロライド系などの抗菌薬（抗生物質）を使って治療しますが、近年、マイコプラズマ感染症に使用される抗菌薬が効かない「耐性菌」が増えてきているという報告もあります。

ふだんの生活では、次のようなマイコプラズマ肺炎を防ぐDIYを心がけてください。

●こまめに手を洗う  
こまめに石鹸と流水で手を洗うことが大切です。外出先から帰ったあと、咳やくしゃみをしたあとなどは、必ず手洗いしましょう。

●マスクを着用する  
通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗るとき、医療機関を受診するとき、高齢者施設などを訪問するときは、飛沫感染を防ぐためにマスクを着用するとよいでしょう。

●咳エチケットを守る  
咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチ、服の袖などを使って、口や鼻をおさえます。とくに職場や学校など人が集まる場所では、咳エチケットを守ってください。

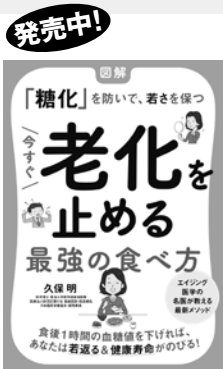
●タオルの共有を避ける  
家族の中に感染した人がいる場合、タオルを共用するのは、やめましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

## 「糖化」を防いで、若さを保つ 今すぐ「老化」を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)