



高齢者の肺炎予防・早期発見

冬は気温が低く、空気が乾燥して、ウイルスや細菌には過ごしやすい環境となります。

特に高齢者には風邪やインフルエンザなどの感染症が重症化したり、肺炎につながる場合があります。

高齢者肺炎の特徴



○症状に乏しい

加齢により身体の機能が低下するため、咳や痰、高熱など肺炎の症状が出ないこともあり、肺炎の発見が遅れてしまう場合があります。

○レントゲンでは

発見しにくい

脱水傾向があったり、もともと肺の障害があると胸部レントゲンで肺炎を発見することがあります。

○再発や重症化しやすい

高齢者はもともと高血圧症や糖尿病といった基礎疾患を持っている方が多く、肺炎が重症化しやすいです。また、えん下（飲み込み）機能が低下すると、誤えんを繰り返して、いったん改善しても再発してしまう方もいます。

肺炎の予防対策



○手洗い・うがい・マスクの着用

細菌やウイルスの進入を防ぎ、感染症自体を予防することで、肺炎も予防します。

○しっかり口腔ケア

□腔内の細菌を減らしておくことも肺炎の予防につながります。歯磨きやうがい、歯茎のマッサージを行いましょう。

○胃液逆流への対策

食後しばらく座って過ごすことは、発熱の頻度を減らすことになります。食後30分は座って過ごしましょう。

○糖尿病や高血圧症などの基礎疾患をしっかりコントロール

○適度な運動で心身機能や脳の活動をアップ

日頃から細菌やウイルスに負けない身体を作りましょう。

○ワクチン接種

インフルエンザウイルスワクチンや肺炎球菌ワクチンには、肺炎を予防する効果があります。接種については主治医と相談しましょう。

○「何だかいつもとちがう、身体がおかしいな」と思ったら受診

食欲がない、元気がない、全身がだるいなど、日頃とちがう状態が続く場合は受診しましょう。

「ぴあサロン」～家族のつどい～

1月20日（水）13:30～15:30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。

会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合しましょう。

詳しくは

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120

