



今回は・・・

## 肺炎について

### 肺炎は死因第3位

日本では肺炎で亡くなる方は年間12万人を超え、「がん」、「心臓病」の次に次ぐ死因第3位となっています。

肺炎による死亡者数の

### 約97%は65歳以上

肺炎による死亡者の約97%が65歳以上となっており、高齢になるほど多くなっています。

肺炎の症状とは・・・

- ◎38度以上の高熱が続く
- ◎激しい咳
- ◎たん ◎胸痛
- ◎全身倦怠感

高齢者の肺炎の特徴とは・・・？



## 高齢者の肺炎は症状が出にくい！

高齢者の肺炎では症状がわかりづらいという特徴があります。発熱、咳、たんなどの症状はあまり見られません。そのため、気づかないうちに重症化する危険性があります。

### 肺炎予防に大切なこと

#### 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎とは、唾液や飲食物が誤って気管に入り、それと一緒に細菌などが肺に入り込むことで起こる肺炎です。**高齢者の肺炎の約7割以上が誤嚥性肺炎の原因**となっています。

#### ◎誤嚥性肺炎予防に大切なこと◎

##### ①口腔内を清潔に保つこと

歯磨き、舌磨き、入れ歯の消毒で口腔内の細菌の繁殖を抑えましょう。

##### ②胃液の逆流を防ぐこと

姿勢を起こして食事、食後90分は横にならないようにしましょう。

##### ③嚥下反射の低下を防ぐこと

#### 肺炎球菌ワクチンの接種

熊本市では成人用肺炎球菌予防接種の助成制度があります。肺炎を起こす最も多い原因菌である「**肺炎球菌**」をワクチンで予防することが有効です。

#### ◎熊本市の肺炎球菌ワクチン助成事業◎

(対象) 平成29年度に次の年齢になる方

65・70・75・80・85・90・95・100歳

(費用助成期間) 平成29年4月1日～平成30年3月31日

(接種料金) 4,600円

(接種回数) 1回



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。  
☎329-6743

#### 誤嚥性肺炎予防 けんこう 健口体操にチャレンジ♪

#### 「ア・イ・ウ・ベ 体操」♪

1. 口を大きくあけて、「アー」
2. 口を大きく横に広げて「イー」
3. 口をすぼめて前に突き出すように「ウー」
4. 舌を突き出してしたに伸ばし「ベー」