

肺炎予防



1、肺炎の原因

肺炎は『細菌性肺炎』、『ウィルス性肺炎』、『その他の原因の肺炎』と大きく3つに分けられます。症状の軽いものから、重症化すると死に至る危険性があるものまで様々あり、日本の死因第4位です。また年齢が高くなればなるほど死亡率は高くなります。

2、予防のポイント



① 規則正しい生活を送りましょう!

栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠、適度な運動、そしてストレスをためない生活を心がけましょう。

② まめな手洗いを心がける

細菌やウィルスは手から手へ移り、何気なく触れているものにも付着していたりしているので、こまめに手を洗うことは重要です。

③ うがいの施行

うがいは喉に付着しているウィルスを洗い流すと同時に喉を潤わしてくれます、こうして口の中を清潔に保ちましょう。

④ 食事はゆっくりむせないように（誤嚥の防止）

⑤ 喫煙者は禁煙しましょう

タバコの有害物質は呼吸器に悪影響を与えたり、免疫力を低下させたりと、肺炎にかかったときに重症化する可能性もでてきます。



⑥ 高齢者の場合肺炎球菌ワクチンの接種を考えましょう

肺炎球菌とは肺炎のよくみられる細菌の一種です。最近では肺炎球菌ワクチンの接種費用を公費助成する市区町村も増えています。希望される方は1度地域の保健所へ相談を。

