

## 健康日記（肺炎から身を守ろう）

肺炎は、風邪と異なり、ときに命にかかわる病気です。肺炎になりにくい体づくりについて、肺炎への理解を深めましょう。

### 肺炎と風邪の違い

肺炎・・・下気道（特に肺が中心）の炎症：細菌が主な原因

風邪・・・上気道（鼻やのど）の炎症：ウイルスが主な原因

（ライノウイルス、RSウイルス、アデノウイルス など）



### 「いつもと違う風邪」は肺炎のサインかも？

肺炎は、主に肺に炎症が起こる病気です。日本人の死因第5位で、年間約10万人の方が亡くなっています。肺炎による死亡者のほとんどは65歳以上の高齢者が占めており、呼吸機能が低下している高齢の方には特に注意が必要な病気です。

肺炎はときに死に至る怖い病気ですが、効果的な予防策が確立されています。予防のポイントは大きく2つあります。一つは肺炎の原因菌を体の中に入れないこと。もう一つは病原体に負けない体づくりをすること。どちらも日常生活の中で行うことができます。

### 覚えておきたい！肺炎の症状

#### 1. 長引く咳、色のついた痰

激しい咳や呼吸苦が1週間近く続き、痰も出しにくくなります。黄色、緑色、鉄錆色の痰が出る場合があります。

#### 2. 胸の痛み

肺が激しい炎症を起こしているため、呼吸自体が苦痛となります。

#### 3. 38℃を超える高熱

風邪と違って38℃を超える熱が1週間近く続き、なかなか下がりません。

#### 4. 高齢者は症状がでないことも

高齢者は肺炎の症状がはっきり出ないことがあります。「食欲がない」「無口になった」など、いつもと様子が違うときは肺炎を疑いましょう。誤嚥（食べ物が誤って気道に入ってしまうこと）による肺炎（誤嚥性肺炎）も高齢者に多くみられます。

### 肺炎から身を守る生活、始めましょう！（あなたの正しい感染予防策）

#### 1. 手洗い・うがいが大切

手洗いは感染予防の中で最も大切です。手洗いができない場所ではアルコール消毒も有効です。うがいも効果が期待される感染予防策です。



## 2. しっかり体を温める

外出時はしっかり防寒して体温低下を防ぎましょう。特に下半身は1枚多めの着衣を。

## 3. マスクを着用する

予防効果の高い不織布製のマスクで鼻と口の両方をしっかり覆いましょう。隙間ができにくく、自分の顔にフィットするものを選ぶのがポイントです。また、鼻を出すことは感染対策とはいえません。



## 4. 自宅など、マスクを着用していないとき

咳やくしゃみをするときは清潔なハンカチで鼻と口をしっかり覆います。ティッシュを使ったときはすぐに捨てましょう。ハンカチがないときは服の袖で覆い、飛沫の拡散を防ぎましょう。

\* 「いつもの風邪とちょっと違うな」と感じたら、それは肺炎のサインかもしれません。そのようなときはすぐに医療機関で診察を受けましょう。

