

# 健康と環境

2016年2月11日(木・祝)

## 南部健康づくりセンター健康フェスタ

- 無料健康測定会(血管年齢など)
- 親子料理教室
- キッズダンス教室
- アロマ&ストレッチポール教室 など

### 特集

1. 南部健康づくりセンターからのお知らせ
2. 肺炎の予防
3. 禁煙啓発ポスターコンクール受賞作品
4. がん征圧キャンペーン2015 with 岡山湯郷Belle



(岡山県南部健康づくりセンター)

## 南部健康づくりセンターからのお知らせ

### ※駐車場をリニューアルしました!!

日頃から健康づくり財団のご利用ありがとうございます。財団ご利用者の皆様方に長年ご不便をおかけしていました駐車場不足につきまして、この度センター玄関前を整備し、障がい者スペースを移設いたしました。また、一般の駐車スペースを14台分増設し、駐輪場もリニューアルしました。これで、センター南側に整備した第二駐車場をあわせ、一般枠158台、障がい者枠7台の計165台の駐車枠となりました。以前より混雑が少なくなり、スムーズにご利用いただけると思います。

### ※ご利用感謝イベントを開催します!!

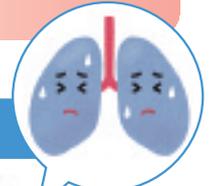
2016年2月11日(木・祝)には南部健康づくりセンターでご利用感謝イベントを行います。日頃から当センターをご利用の方だけでなく、健康に興味のある方なら誰でも楽しめるコーナーも企画しております。この機会にぜひ、一度南部健康づくりセンターに足をお運びください!!

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター  
TEL. 086-246-6250

受付時間  
火～金 / 8:30～22:00  
土・日・祝日 / 8:30～18:00  
(月曜は休館日です)

# 肺炎の予防



## 1. 肺炎とは？ 風邪との違い

風邪では喉頭、咽頭などに炎症をおこしますが、肺炎は肺の末梢（奥の方）の肺胞に炎症をおこします。そのためレントゲンで陰影が出現します。

肺炎の症状としては発熱、咳、痰などがありますが、お年寄りでは食欲低下のみのこともあります。一般に風邪よりも症状が強く、重症となることも多い病気です。

肺炎は日本人の死因の第3位であり、特にお年寄りでは死亡率が高くなります。



主な死因別死亡数の割合（平成26年）

死因	死亡数	構成比
悪性新生物	367,943人	28.9%
心疾患	196,760人	15.4%
肺炎	119,566人	9.4%
脳血管疾患	114,118人	9.0%
老衰	75,340人	5.9%
不慮の事故	39,011人	3.1%
腎不全	24,747人	1.9%
自殺	24,398人	1.9%
大動脈瘤及び解離	16,403人	1.3%
慢性閉塞性肺疾患	16,160人	1.3%
その他	278,574人	21.9%
計	1,273,020人	100.0%

資料：厚生労働省「人口動態統計月報年計」

年齢別（60歳以上）死亡順位（平成26年）

年齢	第1位	第2位	第3位	第4位
60～64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺
65～69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎
70～74	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎
75～79	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎
80～84	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患
85～89	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患
90～94	心疾患	悪性新生物	肺炎	老衰
95～99	老衰	心疾患	肺炎	脳血管疾患
100歳以上	老衰	心疾患	肺炎	脳血管疾患

資料：厚生労働省「人口動態統計月報年計」

## 2. 日本で多い、肺炎の原因菌は？

日本では市中肺炎（入院していない人の肺炎）の原因菌として最も多いのは肺炎球菌で、全肺炎の25～40%を占めています。



## 3. 肺炎を起こしやすい人は？

免疫の低下した人（高齢者、糖尿病患者、ステロイドや抗がん剤の治療を受けている人など）や肺に慢性の病気のある人は、肺炎になるリスクが高いとされています。

また、喫煙者のほうがタバコを吸わない人よりも肺炎の罹患率が高いとされています。

## 4. 肺炎が感染するルートとその予防策は？

感染ルートには主に3つのものがあります。

### ●飛沫感染

患者の咳、くしゃみ、会話の際に発生する飛沫を気道に吸い込むことで感染します。多くの肺炎の感染ルートとされています。

予防としては、患者の隔離、咳エチケット、マスクの着用、うがいなどが有効です。



### ● 空気感染

空気中に漂う微小飛沫核を吸い込むことで感染します。このルートで感染する肺炎は結核がその代表です。予防としては、患者の陰圧室への隔離、N95マスク(細かい粒子をブロックできるマスク)の着用などがあります。

注) 飛沫核: 飛沫から水分が蒸発したごく細かい粒子

### ● 接触者感染

手指を介して感染します。長期に入院している人に発症する多剤耐性菌の肺炎などの感染ルートです。予防としては、手洗い、手指の消毒、隔離などがあります。

## 5. それぞれの肺炎の特徴と予防方法

### ● インフルエンザ

インフルエンザ罹患後に肺炎を発症することがあります。ほとんどはウイルス感染により感染防御能力が低下したためにおこる細菌性肺炎(二次性肺炎)とされています。インフルエンザ罹患後に発熱や呼吸困難が続く場合には、肺炎の疑いがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防としては、ワクチンを接種することが一番有効です。流行期には人ごみへの外出を避けること、マスクの着用、うがい、手洗いなども奨励されています。また、感染力が非常に強いので、発症後5~7日は仕事や学校を休んで人にうつさないようにしましょう。

### ● 肺炎球菌性肺炎

日本の肺炎の原因菌で最も多い菌です。平成26年10月から65歳以上の方は対象の年齢ごとに順次、公費補助(岡山市では自己負担3,610円)でワクチンの接種ができるようになりました。

一度ワクチンを接種すると5年間再投与は必要ないとされています。また、60歳以上65歳未満の人でも公費補助でワクチン接種が可能な場合があります。対象の方はワクチン接種を受けましょう。

### ● 結核

日本は他の先進国に比べてまだまだ結核の発症が多いとされています。日本人では若い頃結核にかかった高齢者の発症が多く、在日外国人では若年者の発症が多くみられます。

他の肺炎と違って急な症状よりも慢性に続く咳や発熱などが特徴です。定期的に胸部の検診を受け、長引く咳などがみられる場合には早めに医療機関を受診しましょう。

### ● マイコプラズマ肺炎

比較的若い人に多く見られる肺炎です。強い咳が長く続くのが特徴で、感染力が強いため家族内や職場内で感染が広がる可能性があります。咳が長引く時には早めに医療機関を受診しましょう。

## 6. まとめ

肺炎の予防としては



#### ● 体の抵抗力を落とさないこと

規則正しい生活  
元々持っている病気の治療、禁煙

#### ● 感染ルートの遮断

咳エチケット、マスクの着用、うがい・手洗いの履行  
人ごみへの外出をひかえる

#### ● ワクチンで予防できるものはすること

インフルエンザ、肺炎球菌

#### ● 自分が感染源にならないために

症状があれば早めに受診、家族や周りの方への感染を防ぐ

などの点を心がけましょう。

問い合わせ先 ● 附属病院 TEL 086-241-0880 / FAX 086-241-9365

# 平成27年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い7校83点の応募をいただきました。  
 今回入賞した8点を紹介します。

## 岡山県知事賞



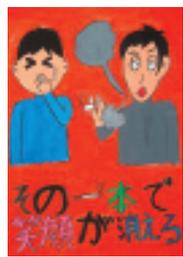
井原市立  
高屋小学校  
6年  
原田 菜さん

## 岡山県教育委員会 教育長賞



里庄町立  
里庄東小学校  
6年  
藤沢 真衣さん

## 岡山県健康づくり財団 理事長賞



新見市立  
萬歳小学校  
6年  
長江 駿くん

## 岡山県禁煙問題協議会会長賞



倉敷市立  
川辺小学校  
4年  
横溝 千夏さん



井原市立  
高屋小学校  
6年  
勝部 心美さん



里庄町立  
里庄東小学校  
6年  
廣末 実咲さん



新見市立  
神郷北小学校  
6年  
田辺 妃奈さん



新見市立  
萬歳小学校  
6年  
岩田 頼人くん



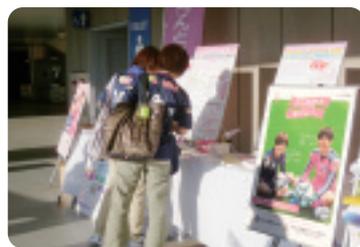
## がん征圧キャンペーン2015 with 岡山湯郷Belle 受けんといけんよ がん検診



9月18日(金)なでしこリーグ 岡山湯郷Belleホームゲームの試合会場(シティライトスタジアム)でがん検診の啓発活動を行いました。  
 試合の観戦に来られた方へ岡山湯郷Belleの選手の協力により作成した検診啓発のクリアファイル等の配布を行い検診の受診を呼びかけました。



検診啓発のビデオを放映(提供:日本対がん協会)



当日は、1,471名の方がサッカー観戦に会場されました



福元選手、宮間選手による検診受診を呼びかけるビデオメッセージが放映されました



がん検診の受診を勧めます。



ハーフタイムの抽選会には、ももっちが「受けんといけんよ がん検診」ののぼりを持って応援に来ました

当財団では、今後も、岡山湯郷Belleのみなさんと協力してがん征圧運動を実施し、多くの方にがんについて知ってもらい、がんによって苦しんだり、悲しんだりする方が一人でも少なくなるよう、がん検診の重要性を伝える活動を続けていきます。

女性特有のがんである乳がん・子宮がんは、医療技術の進歩により、早い段階に適切な治療をすることで、克服できる可能性が高い病気です。  
 早期発見・早期治療のためのがん検診を受診しましょう!!