



◆高齢者にとって致命的な病気 肺炎の予防

●高齢者は典型的な症状が出にくいため発見が遅れ、重症化しやすい

日本では1年間に12万人近くもの人が肺炎で亡くなっており、肺炎はがん、心疾患、脳血管疾患に次いで日本人の死因となっています。しかも肺炎による死亡率は増え続けています。その背景にあるのが急速に進む人口の高齢化です。肺炎による死者の実に95%を65歳以上の高齢者が占め、肺炎による死亡率は年齢とともに高くなっているからです。

●市中肺炎の約3割は肺炎球菌で発症。高齢者は誤嚥性肺炎にも注意

マイコプラズマやクラミジア、黄色ブドウ球菌、緑膿菌などのほか、数多くの病原体が肺炎の原因になりますが、最も多いのは「肺炎球菌」という細菌です。ある調査では、病院の外で発生した肺炎のうち、約3割が肺炎球菌による肺炎でした。肺炎は、これらの病原体の感染によって単独でも発症しますが、かぜやインフルエンザに引き続いて発症するケースがよくみられます。特にインフルエンザに感染すると、のどや気道の粘膜が傷つき、肺炎の原因菌が侵入しやすくなります。

高齢者がもう一つ気をつけたい肺炎は「誤嚥性肺炎」です。食事をするとき、本来なら食道へ送られる食べ物や唾液が、誤って気管に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といいます。食べ物や唾液に混じって細菌などが肺まで到達し、

炎症を起こしたのが誤嚥性肺炎です。食物がのどを通るときには、気管に入らないよう無意識のうちに気道にフタをしているのですが、高齢者や脳卒中、パーキンソン病の人などでは、うまくフタが閉められず誤嚥してしまうことがあります。食べ物だけでなく、口の中にすみついている細菌や異物を誤嚥することでも肺炎を引き起こすことがあります。歯周病や入れ歯の手入れ不足なども口の中の雑菌を繁殖させ、誤嚥性肺炎の原因になります。

●肺炎予防の6カ条

(1) 規則正しい生活を

睡眠は十分に、食事は栄養バランスをと

り、適度の運動をすること。

(2) 喫煙者は禁煙を

喫煙による免疫力の低下で一層リスクが高まります。禁煙しましょう。

(3) 誤嚥を防ぐ

食事はよい姿勢でゆっくり食べ、意識してしっかり飲み込むようにします。

(4) 口の中を清潔に

口の中の細菌を増やさないため、うがいや歯磨きをしっかりと。

(5) 持病（基礎疾患）を治療する

医師の指導をしっかりと守ること。

(6) 肺炎球菌ワクチンを接種する

肺炎の最大の原因菌である肺炎球菌には、予防のためのワクチンを接種する。

■肺炎にかかりやすく重病化しやすい人

- ・高齢者、乳幼児
- ・糖尿病、心不全、慢性腎不全、肝硬変、慢性閉塞性肺疾患等の持病がある人
- ・喫煙者や多量飲酒者、アルコール依存症の人
- ・ステロイド薬や免疫抑制薬など、免疫の働きを抑える薬を服用している人



【回答】穴埋め漢字・①漁 ②遠 ③石 ④配 ⑤陰 クロスワード・ジネンジョ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山南鍼灸院 富山市掛尾町249 3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 114 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

密
↓
大 → □ → 村
↓
船

④

心
↓
交 → □ → 達
↓
分

②

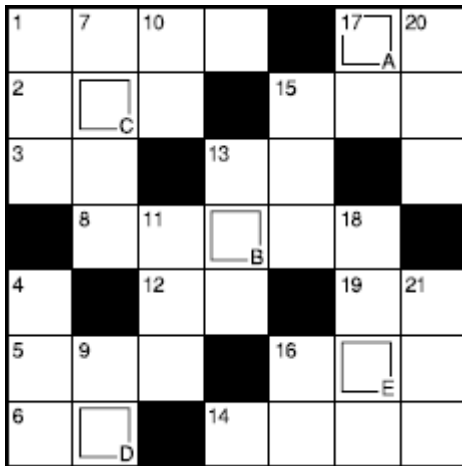
敬
↓
永 → □ → 隔
↓
浅

③

岩
↓
磁 → □ → 材
↓
高

⑤

光
↓
山 → □ → 曆
↓
謀



■クロスワードパズル



★タテのカギ

- マツタケに味では勝ってる？
- 書面の字や絵が描かれていない部分。
- 和服の礼装の一つ。～袴（はかま）。
- 象形、くさび形、甲骨といえは。
- 夫と対になります。
- 山陰の小京都と呼ばれる町。
- 結婚～日に花束を買った。
- 舞台の上で演じられます。
- 百の舌と書く鳥。
- カクテルのベースによく使われる蒸留酒。
- 先勝から赤口までで一巡り。
- 小説などに添えられたイラスト。
- 大きな魚は丸ごとではなくこれで買います。

★ヨコのカギ

- 陰暦 11 月の異称。
- ラーメンの具の一つ。麻竹を発酵させて作ります。
- 義理ではなく～の兄弟なんです。
- ナイフや包丁などのこと。
- 当たりかな、外れかな。
- こんがり～に焼けたパン。
- みそ汁などをよそう器。
- ドラキュラの口元からによつきり。
- 世界最大はカスピ海。
- 淑女と対の言葉。
- 一番近い所。～の駅。
- 海外旅行で寝不足になる一因。
- コスモスの花と根の間にある物。



A	B	C	D	E
□	□	□	□	□