

# 市民病院だより

## 肺炎の予防

小城市民病院 感染対策委員会

### 肺炎は日本人の死因の第3位

皆さんは、「肺炎」が日本人の死因の第3位だということをご存じでしょうか。ちなみに第1位はがん、第2位は心臓病です。

2012年の厚生労働省の統計では、肺炎で亡くなった方の95%が65歳以上の方です。

年をとるとともに身体の抵抗力は低下し、普段、元気に生活している人でも、高齢になるとちょっとしたことがきっかけで、肺炎を起こしやすくなります。

そして、急激に重症化することもあります。

そのため、65歳以上の方にとって肺炎は注意すべき病気で、きちんと肺炎やその予防について知っておくことが大切です。

### 肺炎とは

細菌やウイルスなどが、身体に入り込んで起こる肺の炎症で、発熱や咳、息苦しさなどがみられます。からだの抵抗力が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化すれば、死に至ることもあります。

普段、元気に暮らしている方がかかる肺炎の原因菌で最も多いのが、「肺炎球菌」で、約4分の1を占めます。

肺炎の原因となる細菌には季節は関係ないため、肺炎は時期に関係なくかかる可能性があります。

### インフルエンザによって細菌性肺炎が起こるのは

インフルエンザウイルスに感染すると、気道の表面が障害を受け、肺炎球菌などの細菌が肺に侵入しやすくなります。

そして、肺炎を引き起こす細菌に感染してしまい、細菌性肺炎を起こします。

### 肺炎予防のために

肺炎予防のためにできることは、肺炎の原因となる細菌やウイルスが、身体に入り込まないようにすることです。

#### ① 毎日の感染予防の習慣

うがいや手洗い、マスクの着用を心がけましょう。また、歯磨きなどで口の中を清潔にすることや、誤嚥を防ぐことも大切です。

#### ② からだの免疫力を高める

早寝早起きをする、3食きちんと食事を取り、しっかりと休養するなど規則正しい生活を心がけること、持病の治療に務めること、禁煙をすることなどが大切です。

#### ③ 予防接種を受ける

肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンなど、予防できるものはワクチンでしっかり予防することが大切です。

### 成人用肺炎球菌ワクチン

10月1日より、成人用肺炎球菌ワクチンが定期接種化されました。5年間かけてすべての65歳以上の高齢者に接種できるように、毎年ワクチン接種対象者が変わります。その年度のみしか接種の機会がありませんので、接種し損なうことのないようご注意ください。

今年度接種の対象者は、今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、101歳以上の方と、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に極度に障害のある方です。

平成27年3月31日までには忘れないように接種しましょう。



### お知らせ

..... 平成27年1月から毎週火曜日午前中に加え、第2・第4金曜日午前中にも糖尿病外来を行うことになりました。予約制となりますので、受診を希望される方は事前にご連絡をお願いします。

### 糖尿病外来を拡充します

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>