

第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
11月に入り、季節は冬に向かっていますが、まだまだ暖かい日が続いております。
異例の暑さにより秋の紅葉にも影響を及ぼさそうです。朝晩と昼間の寒暖差が大きくなり
体調を崩しやすくなりますので、体調管理をしっかり行って、12月を元気に迎えましょう！

◆カゼかと思ったら…細菌性にも注意 肺炎◆

冬の乾燥注意報とともに流行りだす「呼吸器感染症」。この数年、風邪やインフルエンザだけではなく、肺炎の流行が目につくようになりました。
特に「マイコプラズマ肺炎」は2011年・2016年にも大流行しました。そもそも肺炎とはどんな病気でしょうか。

●原因と症状

肺炎は文字通り、肺の中に炎症が生じ、38度以上の高熱や激しい咳や痰、呼吸が苦しいといった呼吸器の症状がでる病気です。

ふつうの風邪との見分け方は ①咳や熱などの強い症状が5日以上続く ②鼻つまりでもないので呼吸が苦しい の2点です。

肺炎の原因菌の代表格は肺炎球菌。このほかインフルエンザウイルスや、クラミジアといった微生物も肺炎を引き起こします。特にこの数年、季節を問わず若い年齢層にマイコプラズマ肺炎の発症が増えています。マイコプラズマ肺炎は発熱や全身ののだるさ、痰のでない乾いた咳が特徴。熱が治まった後も3〜4週間ほどしつこく咳が続きます。肺炎には「喫煙者の病気」というイメージがありますが、ストレスや疲労で抵抗力が落ちたとともに感染したり、喘息や糖尿病などの慢性疾患があると発症しやすいことが知られています。「タバコを吸わないから大丈夫」、「若いから大丈夫」などという油断は禁物です。また高齢者は感染以外にも、間違えて気管に入った食べ物や唾液が原因で炎症を起こしたり、アレルギー性の肺炎を起こすことがあります。若い人に比べて発熱などの自覚症状がでにくく、見逃しやすいので注意してください。少しでも体調が悪いと感じられたら病院を受診するようにしましょう。

●検査と診断

病院では問診に続き聴診器で胸の中の音を聞き取ります。肺炎の場合、炎症や分泌物のために気道が狭くなり独特の雑音が聞こえます。疑いが強くなったら胸部レントゲン撮影へ。肺に炎症があると真っ白な影が映るため「肺炎」と診断できますが、念のために胸部CTを撮影することもあります。確定診断後は、良く効く抗菌薬を決定するため血液と痰の検査が行われます。

●治療について

外来治療の場合は抗菌薬のほか、発熱や咳に対処する薬が処方されます。抗菌薬は医師や薬剤師の指示に従って飲みましょう。自己判断で薬を中断すると、再び原因菌が活動を始め症状がぶり返すほか、今まで効いていた抗菌薬が効かなくなる原因になるので注意が必要です。ただし、マイコプラズマ肺炎はペニシリンなど通常の肺炎で処方される抗菌薬が効きにくいことがあります。数日たっても症状が治まらない場合は主治医に相談しましょう。療養中は暖かくして安静が第一です。発熱や食欲不振による脱水症状を防ぐために水分補給を心がけてください。

●予防について

さて、何といっても一番効くのは「予防」。肺炎予防の基本はインフルエンザと同じく、ワクチン、マスク、手洗い・うがいです。現在日本では、生後2ヶ月から5歳未満まで接種できる「小児用肺炎球菌ワクチン」と成人用の「肺炎球菌ワクチン」が接種できます。肺炎の原因を全て予防できるわけではありませんが、肺炎球菌の感染は予防が可能です。2014年から定期接種制度が始まり、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方、および60歳から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方に対して、定期接種の機会が設けられています。

●正しいうがいのやり方

～最初に「ブクブク」がポイントです～

- ①水道水を口に含み、まずは少し強めに「ブクブク」うがいして口の中を洗い流します。
- ②水を吐きだしたら新しい水道水を口に含んで上を向き、のどの奥まで水を届かせる「ガラガラ」うがいを約15秒行い、吐き出します。
- ③もう一度「ガラガラ」うがいを約15秒行います。

1

2 ガラガラ

3

ガラガラ



ザワイ健康促進館・健康コラム引用

令和5年
11月
第227号

♡パントマイム・皿回し・バルーンアート・マツケンサンバ・唱歌♡

