

こんにちは 保健師です



奥村芳子です

意外に怖い病気「肺炎」 〜肺炎の予防について〜

わが国の死亡原因の順位をご存知でしょうか？第一位はがん、第二位は心臓疾患、第三位は肺炎となっています。そして、肺炎で亡くなる方の約95%が、65歳以上の高齢者なのです。

風邪と肺炎の違いは？

肺炎というと、「風邪をこじらせたもの」と思う方もいるかもしれませんが、風邪と肺炎は違います。

風邪は、鼻や喉、気管支が侵されて鼻水が出たり咳が出ますが、高熱が続くことはありません。

一方、肺炎は、細菌やウイルスなどの病原菌が、肺の中の肺胞に感染して炎症を起こします。このため、息切れや、黄色く緑色や鉄さび色の



痰が出ます。38℃以上の高熱が3〜4日以上続く、咳込むと胸に痛みを感じるなど、一般的な風邪よりも症状が重くなります。

ただ、高齢者の肺炎ではこういった症状がはつきり出にくいという傾向もあり、気付かないうちに肺炎が進行してしまふこともあります。気になる症状が続くようなら、肺炎を疑ってすぐに医療機関を受診しましょう。

肺炎の原因は？

肺炎の原因となる細菌やウイルスは、季節を問わず、人の体や日常生活の場存在しています。そして、体の抵抗力（免疫力）が弱まったときなどに感染を起こします。普段、元気に暮らしてい

る方でも、持病の悪化や体調不良などをきっかけに、感染する可能性のある病気なのです。

原因にも様々な細菌やウイルス、またマイコプラズマという両者の中間のような微生物もいます。その中で原因として最も多いのは、「肺炎球菌」です。

肺炎を予防するため にできること

肺炎を予防するためには、まず、原因となる細菌やウイルスが、体に入り込まないように、次にあげる予防策を習慣化しましょう。

①外出後の手洗い：石鹸やハンドソープなどで指や爪の間、手の甲、手首などていねいに洗いましょう。



肺炎球菌ワクチンの接種



肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。

肺炎球菌にはたくさん種類があるので、全てを予防できるわけではありませんが、ワクチンに入っている型が原因のものに対して予防効果や重症化を防ぐ効果があります。

②外出後の「3回うがい」：

1 目はブクブクと口を閉じてゆすぎます。2 目は飲み込まないように気を付けながら、上を向いてうがいます。最後に口を閉じてゆすぎ、取れた汚れを吐き出します。



③外出時にはマスク：マスクと顔の間に隙間を作らないように密着させます。外す時は、耳から外したら触らずにそのまま捨てること。使い捨てにすることが大切です。



ワクチン接種はお済みですか？



占冠村でも、高齢者の対象年齢の方に対し肺炎球菌ワクチンの接種を行っています。まだ受けていない方もいらつしやると思いますが、この機会に接種をご検討ください。

平成28年度の対象者は次のとおりです。

- 平成28年度中に65歳・70歳
- ・75歳・80歳・85歳・90歳
- ・95歳・100歳になる人

●60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障がいのある人等

*料金は1,000円です。対象者以外の方は全額自己負担での接種となります。

*すでに肺炎球菌のワクチン接種を受けたことのある方は対象外です。

今年度最後の接種予定は平成29年1月です。別途、行政区回覧で詳細をお知らせします。

■お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当
電話 56・2122

《除雪に関するお願い》

安全で迅速に作業するため 皆様のご協力をお願いします

路上駐車は除雪の妨げになります

○除排雪は、大型機械で行います。路上駐車があると前後の作業ができません。

○作業のとき、接触などが起こる可能性があります。

○道幅が狭くなり、通行の支障になります。

○除雪の総延長は約50kmにもなります。この距離を作業しながら移動するので、長い時間がかかります。

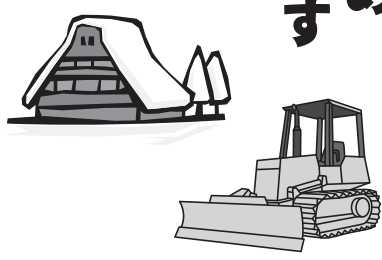
○各家庭の玄関先までは除雪をすることができませんので、各自でお願いします。

玄関先は各家庭で除雪をお願いします

○除排雪のため旋回、後退を繰り返します。

作業機械には近づかないように！

○運転席からは周囲が見えにくいので、近づかないください。



※バス路線、通学路を優先に除雪しております。大雪等の際は遅れる場合がありますので、ご理解願います。

除雪に関するお問い合わせ

- 国道 旭川開発建設部富良野道路事務 所 電話 23・3171
- 道道 旭川建設管理部富良野出張所 電話 23・2168
- 村道 産業建設課土木担当 電話 56・2172

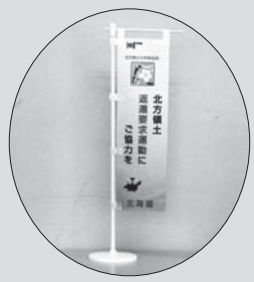
ご存知ですか？ こんな情報・制度

「北方領土返還要求緊急啓発」実施中 署名にご協力をお願いします！

日露首脳会談が12月15日（木）に山口県で開催されることが決まり、また、安倍首相が国会での所信表明演説で北方領土問題の解決に向けて強い決意を示したことから、北方領土返還への機運が高まりつつあります。

この好機に国民世論の一層高揚を図り、国の外交交渉を強力に後押しするため、道、市町村及び関係機関が連携し、全道一体で返還要求運動に集中して緊急啓発に取り組むことになりました。

取り組みには、全道市町村による作成手旗を持ち込む12月1日開催の北方領土返還要求アピール行進（東京）や「全道一斉街頭啓発」などが行われます。



村では、署名活動を集中的に取り組みます。12月9日（金）まで役場窓口及びトマム支所窓口に署名コーナーを設置していますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

《知っていますか？日本の北方領土》

日本とロシアとの間には、第二次世界大戦の終了後70年が経過した今も未解決の領土問題—これを私たちは「北方領土問題」と呼んでいます—が存在しています。

私たちが「北方領土」と呼んでいるのは、北海道本島の北東方に近接する四つの島々、択捉島、国後島、色丹島及び歯舞群島の「北方四島」です。私たちは、日本固有の領土である北方四島の帰属の問題を解決することにより平和条約を締結し、日本にとって重要な隣国であるロシアとの間に真の相互理解に基づく安定的な関係を確立することを願っています。

【北海道総務部北方領土対策本部資料より】

■お問い合わせ 企画商工課企画担当 電話56-2124