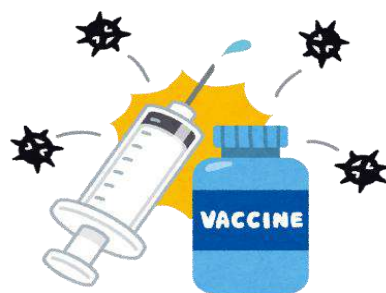




感染症のお話 肺炎

施設協力医 東山田クリニック石井院長に聞きました

2019年の統計によると肺炎は我が国では、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患に次いで死因の第5位となっています。肺炎と聞くと皆さんは、何となくバイ菌による肺炎をイメージされると思います。実は肺炎には、肺の実質(肺胞)に炎症を来たす所謂“肺炎”の他に、肺の間質(肺胞と肺胞の間で肺胞を支えている組織や毛細血管)に炎症を来たす間質性肺炎があります。因みに肺胞とは、空気中の酸素を血液に受け渡し、血液中の二酸化炭素を吐く息として対外へ排出するという肺の機能を担っている小さな単位のことです。バイ菌(細菌)による炎症は、肺の実質に起こり、皆さんが何となくイメージする“肺炎”の原因の主なものです。間質性肺炎については、次の機会にお話を致します。前述の通り肺炎の原因の主なものは細菌で、沢山の種類の細菌が肺炎を起こします。細菌性肺炎の中でも日常生活を送っている皆さんに発症する可能性がある肺炎の事を市中肺炎と言います。市中肺炎を起こす細菌の約25%が肺炎球菌です。細菌性肺炎に対しては、我々は、抗菌薬という武器を持っていますが、抗菌薬は決して万能なものではありません。抗菌薬が効かない耐性菌が大きな問題となっています。そこで、市中肺炎に対する最も有効な対処法は、市中肺炎にかからない事「予防」なのです。肺炎球菌に罹りにくくするための武器として、肺炎球菌ワクチンがあります。横浜市は、令和5年度まで65歳以上の方の中で、5歳刻みの対象年齢に該当する(令和5年度に65歳・70歳・75歳・80歳・になる方)ワクチン未接種者に対して助成をしています。該当する方は、令和6年3月31日まで3000円でワクチン接種を受ける事ができます。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による感染を約40%予防できると言われています。市中肺炎の25%の原因となっている肺炎球菌に対して、40%の予防効果を素晴らしいと考えるか、あれ?思ったよりも効果が少ないと考えるかは、皆さんの判断になります。肺炎球菌ワクチン以外に予防する方法はないのかというと、食事・睡眠・運動など生活習慣の改善が大切です。予防に王道なし、栄養(カロリーではなく)を十分に摂り、良質な睡眠を取り、適度な運動を心がけ、日ごろから自身の免疫力を高めておくことが感染症に対する誰でもができる最も有効な対策と言えると思います。



「けあぶら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

職員紹介

こんにちは!地域包括支援センター社会福祉士の西澤 歩惟(にしざわ あい)です。昨年度より育休をとっていましたが、9月から復職いたしました。育休中は子どもを通して新しい経験をしたり、出会いがあったりしました。これからは仕事を通して多くの皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

それから・・・失われた筋力を取り戻すべく、運動も頑張っていきたいです。



元気なうちから介護予防

医療・介護の専門職による「からだ相談会」を奇数月に東山田地域ケアプラザにて開催しています。5月と11月には体力測定会も同時に開催していき、握力・立ち上がり・片足立ち・長座体前屈などの体力測定、AIによる歩行解析、体組成計・血管年齢測定などを実施しています。ご参加いただいた皆様からは「血管年齢が実年齢よりもとても若くてよかったです」「次回もまた参加したいです」などのお声をいただいています。

体力測定は受けて終わりではなく、自分の強みや弱点をみつけて、今後の運動に活用していただくことが大切ですので、定期的にご参加いただければと思います。次回は11月に開催予定ですので、自分のからだを知る機会として是非ご参加ください。

年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。詳細は東山田地域ケアプラザへお問い合わせください。



都筑警察署からのお願い!!!

犯人は必ず無人ATM機に誘導します

区役所を名乗る犯人から「医療費の還付金がある」「以前手紙を送っているが期限が迫っている」「ATMで手続きして欲しい」などとだまし電話が入り、無人ATMに誘導されます。

最近は犯人から「エラーが出ています」などと言われ、複数のキャッシュカードで手続きをやり直させる手口も増えています。



電話に注意!

区役所を名乗る者からの

医療費はATM機では絶対に戻りません

無人ATM機を使用させ、還付金を受け取るための手続きをしているかのように指示されますが、実は他人の口座への振り込み手続きをさせられています。

迷惑電話防止機能付き電話機でブロック!

犯人は会話の録音を嫌い、多くの被害を防げます。