

冬の病気・事故

年が明けまだまだ寒い日が続いています。
そこで今回は、冬に多い病気や事故の防止など、
元気に過ごすためのポイントを紹介します。

1. インフルエンザ

外出後の「手洗い・うがい」が予防の基本です。バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。
特に、ビタミンA、Cを多く含む食べ物を積極的に摂るのが効果的です。
室内は、加湿器などで適度な湿度(40~60%)を保ちましょう。予防接種も効果的です。



2. ノロウイルス

冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こし、高齢者の方が感染すると重症化することがあります。
人や食品などを介して感染しますので、調理前、食事前、トイレの後には手洗いを忘れず。
また、カキやアサリなどの貝類は、十分に加熱して食べましょう。



3. 入浴事故

脳卒中、心筋梗塞など、入浴事故は冬季に増加します。
脱衣場や浴室を温かくし、入浴前後には十分な水分補給を行いましょう。
湯温はぬるめ(39~41℃)にして長湯は控えましょう。
また、食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴しないよう心がけましょう。



4. 凍結などによる転倒

真冬には路面凍結による転倒の心配も。
転倒による骨折から寝たきりになってしまうこともあります。
冷え込んだ朝の外出は控えるなどの用心も必要です。



5. 低温やけど

低温やけどは、「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。
使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。
湯たんぽを使用する時も注意しましょう。

まごころ
Magokoro 通信

医療法人社団
さいたま在宅医療クリニック
さいたま市大宮区大蔵3-339-2
TEL 048-779-8181
http://saitama-cl.jp/

医療法人社団
東京在宅医療クリニック
東京都渋谷区代々木2-16-1
TEL 03-6300-9581
http://tokyo-cl.jp/

医療法人社団
城東在宅医療クリニック
東京都足立区綾瀬4-7-10
TEL 03-5849-5421
http://tokyo-cl.jp/

クリニック通信 2017.1 発行日/2017.1.31 編集・発行元/お問合わせ先/医療法人社団 城東在宅医療クリニック

第20号「まごころ通信」をお届けいたします。
今回は、「肺炎」と「冬の病気・事故」について特集いたしました。

院長から

新年明けましておめでとうございます。

城東在宅医療クリニック院長の堀川清弘でございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日々寒さが厳しくなり、インフルエンザの流行も本格化していきます。いかがお過ごしでしょうか。

城東在宅医療クリニックは平成25年7月に開院。おかげさまで4回目のお正月を迎えることができました。

今後も「よく聞き、よく診る」をモットーに診療してまいります。

このまごころ通信も、はやいことで20号となりました。今後も医療・介護について、日頃、お伺いしている

質問や、タイムリーな話題など取り上げて参ります。ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

この新しい年が皆様にとりまして、より良き年でありますよう折念いたします。

クリニック職員共々、よろしくお願い申し上げます。



城東在宅医療クリニック
院長 堀川 清弘

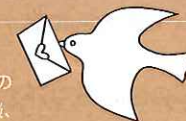
掲示板

「まごころ通信」へのお便りをお待ちしております。

まごころ通信も今回で20号となり、2011年4月に第1号を発刊してから6年の
月日が経ちます。医師・スタッフへのご質問・メッセージ、介護や医療のご相談、
他の患者様やご家族様について聞いてみたいことなど、何でも結構です。FAXや
メール、お手紙でお寄せください。

FAX : 048 - 779 - 8229

メール : info@medical-hotline.jp



肺炎

高齢者の方にとって軽視できない「肺炎」。
肺炎は、様々な原因で引き起こしてしまいます。
今回は、肺炎の症状と対策について特集します。

2 肺炎とは

肺炎とは、細菌やウイルスなどがからだに入り込んで起こる肺の炎症のことをいいます。肺炎の原因となる細菌やウイルスは人のからだや日常生活の場に存在しています。からだの抵抗力(免疫力)が弱まったときなどに感染を起こしやすく、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です。また、肺炎は日本人の死亡原因の上位に挙がっており、亡くなる方の約95%以上が65歳以上の方です。

肺炎は、65歳以上の方にとっては、決して軽視できない疾患のため注意が必要です。



3 症状

肺炎の症状は、初期であれば風邪と見分けがつかないかもしれません。以下の症状があつて、徐々に強く出てくるようであれば、肺炎の疑いがありますので、検査を受けることをおすすめします。

1. 高熱(38度以上)が続く。
2. 咳が激しかったり、痰が膿状になって止まらない。
3. 痰が透明ではなく、黄色や緑色になってきた。
4. すぐ息が切れる・息苦しくて睡眠を妨げられる。
5. 呼吸や脈拍が増加する。
6. 咳き込むと胸に痛みを感じる。



これらの他に、変な汗をかくようになり、顔色が悪い、食欲不振などが挙げられます。こういった症状があるからといって、必ずしも肺炎とは限りません。気管支炎の可能性もあります。

あくまでも、症状がおさまらず、治るどころか強くなってきているということを目安にしましょう。

対策

～肺炎予防のために、できること～

1. 毎日の感染予防

- ・うがい、手洗い、マスクの着用。
- ・歯磨きなどで、口腔内を清潔にする。
- ・誤嚥(ごえん)を防ぐ。

【誤嚥(ごえん)とは】

高齢になるにつれ、咳をすることや、飲み込む運動がうまくいけなくなり、誤って唾液や食物が気管に入ってしまうことを誤嚥と呼びます。

誤嚥の際に、口の中の細菌やウイルスなども一緒に気管に入ってしまう、それが肺炎を引き起こす場合もあります。また、誤嚥は夜間眠っているときなど知らない間にも起こります。

そのため、歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内をつねに清潔にしておくことも、肺炎を防ぐうえで、大切なことなのです。

2. からだの免疫力を高める

- ・喫煙者は禁煙をする。
- ・規則正しい生活をする。
- ・持病の治療につとめる。

3. 予防接種を受ける

- ・成人用肺炎球菌ワクチンや、インフルエンザワクチンを接種する。
- 肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

以下に該当する方は、肺炎球菌ワクチンの接種が勧められています。

- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方
- ✓ 慢性的な持病をお持ちの方
 - ・呼吸器疾患(COPDなど) ・糖尿病 ・慢性心不全
 - ・肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患 など

当クリニックでも肺炎球菌ワクチンの接種が可能です。お気軽にクリニックまでお問合せください。