

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成28年9月発行

第170号



肺炎予防のために今私たちができること

新潟県立十日町病院 院長 吉嶺文俊 先生

ブラジルのリオ・オリンピックが開幕し、4年後の東京オリンピックを夢見る子供たちが増えてきたこの頃ですが、人類の平均寿命オリンピックにおいて、日本(女子)は何と毎年金メダルを取り続けています。(厚生労働省ホームページ 平成26年簡易生命表によると、男の平均寿命は80.50年、女の平均寿命は86.83年)。この世界記録は毎年更新されていて人生100年も夢ではなくなりそう。はたしてアポロ計画を超える有人火星旅行の夢とどちらが先に達成されるのでしょうか？

な～んてことを考えている方には、普段から肺炎にかからないような工夫が必要です。ただし「肺炎を侮るなかれ」。肺炎は、悪性新生物・心疾患について日本人の死因の第3位(2011年より脳血管障害を抜いた!)なのです。乳幼児も高齢者も働き盛りの人も、肺炎は今でも時に命取りとなる恐～い病気なのです。

まずは風邪の予防、「風は万病の元」ともいいますよね。手洗い、うがい、咳エチケット、マスク、お薬(抗菌薬など)そして「ワクチン」が重要です。家に帰ったらまず水道水でうがいと手洗いを心がけてください。かわいいペットから移る感染症もあるので要注意です。自分が風邪を引いて咳やくしゃみが出る時は、他の人に移さないように適宜ティッシュやハンカチで口や鼻を被ったり、適宜マスクをつけてください(咳エチケット)。

風邪の原因はウイルスがほとんどなのですが、実はウイルスに対する特効薬はありません。ただし抗インフルエンザウイルス薬は少し効くようです。ばい菌(細菌)に感染すれば抗菌剤を使いますが、最近ではお薬に強いばい菌(耐性菌)が増えていて問題となっています。

ということで良識ある大人のみなさまにぜひおすすめしたいのが、「インフルエンザワクチン」(すべての年齢の方へ)と「肺炎ワクチン」(65歳以上の方へ)の二つ。どちらも公費負担制度があるので詳しいことは市町村窓口でおたずねください。

ああそうそう、火星旅行の前にタバコ(本誌平成27年7月号・第158号参照)はやめておいた方がよいかも。

参考：ストップ肺炎キャンペーン(日本呼吸器学会ホームページ)

http://fa.jrs.or.jp/guidelines/stop-haien_general_02.pdf