

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科
〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2061-1
向ヶ丘遊園パーク・ホームズ ステーションフロント 102
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334



誤嚥性肺炎・インフルエンザ 口腔ケアとワクチンで予防!

気温が段々下がり、秋の装いから一氣に冬將軍到来の感がある最近、体調を崩される方も増えているようです。栄養、休養を十分とって体調管理にますます気をつけていきたいものです。

さて、今回の通信では「高齢者の肺炎とインフルエンザ」についてご紹介させていただきます。

【高齢者の死亡率が高い病気】

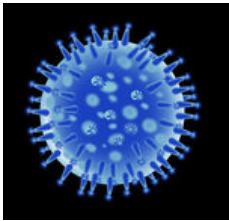
肺炎は重篤な場合死に至る病です。特に六十五歳以上の高齢者では亡くなる確率が非常に高くなります。昨年は脳血管疾患と並んで**日本人の死因の第3位になりました**(グラフ参照)

肺炎は病原体が肺に入り、炎症を起こすものですが、病原体によりいくつかに分類されます。

- 細菌性肺炎
- 非定型肺炎(マイコプラズマなど)
- ウイルス性肺炎
- 真菌性肺炎

今年若者を中心にマイコプラズマ肺炎が流行していますが

高齢者に多いのは細菌性肺炎で咳やたんが主な症状で、時に発熱が伴います。



インフルエンザウイルス

その細菌性肺炎のなかでも最も多いのが肺炎球菌性肺炎ですが、これは**ワクチンの接種で予防が可能**になります。費用はおよそ8000円程度ですが、自治体により助成がある場合もありますので確認をしていただければと思います。

一回の接種で約5年間効果がありますので、経済的な負担も少ないですね。また高齢者ではさらに肺誤嚥性炎に注意する必要があります。

【インフルエンザと肺炎】

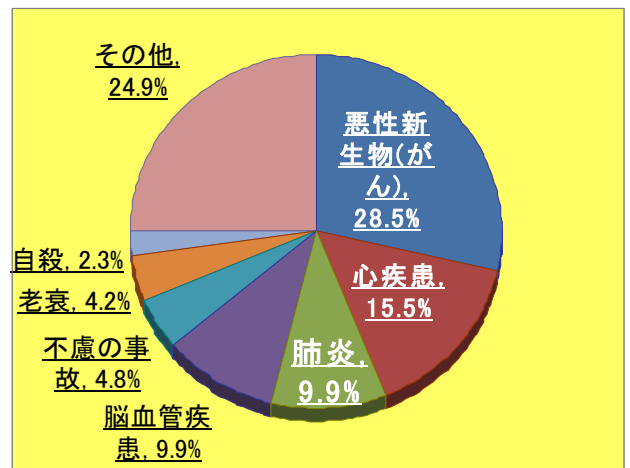
インフルエンザにかかった後に細菌性肺炎になることがあります。これはインフルエンザウイルスにより気道の粘膜が壊されてしまい、そこに菌が付着しやすくなる為起こるといわれています。

よって「インフルエンザに感染しないことが細菌性肺炎の予防につながる」ということになります。インフルエンザの予防接種は肺炎予防のためにも毎年受けてください。先に述べた肺炎球菌ワクチンと同時に接種しても問題ありません。

【予防には口腔ケア】

ある施設でインフルエンザの流行する季節に**口腔ケアとお茶によるうがいや水分補給**に力を入れたところ、その年はインフルエンザにかかる高齢者がほとんどいなくなつたそうです。また**口腔ケアは術後感染を減らすという事で保険診療として認められるようになりました。**

【主な死因別死亡数の割合(平成23年)】
(厚生労働省の調査から)



広報おのよう×休日ランチ(牛たん)

皆さんこんにちは!「おのよう」こと広報小野です。さて今回から広報コーナーを設けさせて頂くことになりました。何卒宜しくお願いします。

さて私は訪問歯科の広報をしているだけあって?食ることが大好きです。というわけで先日吉祥寺のアトレにある利休という店(左下画像)に行ってみました。牛たんの店で初めてだったのでこれが大当たり!牛たんという焼肉屋のペラッペラのものしか食べたことなかったのですが、ここは厚みや歯ごたえがあり、牛たんってこういう食べ物だったんだ!と思いました。とても美味でした!

