



2 月

## 肺炎について



## 肺炎とは

細菌やウイルスなどの病気を起こす微生物(病原微生物)が肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態です。

肺炎は、がん、心臓病に続いて、日本人死亡原因の第 3 位になっている病気です。

## 症状

- ・38℃以上の高熱
- ・咳(激しい)、痰
- ・息が苦しい(呼吸困難)
- ・胸が痛む(胸痛)
- ・痰の色が黄色や緑にかわる

※病原体の種類、基礎疾患、年齢によっては、上記症状に乏しい場合もあります。



## 肺炎の予防

肺炎の原因として最も多い肺炎球菌感染症を予防し、重症化を防ぐため肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。

特に 65 歳以上の高齢者の方や、慢性の病気を持っている方は、かかりつけ医師に相談してください。



## 体調管理に気を付けましょう。

不規則な生活やストレス、疲労は免疫力を低下させます。

規則正しい生活を送り、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

NIH (米国立衛生研究所) の報告によると、衛生的な環境、禁煙、適度な運動には肺炎予防効果が明らかに認められています。

## カゼやインフルエンザに注意しましょう。

肺炎の多くは、カゼやインフルエンザにかかったあとに起こります。

うがい、手洗い、マスクなどの予防をしっかりと行いましょう。

肺炎は早期発見・早期治療が重要です。

上記のような肺炎の症状が続くときは、早めに病院を受診しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長  
粟津

雄一郎

TEL : 096 (328) 1256

FAX : 096 (328) 1229