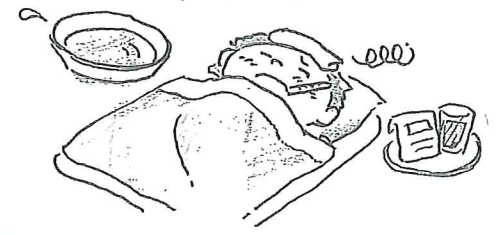


今回のテーマは  
『インフルエンザと  
肺炎について』



≪参考文献≫  
・肺炎予防パンフレット  
・インターネット

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251  
認定NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 松元成子



もしも かかってしまったら？

★かぜ症状  
鼻水・くしゃみ  
せき・のどの痛み  
38℃くらい以上の熱  
(数日間)

Q. 肺炎を起こすしくみは？

からだの抵抗力(免疫力)が弱まる  
↓  
・風邪をひく・インフルエンザにかかる  
・体力が衰える・持病がある(呼吸器や心疾患など)  
細菌などに感染しやすくなる  
↓  
細菌などが肺に入りこむ(最も多いのは肺炎球菌)  
↓  
肺炎を起こす



Q. 肺炎の予防方法は？

日常の感染予防  
手洗い・うがい・マスク  
ハミガキなどで口の中の清潔  
誤嚥(ごえん)を防ぐ

免疫力アップ  
規則正しい生活  
禁煙  
持病の治療

Q. インフルエンザかなと思ったら

1. 安静・休養!  
特に睡眠は十分とりましょう
2. 水分補給!  
お茶・ジュース・スープなど  
飲みやすいもので大丈夫です
3. 大多数の人は1週間程で治ります  
しかし、乳幼児・高齢者・持病のある  
方は気管支炎・肺炎を併発したり  
持病の悪化を招いたりします  
病院にかかりアドバイスを受けてみましょう
4. 症状の変化に注意しましょう



Q. インフルエンザにかからないためには？

1. 外出時はマスクをしましょう
2. 手洗い・うがいの励行
3. 加湿(乾燥しているとかかりやすいため)
4. 十分な休養とバランスのよい食事
5. 予防接種については病院・主治医の先生にご相談下さい

◎ 予防接種で防げる肺炎もあります(病院・主治医の先生にご相談下さい)  
× 成人用肺炎球菌ワクチンの1年間の定期接種対象者の方は  
(H27年4月1日～H28年3月31日まで)  
65才、70才、75才、80才、85才、  
90才、95才、100才  
対象の期間、保健所・契約医療機関に  
公費助成が受けられます。



＝編集後記＝  
今年の冬は寒すぎるのび  
しらか? 元気に乗り  
まわりたいと思います。  
手洗い・うがい まで  
よくねえ ぶらぶら...  
(K.H)

