

# 厚生連診療所だより



## 肺炎予防をしましょう!



からだの**免疫力が弱まると**、細菌などに**感染しやすくなります**。  
こういう時に細菌が肺に入り込むと、肺で増殖し炎症が起こり、  
**肺炎**を発症します。

＜免疫力が弱まる原因の一例＞



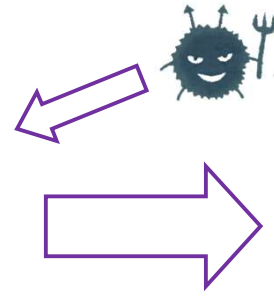
風邪をひく



体力が衰える



糖尿病、呼吸器や  
心臓に持病がある



日本の**死亡原因の第5位**である**肺炎**を起こす原因菌で最も多いのは、  
「**肺炎球菌**」です。

高齢者が肺炎球菌に感染すると**重症化しやすい**傾向があります。  
そのため、**ワクチン接種**が推奨されます。

### 【肺炎予防のためにできること】

#### 禁煙

たばこは免疫力を低下させ、気管や肺にも悪影響です。



#### 感染予防

マスク着用、うがい、手洗いを徹底しましょう。口の中を清潔にすることは、肺炎を防ぐうえで大切です。



#### 免疫力を高める

規則正しい生活は、免疫力を高めるために必要です。



#### 肺炎球菌のワクチン接種

インフルエンザやコロナと同様に、予防接種で重症化を予防できます。  
毎年接種する必要はなく、再接種には**5年以上の間隔を開ける**必要があります。  
接種費用の詳細については、お住まいの市区町村にご確認ください。  
厚生連診療所でも**事前予約にて肺炎球菌のワクチン接種を実施**していますので、  
お問い合わせください。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック!



JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉  
熊本県厚生連診療所  
☎ 096-328-1055  
内線 (2800)