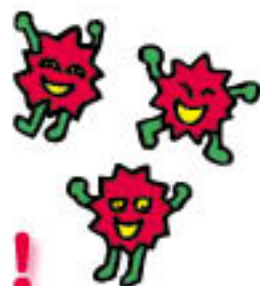


忍び寄る肺炎にご注意

かぜと間違えないで！ 誤嚥性肺炎にも気を付けて！



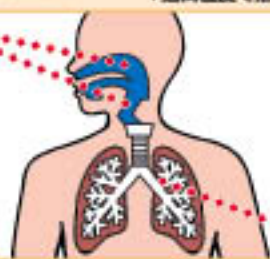
冬はかぜをひきやすい季節です。かぜだと思っていたら「肺炎」だった、ということも少なくありません。また、食べ物や唾液などが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。高齢者の場合は誤嚥によって肺炎がおこることがあります。

特に、「脳梗塞をおこしたことがある人」「寝たきりの人」「お酒を飲んで泥酔して眠ったり、強い睡眠薬を常用している人」「虫歯や歯周病がある人」は注意が必要です。

かぜと肺炎の違い

主な原因	ウイルス感染	(ライノウイルス、アデノウイルス、インフルエンザウイルスなど)
炎症の起こる場所	気管より上、鼻やのどなど	症状の特徴
		発熱、鼻やのどの症状などが、1週間程度で治まる

かぜ



肺炎

主な原因	細菌感染	(肺炎球菌など)
炎症の起こる場所	肺の中	症状の特徴
		高熱、激しいせき、痰などの強い症状が長く続く

かぜと肺炎は原因や症状の起こる場所が異なる。肺炎は肺の中に炎症が、かぜは「鼻炎、咽頭炎、喉頭炎、扁桃炎」などが起こる。

肺炎の主な症状

- 38℃以上の高熱
- 激しいせきが出る
- 黄色や緑色の痰が出る

気を付けたい お年寄りの症状

- 元気がない、食欲がない
- 息切れがする



お年寄りは、高熱などのはっきりした症状が出ないこともあるため、周りの人が注意して見守る必要がある。

誤嚥性肺炎の予防法

①口の中を清潔に保つ

- ・毎食後と就寝前に歯磨きをする。
- ・舌の汚れをおとす。
- ・就寝前にうがい薬でうがいをする。

②寝る姿勢を工夫する。

- ・胃液の逆流を防ぐため、ベッドの高さを調整したり、布団やマットレスの下に座布団等を入れて、15～20度程度上半身を起こして寝るとよい。

③食事のとり方を工夫する。

- ・ベッドで食事をする場合は上半身を起こした姿勢で食べるとよい。
- ・食後30分程度は、上半身を起こしておく。

