

第3回

2015年10月16日発行

きたはらだより！

院長の木村と申します。

だんだんと冷えてまいりました。みなさん風邪など引いていないでしょうか？

第3回目のテーマは、ここ最近じわじわと増えてきている、**肺炎**を取り上げます。

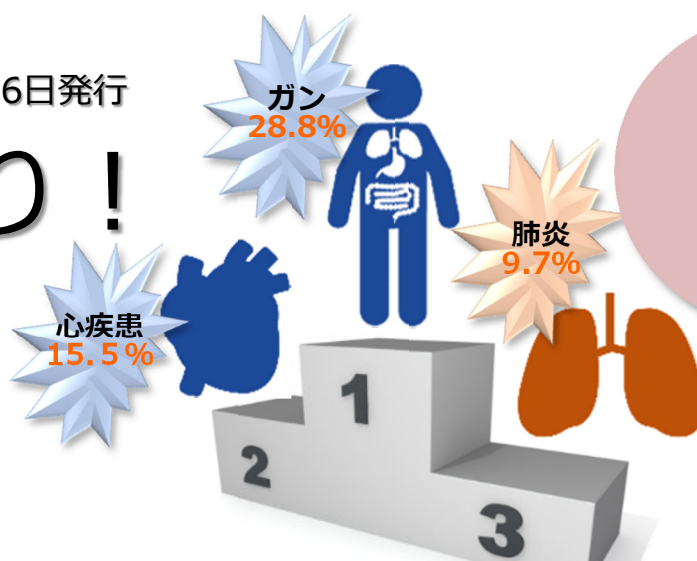
以前は死亡原因の第3位には脳卒中が入っていたのですが、なんと現在は、**肺炎が3位**となっています。

一般的には高齢になると肺炎にかかりやすくなり、重症になりやすいと言われていいます。現在日本は高齢化が進んでおり、**肺炎による死亡者の95%以上が高齢者**となっております。重ねて、**脳卒中などの脳にご病気のある方も肺炎になりやすい**と言われており、最近では肺炎の予防が重要視されてきています。

肺炎の原因は様々ですが、**肺炎球菌**とこれからの季節流行するであろう、**インフルエンザ**が挙げられます。

インフルエンザにかかると気道の粘膜が傷つき、肺炎を起こしやすくなります。**インフルエンザ感染後に肺炎を起こしてしまう人も高齢者には多く**、その際の原因となる菌も**肺炎球菌が半分以上を占めている**と言われてます。

最近、西田敏行さんがテレビのコマーシャルをしていましたが、肺炎の予防のためには肺炎球菌ワクチンが有効とされ、政府もワクチン接種を推奨しており、2014年には定期予防接種化されました。



さらに、国内外の最近の研究では、**肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを併用することにより、肺炎の発生率や死亡率を有意に減少させることができる**と言われて、積極的に勧められるようになってきています。

厚生労働省の報告によると、毎年65歳の全員に肺炎球菌ワクチンを接種し、その効果が5年間持続した場合、年間でなんと約5,000億円もの保険医療費が削減されると推計されています。

しかし、海外と比べて**日本ではまだまだ肺炎球菌のワクチン接種率は低く、現在でも3割程度**だそうです。

肺炎は怖い病気ですので、自分は大丈夫だ！と思わずに、予防として出来ることは、積極的にやっていきましょう。また、ワクチン接種以外にも、誤嚥性（間違っって食べ物が肺に入る）の肺炎も多いため、お口の中を清潔に保つことや抵抗力を落とさないための栄養の管理も重要な要素となります。

適切に予防をして、ステキで元気な人生を送りたいですね！



- ・頭痛・眩暈
 - ・不眠
 - ・肩こりや腰痛、手足の痺れ
 - ・認知症のご相談
 - ・リハビリテーションのご相談など
- お体のことが心配な方がいらっしゃいましたら、健康な状態を維持するための医療指導をさせていただきます。お気軽にクリニックにどうぞ！