

# 健康だより

第140回  
平成30年 6月号  
伊奈病院 健康管理課



## 肺の病気を予防するには

肺の病気を予防するには、呼吸と血液循環をつかさどる心肺機能を低下させない為の努力が必要です。

### ■ 感染症の予防

日本人の死因の第1位が、癌。第2位は、心疾患。そして第3位が肺炎です。肺炎全体の3～4割を占めるのが、肺炎球菌が原因の細菌性肺炎。



### 球肺炎菌は、どんな細菌？

肺炎球菌は、鼻や喉にすみつき、飛沫感染で広がります。免疫機能が未発達の乳幼児、免疫機能が低下し始める65歳以上の高齢者の感染リスクが高いといわれています。

### 細菌性肺炎の症状は？



高熱・黄色や緑色の痰・痰がからんだ湿った咳が特徴。

肺胞に炎症が起きるため、鼻づまりもないのに、息苦しくなります。

### 感染予防には、予防接種がおすすめ

## 肺炎球菌予防接種



2014年10月から、高齢者を対象に定期予防接種が開始となりました。65歳以上の高齢者で、対象年齢によって市町村の補助金制度があります。広報を確認したり、市町村にお問い合わせの上、予防接種を受けましょう。接種は、1年中いつでも可能です。2回目の接種は、5年以上の間隔をあげましょう。当院は、完全予約制になりますので、ご予約お待ちしております。

高齢者の肺炎で多いのが、誤嚥性肺炎です。

## 誤嚥性肺炎は、どんな病気？

高齢になると、飲み込む力が衰え、食べ物や飲み物が気管に入る「誤嚥」が起きやすくなります。食べ物と一緒に、口腔内の細菌や逆流した胃液を肺に吸い込んでしまうと炎症が起きます。



## 予防には、口の中の清潔。

食事にむせたり、唾液が飲み込めないなどの変化に早めに気づくことが大切です。又、食事はゆっくり良くかんで食べることで、歯磨きやうがい、口の中の清潔を保つことが予防につながります。

■ **禁煙をしましょう。**

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）

肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれる病気の総称。

喫煙者に多く発症し、ゆっくり進行するため、咳や痰、息切れなど日常生活に支障をきたすまで悪化させてしまうケースもあります。

65歳以上の肺癌患者の約3割がCOPDを合併しているといわれています。



## 肺機能を強化する生活習慣

### ◆ 日頃から、深い呼吸を意識する。

腹式呼吸で、ゆっくりと大きく吸って、すべて吐ききる呼吸は、肺の柔軟性を高めます。

### ◆ 姿勢は、正しく。猫背には、要注意。

猫背では、肺が広がりにくくなります。呼吸が浅くなるので気をつけましょう。

### ◆ 有酸素運動で、ガス交換と体力アップ。

酸素と二酸化炭素のガス交換をスムーズに行い、体力と筋力がつくことで、肺の病気を予防します。

