

健康ぷらざ

No.306

企画:日本医師会

寒い季節…

肺炎が気になりませんか？

肺炎にかかるかどうか、重くなるかどうかは、

「体の抵抗力」と、「病原体の毒力×数」のどちらが強いかで決まります。

肺炎は、病原体が口や鼻から気管を通り、肺に入ることによって起こりますが、ふだんから口の中にいる細菌でも、ほかの病気で免疫力が弱っていると肺炎を起こす原因になります。

また、たとえ元気な人であっても、

比較的病原性の強い細菌（肺炎球菌など）が肺の組織に入ると

肺炎になることがあります。

そこで、肺に達する病原体の数を減らすことが肺炎予防のポイントとなります。

口の中をきれいにする「**口腔ケア**」や、「**誤嚥防止**」の訓練によって

肺に入る病原体の数を減らすことができます。

規則正しい生活で体力をつけ、抵抗力を高めることも大変効果的です。

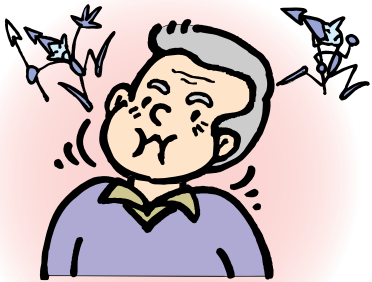
またマスクを使用することで、

病原体をうつしたり、うつされたりするのを防ぐことができます。



口腔ケア

歯磨きや歯周病の治療などで口の中を清潔にする



誤嚥防止の訓練

唇、頬、舌を動かして飲み込む力を鍛える



マスクをかける



*本来、口から食道に行く食べ物などが、肺に通じる気管に誤って入ってしまうこと。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。