

肺炎

肺炎は風邪と症状が類似しています。そのため、痰が伴う咳や、息苦しい・胸の痛みなどが継続したとしても、風邪だからそのうち治ると放置することにより、重症化してしまいます。風邪から肺炎になることもあります。風邪でなくても肺炎を発症することがあるため、注意が必要です。

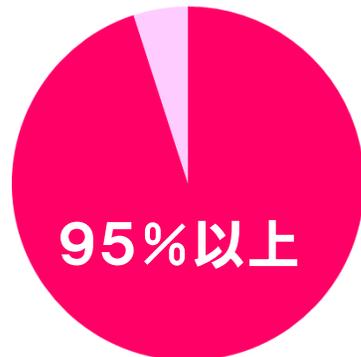
◆◆65歳以上の方は肺炎予防が重要です！

肺炎は、高齢化の進行に伴い、悪性新生物、心疾患に次いで日本人の死因第3位と報告されています。高齢になると肺炎に罹患しやすく、重症化もしやすくなり、肺炎による死亡者の95%以上が65歳以上となっています。このように、肺炎は高齢者の方には軽視できない

▼日本における主な死因

第1位	悪性新生物 (372,801人)
第2位	心疾患 (197,807人)
第3位	肺炎 (119,206人)
第4位	脳血管疾患 (109,233人)

▼肺炎による死亡者のうち65歳以上の割合



厚生労働省 平成29年人口動態統計より作図

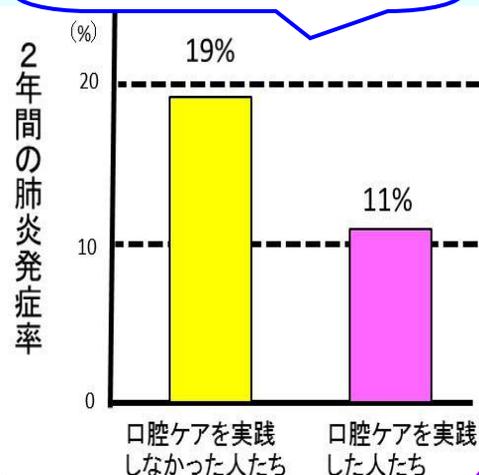
◆◆肺炎の症状は風邪と間違えやすい！

肺炎の主な症状は、咳、発熱、痰など風邪の症状と似ているため、肺炎は「風邪をこじらせたもの」と考えられがちですが、肺炎と風邪は違います。風邪はのどや鼻の粘膜にウイルスが感染して発症するのに対し、肺炎では病原体が肺の中まで侵入して炎症を起こします。また、日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは「肺炎球菌」です。抵抗力が弱まった時などに感染しやすくなります。

口腔ケアで肺炎予防

高齢者の気道感染の主な疾患として誤嚥性肺炎という、口腔内の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起こる肺炎があります。特に要介護高齢者では口腔衛生状態を良好に保つことによりQOLを著しく低下させる不顕性誤嚥による肺炎を予防することが報告され、介護予防という視点からも注目されています。

口腔ケアを実施すると肺炎発症率が減少する！



8020 推進財団 HP

◆◆肺炎を起こす仕組み



肺炎になってしまったら、病原体に適した抗菌薬を使って病原体を死滅させます。抗菌薬の服用では処方された薬をきちんとのみきることが大切です。

◆◆肺炎を予防するためには 日常の感染予防としてできること

- ☆うがい、手洗い、マスクを利用しましょう。
- ☆歯磨きなどで口の中を清潔にし、誤嚥（ごえん）に気をつけましょう。 ☆予防接種を受けましょう。

からだの免疫力を高めること

- ☆規則正しい生活を心がけましょう。 ☆禁煙をしましょう。

日本呼吸器学会 ストップ！肺炎より

日々の体調管理でできること

- ☆疲れを残さないように、滋養強壮剤の利用も1つの方法です。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局