



高齢者の肺炎

前回、COPDについて説明した際に肺炎球菌ワクチンについて触れました。

そこで、今回は肺炎についてさらに詳しく説明します。

肺炎と聞くと、過去の病気と思われがちです。確かに抗生物質の普及や衛生状態の改善などもあって、戦後は一貫して減少してきました。しかし、80年代から増加に転じ、今や死因の第4位となっています。

この原因については、高齢化と関連があると言われてます。高齢者は、前回お話ししたCOPDや糖尿病など、何らかの基礎疾患を持っていることが多く、一度肺炎にり患すると重症化しやすい状態にあります。

実際、肺炎による死亡者の90%近くを65歳以上の高齢者が占めています。しかも、若年者に比べて症状が出にくく、発見が遅れやすいことも問題です。そのため、治療だけでなく、予防も重要となってくるわけです。予防の手段とし

て最も重要なものは、肺炎球菌ワクチンの接種です。肺炎の原因となる病原菌のおよそ3割を肺炎球菌が占めています。インフルエンザ流行時に限れば、5割近くになるとも言われています。この数字からも肺炎球菌ワクチン接種の重要性がご理解してもらえると幸いです。

従来は任意接種でしたが、近年の高齢化および肺炎の増加を受けて、今年度から定期接種化されました。65歳以上で未接種の人および前回の接種から5年以上経過している人が対象となります。一度接種すると約5年間効果が持続します。

ワクチン以外の予防方法は、うがいや手洗い、禁煙など呼吸器系の感染症の予防法と同様です。見逃されがちなのは、口腔内の清潔です。高齢者の肺炎の多くは、細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込むことによつて起こります。そのため、普段より口腔内を清潔に保つことで細菌数を減らすことが予防にもつながります。

この季節は肺炎も増加します。予防には十分注意しましょう。

俳句

選者 伊藤清

冬薔薇夫の丹精庭に照る
築山の冬草はまだ彩のこし
晩秋の野の佇まい静かなり
淋しきと思ふは山の眠るころ
駅からのハイキングでふ紅葉狩
もみちばの彩冴え渡り季節の詩

渡辺ミチ子
上山淑子
福田美代子
星野シズ
白土武夫
植竹勝

川柳

選者 山本都留米

夜更を覚えて子供反抗期
庭先きの秋のダリアに癒やされる
ウマ年もヒツジに代わる春気分
着飾って成長祈る七五三
団欒の鍋に性格現われる
宣伝の媚薬の効果ききめなし

青木照雄
青木林吉
岩崎節子
植田義雄
宇賀神サク子
酒井喜麿

短歌

選者 阿久津伸一

一日の胸の汚れを清めては夕べの鐘の余韻は長し
秋鯖の届きてさつそく酔じめにし友の心と匂をいただく
刈り取りし稲の匂いを風に乗せコンバインは農道を音をたててゆく
西の方霜降る空に氷片の如く残れる欠落の月
吾が母は白寿をすぎて今もなお手あみ染しみ明日を生きぬく
青空を額縁として立つポプラ身仕度終えて新年を待つ

根立郷美
福田きくい
狐塚昭子
池田三天
神戸光江
青木照雄

作品を募集しています

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。
なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。
応募先及びくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ!

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談by保健師

とき：1月8日(木)午前10時15分～11時45分

◎読み聞かせ

とき：1月11日(日)午前11時～11時30分

◎親子ふれあい歌遊びをしよう

とき：1月21日(水)午前10時30分～11時15分

◎パパもいっしょで楽しいな「鬼面制作と豆まき」

とき：1月25日(日)午前10時30分～11時45分

定員：家族20組

申込期限：1月22日(木)

◎ママのミニ学習会「子育て編」親子リズムあそび

とき：1月27日(火)午後2時～3時30分

講師：オビニオンリーダー 手塚幸子氏

申込期限：1月23日(金)

※乳児のお子さんを預かります。

◎お正月遊びをしよう

とき：1月6日(火)・7日(水)午前10時～正午

◎ひだまりサロン「豆まきゲームで遊ぼう」

とき：1月9日(金)午前10時～正午

参加費：50円

◎ママのやさしいエアロビクス

とき：1月14日(水)午前10時30分～11時30分

講師：阿久津あすか氏

持ち物：飲み物・タオル

◎えいごであそぼう

とき：1月16日(金)午前10時45分～11時15分

講師：市国際交流員

◎お正月遊びをしよう

とき：1月6日(火)・7日(水)午前10時～正午

◎ひだまりサロン「豆まきゲームで遊ぼう」

とき：1月9日(金)午前10時～正午

参加費：50円

◎ママのやさしいエアロビクス

とき：1月14日(水)午前10時30分～11時30分

講師：阿久津あすか氏

持ち物：飲み物・タオル

◎えいごであそぼう

とき：1月16日(金)午前10時45分～11時15分

講師：市国際交流員

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎お正月遊びをしよう

とき：1月6日(火)・7日(水)午前10時～正午

◎ひだまりサロン「豆まきゲームで遊ぼう」

とき：1月9日(金)午前10時～正午

参加費：50円

◎ママのやさしいエアロビクス

とき：1月14日(水)午前10時30分～11時30分

講師：阿久津あすか氏

持ち物：飲み物・タオル

◎えいごであそぼう

とき：1月16日(金)午前10時45分～11時15分

講師：市国際交流員

足尾親子ふれあいひろばの案内

とき：1月19日(月)午前10時～正午

ところ：足尾認定こども園

申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54)3001

申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54)3001