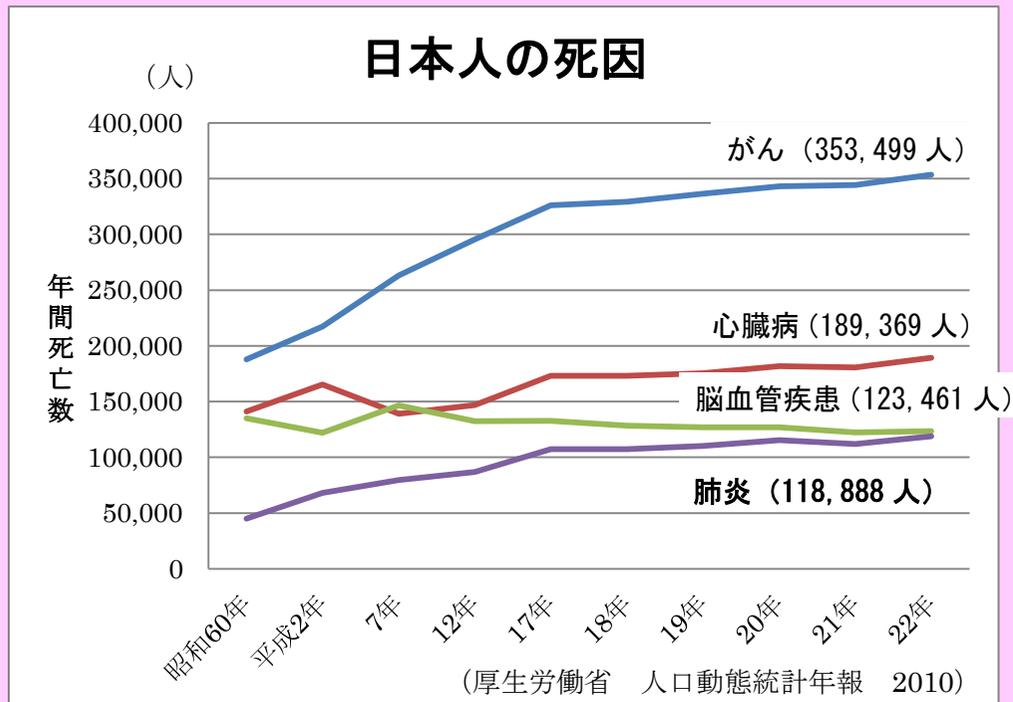


肺炎を予防しましょう

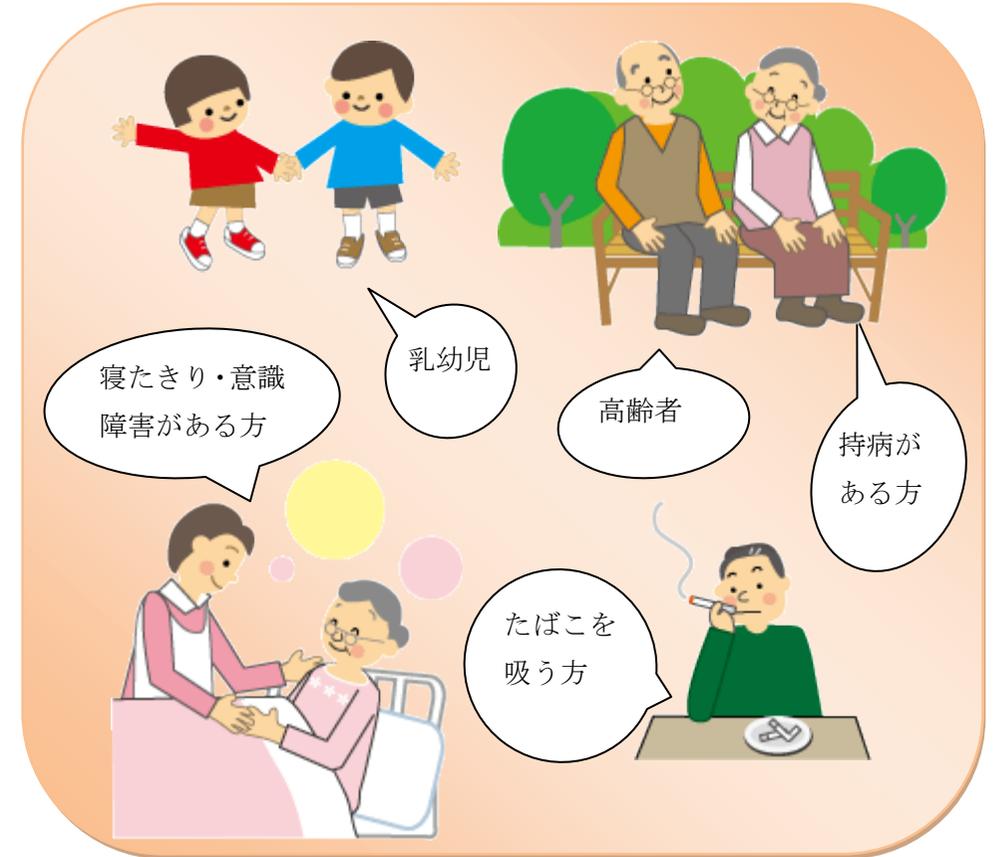
ご存知ですか？肺炎のこと

肺炎は、悪性新生物(がん)、心臓病、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)に次いで、日本人の死因の第4位です。

また、高齢者が様々な病気で亡くなる場合、約3分の1は肺炎が直接の死因になっています。



肺炎にかかりやすいのは



肺炎とは、細菌やウイルス等の感染によって肺に炎症が起こった状態のことです。病気になって体力が落ちているときや抵抗力の弱い高齢者や乳幼児はかかりやすいと言われています。

肺炎予防5か条

～肺炎を防いで元気に生活しましょう～



口の中を清潔に保ちましょう

食べかすや唾液を誤嚥^{ごえん}すると増殖した細菌も吸入し、肺炎のリスクが高くなります。

肺炎を防止するため、歯みがきやうがいなどで口の中をきれいにしましょう。

併せて、歯科医師や歯科衛生士など専門家のケアを定期的に受けましょう。

誤嚥を防ぎましょう

飲み込みがうまくできずに、食べ物・飲み物が気管に誤って入ってしまうことを誤嚥と言います。

誤嚥をしないように食べ物の形や量、食べる姿勢などに気をつけましょう。

飲み込みがしにくい場合は、言語聴覚士や栄養士など専門家の指導を受けましょう。



禁煙しましょう



気管や気管支には線毛とよばれる細かい毛が生えていて細菌や異物を掃き出しています。

たばこを吸うと線毛運動を弱め、炎症が強くない肺の組織が壊れやすくなります。そのため、からだに入ってきた細菌やウイルスを外に追い出しにくくなり、気管支炎や肺炎になりやすくなります。

基礎疾患を治療しましょう



糖尿病、心臓病、腎臓病、慢性呼吸器疾患などが悪化すると全身の免疫力が低下し、肺炎にもなりやすくなります。

また、脳梗塞などの脳血管疾患による麻痺があると誤嚥をおこしやすくなります。

このような疾患がある場合、継続して適切な治療を受けましょう

肺炎球菌ワクチンの接種を考えましょう



ワクチンによって肺炎球菌が原因の肺炎を予防したり、かかっても重症化しないようにすることができます。

乳幼児、高齢の方は、接種費用の公費助成を受けられる場合もあります。詳しくは、お住まいの市町にお問い合わせください。