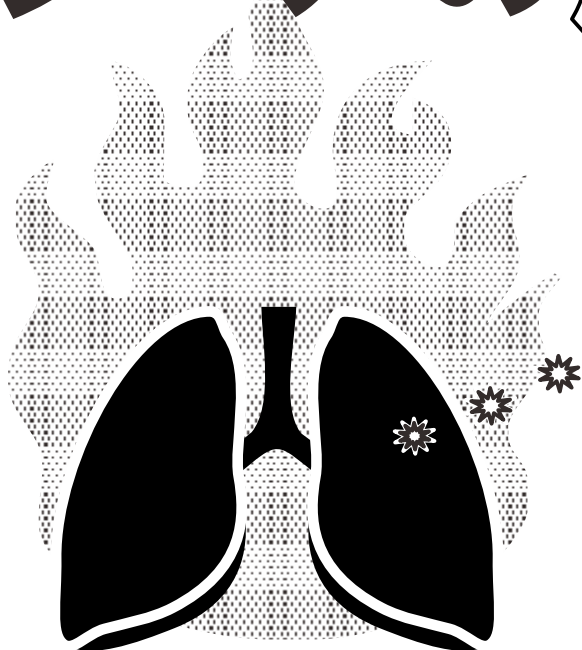


シニアの肺炎

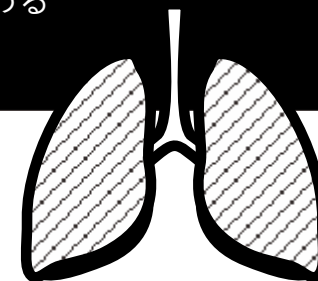


気づきにくい
病気です

肺炎とは

肺炎は、体力や免疫力が低下したときに細菌やウイルスに感染することによって起こる肺の炎症です。

シニアは肺炎を引き起こしやすく、急激に症状が進んで命に関わる危険性もあります。



- ! 肺炎は日本人の死因の第3位です
- ! 肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上です

肺炎にかかりやすいのは

体力や免疫力が低下したシニアだけでなく、下のような病気がある人も肺炎にかかりやすく、注意が必要です。



- 糖尿病などの生活習慣病
- 呼吸器・心臓・腎臓などの病気
- 膠原病や慢性関節リウマチなどの治療でステロイド薬や免疫抑制薬などを服用している
- インフルエンザに感染している

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

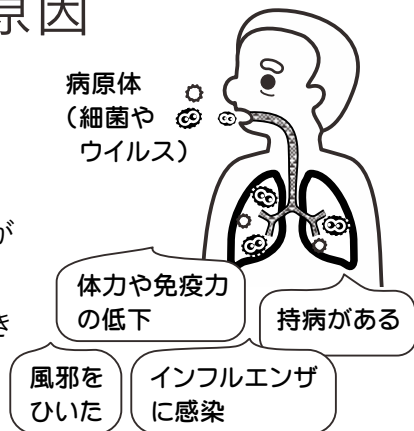


肺炎を起こすしくみ

細菌やウイルスが原因

肺炎の原因となる細菌やウイルスは人体や日常生活の場に存在していて、この菌やウイルスが肺に入り込むと季節を問わず肺炎を発症する可能性があります。

普段は元気な方でも、体調が悪いときなど、免疫力が低下していると感染しやすくなります。



シニアは誤嚥による肺炎も多い (誤嚥性肺炎)

加齢によって飲み込む機能が低下し、食べ物や飲み物が食道ではなく気管に入ってしまうことを「誤嚥」と言い、細菌も一緒に肺に入り込んで肺炎を起こす原因になります。

肺炎の種類

原因となる病原体によって「細菌性・ウイルス性・非定型」に分かれます。

細菌性肺炎	肺炎球菌・インフルエンザ菌・黄色ブドウ球菌など
ウイルス性肺炎	インフルエンザウイルス・RSウイルス・麻疹ウイルスなど
非定型肺炎	マイコプラズマ・クラミジア・レジオネラなどの病原微生物

肺炎の原因菌として最も多いのは.....
「肺炎球菌」 主に子どもの鼻やのどに住み着いていて咳やくしゃみなどで飛沫感染します。
子どもと触れ合う機会が多い方は特に注意が必要です。

肺炎の症状

風邪だろう、と軽く見られがち

初期症状は風邪の症状に似ていることが多く、「発熱・悪寒・咳・痰・息苦しさ・胸の痛み」などが現れます。

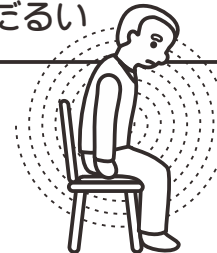
シニアは症状が現れにくく、肺炎に気づきにくい

すべての方に肺炎の症状が現れるとは限りません。シニアの場合、発熱もなく咳も出ないなど症状がわかりづらいことがあります。

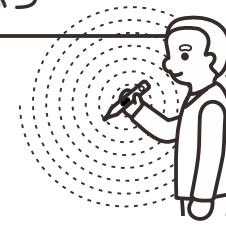


シニアはこんなときも要注意

- 食欲がない
- 元気がない
- 全身がだるい



- 軽い症状だから「たいしたことはない」と思う



そのままにせず、早めに診察を受けましょう

肺炎を防ぐには

シニアにとって肺炎は怖い病気ですが、日常のちょっとした心がけで未然に防ぐこともできます。



菌やウイルスをよせつけない

◎ うがい



外出から帰ったときだけでなく、食事や歯磨きの後にもうがいをしてのどの雑菌や汚れをとり、口の中を清潔に保ちましょう。

◎ 手を洗う



帰宅したとき、仕事や家事の後など、普段から手を洗う習慣をつけましょう。

また、肺炎の予防にはアルコール消毒薬による手指の消毒が効果的です。

◎ マスクをする



風邪やインフルエンザが流行する時期に外出するときはマスクを忘れずに。

鼻の上からあごまで隙間なく覆える使い捨てのマスクを着け、使用後はなるべく触れずにすぐ捨てるのがコツです。

肺炎を防ぐには



誤嚥を防ぐ

誤って気管に異物が入っても、通常は反射的にむせたり咳込んで排出する機能がありますが、シニアはこの反応が弱まってくるため誤嚥を防ぐ対策が必要です。

◎ よい姿勢で食事をする



食後はすぐに横にならず上体を起こす



◎ 少量ずつゆっくり食べる



万一、気管に入ってしまったときは、できるだけ早く外に出す



歯磨き・口腔ケア

口の中は雑菌が増えやすく、夜間眠っているときなど知らない間に誤嚥が起こることもあります。歯磨きや口腔ケアで口の中を常に清潔にしておくことも肺炎を防ぐ上で大切です。

◎ 基本は歯磨き

裏側も忘れずにすみずみまで歯垢を落とす



入れ歯のお手入れは毎日欠かさず



マウスウォッシュで雑菌を洗い流す

歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間をきれいに

口腔マッサージで唾液を増やし、雑菌の増殖を抑える

肺炎を防ぐには



免疫力を高める

免疫力が低下すると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。健康を意識した生活で、細菌やウイルスに抵抗する力をつけることが一番です。

◎規則正しい生活

起床と就寝のリズムや食事の時間を整えると、自律神経が正常に働き、免疫力を高めます。



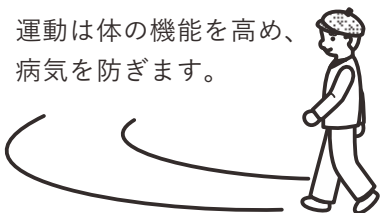
◎栄養をバランスよく摂る

食品にはそれぞれ異なる作用があります。栄養が偏らないよう意識して食事を摂りましょう。



◎適度な運動

運動は体の機能を高め、病気を防ぎます。



激しい運動は逆効果になることがあります。無理のない範囲で体を動かしましょう。

◎禁煙

たばこを吸っていると免疫力が低下し、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



◎持病を治療する

病気によって免疫力が低下しやすく、肺炎のリスクが高くなるので、適切な治療をしましょう。

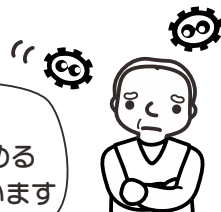
肺や気管支の病気

糖尿病 心臓・腎臓の病気

◎ストレスをためない

強いストレスは免疫力の低下を招きます。

“笑い”は免疫力を高めると言われています



肺炎を防ぐには



予防接種を受ける

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌には多くの型があり、発症を完全に防ぐことはできませんが、予防接種を受けていると重症化を防ぐ効果もあります。インフルエンザのワクチンを合わせて接種すると、より高い肺炎予防効果が得られます。

過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は副反応が現れやすくなるため、5年以上の間隔をあけて再接種するようにしましょう。

◎65歳以上の方は【定期接種】があります

各自治体によって助成などの内容が異なる場合があります。お住まいの区市町村へお問い合わせください。



治療について

早期に受診し、適切な治療を

風邪と症状はよく似ていますが、風邪薬が効くわけではありません。原因を調べ、その病原体に効く薬（細菌は抗生物質）が選ばれます。

肺・腎臓・心臓の働きなどを診察し、軽症の場合は薬による通院治療、重症の場合は入院治療が必要となることもあります。

医師による診断と正しい治療が必要です

肺炎の原因となる菌の種類はとても多く、以前は効いていた薬が効かなくなった「耐性菌」も増えていて、治療に時間がかかることもあります。

