

佐呂間町で過去5年間で過去5年間で（H21～25）の主要な死亡原因の1位はがん、2位心疾患、3位肺炎となっています。そのうち、肺炎で亡くなった方はいずれも65歳以上の高齢者で、高齢者にとって肺炎の発症予防、重症化予防は重要です。（図1）

### 肺炎ってどんな病気？

風邪やインフルエンザではウイルスが鼻、喉、気管などに感染し炎症を起こす場合が多くみられますが、肺炎ではさまざまな細菌やウイルスが肺の奥まで入り込み、気管支の末端やその先にある「肺胞」という組織で炎症を起こします。（図2）

主な症状は38度以上の発熱、激しい咳、痰などですが、肺の炎症が広がる酸素と二酸化炭素のガス交換をする「肺胞」の機能が低下し、息苦しさや胸の痛みなどの症状が出ることもあります。高齢者の場合、咳をする力が弱い、脳の発熱中枢が刺激されにくいなどの特徴があり、はっきりとした症状が出づらいつつあります。

風邪やインフルエンザ様の症状が5日～7日を越えても改善しない、食欲がない、ぐったりしているなどの不調が続く場合には肺炎が疑われます。特に呼吸器疾患、糖尿病、高血圧などの

持病がある人は肺炎が重症化しやすいため、心配な症状がある場合は医師に相談しましょう。

### 肺炎の原因

日常生活環境（病院・福祉施設を除く）では、最も多い原因菌は「肺炎球菌」です。国内の高齢者の3～5%の人の鼻や喉の奥に肺炎球菌が存在していると言われ、健康な状態であれば、感染症を引き起こす心配はありません。

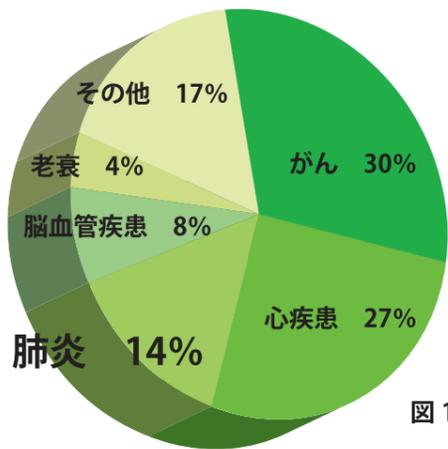


図1 佐呂間町65歳以上の方の死亡原因 (H21～25)

## 高齢者と家族が知っておきたい「高齢者の肺炎予防」

さるまげんき王国 保健福祉課保健推進係 Tel.2・1212

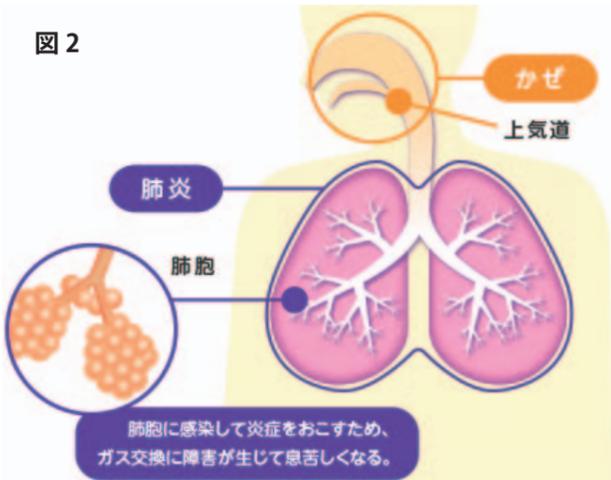


図2

が、気道の働きが弱ったり、免疫力が低下すると、肺炎を発症しやすくなります。

また、加齢により飲み込む力が低下すると、食べ物や唾液が誤って気道に入る「誤嚥」を起こしやすくなります。誤嚥により細菌やウイルスが気道に入ると、肺で炎症を起こし、「誤嚥性肺炎」にかかる場合もあります。

### 肺炎の予防

○日常生活での感染予防  
うがい、手洗いをこまめにする、風

邪などの流行時期にはマスクを着用するなど原因となる細菌やウイルスが体に入り込まないようにしましょう。

### ○免疫力を保つ

病原体をやっつける免疫力を保つためには、規則正しく食事、睡眠をとることが大切です。

### ○誤嚥を防ぐ

歯磨きで口腔の菌が増えないよう清潔にすること、食事のときの座る姿勢に注意し、しっかりとよく噛んで飲み込みやすくすることが大切です。

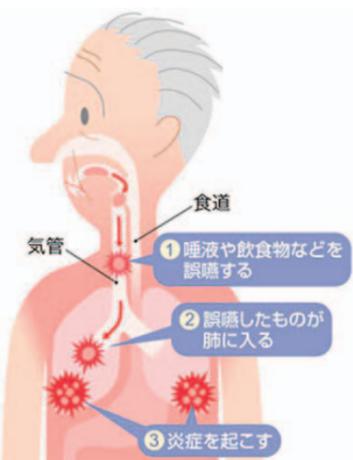
### ○禁煙

タバコに含まれる有害物質には、気道の粘膜を傷つけ、菌が感染しやす

くなるため、喫煙する方には禁煙をお勧めします。

### ○予防接種を受ける

肺炎の原因となる肺炎球菌には93種類の血清型があり、肺炎球菌感染を予防するワクチン（ニューモバックスNP）では、その内の23種類の血清型に効果があり、重症肺炎の発症リスクを減らす効果が期待されます。また、あわせてインフルエンザワクチンを接種することにより、肺炎の予防効果が高まるとされています。まずは、日頃の体調管理を心がけ、予防接種について接種上の注意をよく確認した上で、接種を受けましょう。



### 誤嚥による肺炎の仕組み



### 食事の正しい姿勢

## 高齢者肺炎球菌ワクチンが10月1日から定期接種になりました！

### ○定期接種対象者

- 65歳の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する方及び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がいや有する方
- 平成26年3月31日において100歳以上の方及び同年4月1日から平成27年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

### ○重要

過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、定期接種対象となりません。また、5年以上の間隔をあけないと接種後の副反応が強くなる場合がありますので、必ずご自分の接種歴をお確かめください。

### ○接種回数 1回（0.5ml）

### ○接種場所 クリニックさるま

※接種するためには予約が必要です。直接クリニックさるまへご予約ください。

### ○個人負担額

4,125円・接種後窓口で支払い

※接種料 8,125円の内4,000円は町が負担。

### ○その他

①佐呂間町では平成22年度から65歳以上の方への肺炎球菌予防接種の助成を実施していますが、当面65歳以上で定期接種対象者以外の方には任意接種として一部助成を行います。任意接種を受けられた方は、接種後に役場保健福祉課での任意助成申請をしてください。

※既に助成申請を受けた方は対象となりませんのでご注意ください。

②定期接種対象者の方でも、クリニックさるま以外の医療機関を定期的に受診されている方については主治医の指示のもとで、接種をしていただくことをお勧めしています。その場合は任意接種として一部助成の対象となります。