

# 報 予 気 元

おかむら やすなり

岡村 保成 岡村 整形外科 幹事 岡市医師会

## 肺炎(主に肺炎球菌感染症について)

日本人の死因の第3位は肺炎であり、亡くなる方の95%は65歳以上の方です。年を取ると体の免疫力が低下し、少しのきっかけで肺炎になり、重症化してしまう場合があります。免疫力が低下するときは、風邪をひいたり、糖尿病や心臓病などの持病があったりする場合です。そういうときに細菌が肺に入り込むと、炎症を起こし肺炎を引き起こします。現在、新型のウイルス性の肺炎が話題となっていますが、日常でかかる肺炎の中で一番多い原因が細菌性の肺炎球菌なのです。

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌が原因で起こる感染症のことです。肺炎球菌自体がきょう膜という分厚い膜に包まれており、からだの免疫からの攻撃に強く、退治するのが難しい細菌なのです。しかも抗生剤の効果がなく、耐性菌の存在も指摘されており、重症化しやすく危険な感染症です。肺炎の主な症状は発熱や咳、た

ん、息苦しきなどです。風邪の症状とほぼ変わらないようですが治療をしないと重症化してしまい、呼吸困難を引き起こすこともあります。高齢者の場合は症状が初期の場合分かりづらく、いきなり重症化することもあるので注意が必要です。高齢者が肺炎を起こすと、入院により認知障害が出現したり、筋力低下により転倒のリスクが高くなったりします。また、糖尿病などの持病の悪化、心筋梗塞、脳卒中のリスクの上昇が知られています。

肺炎予防のためにできることは、細菌が体に入り込まないようにすることです。うがい、手洗い、マスクの着用といった毎日の感染予防を始め、規則正しい生活、禁煙、持病の治療などで、体の免疫力を高めることが挙げられます。また、肺炎球菌にはワクチンが存在します。肺炎球菌には多くの型があるので全てを予防できるわけではありませんが、予防接種をしておくことでワクチンに入っている型が原因のものに効果が期待できます。詳しくは医師にご相談ください。

# 市民文化

川柳

被災者に届ける愛の募金箱

選者

大橋芳明

誕生日嫁のまごころ長寿箸

手塚光夫

貧乏なくじをよく引く損な指

佐藤忠介

終電車マリオネットの眠る箱

小曾根光秀

愛を溶く絵皿はいつも傍に置く

福田恒産

俳句

選者

須藤火珠男

初日記感謝の文字を朱で囲み

湯沢くに

客観と言ふは難し初鏡

白土武夫

上州のかすかな訛り達磨市

沼尾紫朗

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	3月18日(水) 午前10時～11時	◎管理栄養士による健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談を行います。離乳食のことなど食事面や健康管理などで気になっていることを相談してください 講…市管理栄養士
	3月18日(水) 午前11時15分～11時45分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センターの職員と一緒に、手あそびや体操、簡単なゲームなどで楽しく過ごしましょう
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	3月12日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます
	3月13日(金) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員) ※年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます
	3月16日(月) 午前10時～正午	◎小物作り～鹿革細工～ お母さん同士おしゃべりをしながら、日光産の鹿革を使ってクラフト作品を作ってみませんか 講…永淵久子氏 定…10名 費…300円 申…3月10日(火)まで ※お子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	3月6日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン～春の縁日あそび～ 縁日あそびをしましょう！ 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 ※お茶の用意があります
	3月10日(火) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員)
	3月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～作ってあそぼう！ 親子で工作～ 親子で簡単なおもちゃを作ります。ひろばでいつでも作れます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	3月9日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります

もう一ツいや八分目きな粉餅  
斎藤靖彦

冬枯れを飾る無数のからす瓜  
宇賀神サク子

短歌  
選者 川田美佐男

八十を過ぎて賀状も数へりていかにおはすや昔の友  
渡辺文夫

は  
チラホラと賽銭箱にドル紙幣「賽銭スマホ可能」と  
英文 青木照雄

行政へ繋ぐ町役無事継ぎて師走朔日雲ひとつ無し  
阿久津年秀

亡き母の好んで食せししもつかれ厨に強く香りを満  
たす 狐塚昭子

柚子の香の湯気たちこめる浴槽にからだ委ねてここ  
ろを癒やす 北崎君

## 作品を募集しています

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(nishokouhou@city.  
nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。  
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

## 応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係  
〒321-1292 日光市今市本町1番地  
☎(21)5135・FAX(21)5137