

高齢者の肺炎予防

皆さんの身近にも、「肺炎になった」「肺炎で入院した」という話は良く聞かれると思います。

65歳以上の高齢者での死亡原因の第4位は、肺炎であり、90歳以上となると、第2位を占めるようになります。

予防を心掛けてみましょう

高齢者になると、体の免疫力が落ちて、細菌の感染を起こしやすくなります。これに対する対策は、まずは予防です。冬場になるとインフルエンザがはやり、これに合併して肺炎になりやすくなります。インフルエンザの予防接種はかさず受けましょう。

さらに、最近よく知られるようになった、肺炎球菌ワクチンも、ぜひ受けてください。こちらは、特に病気を持たない人では、65歳から、5年おきの節目に公費による補助が受けられます。ただ、これらの予防接種も万能ではなく、マスク、うがい、手洗いなど風邪の予防が一番の基本です。

誤嚥にも注意！

高齢者の肺炎の約7割が、誤嚥性肺炎であるとも言われています。

誤嚥に対する予防ですが、まず大切なのは、食べるときの姿勢で、まっすぐにすに深く腰掛けて、少し前屈みの姿勢を保ち、食後もしばらく座位を保つとよいでしょう。嚥下の筋肉を鍛えるには、おでこ体操といって、おでこに手を当てて押さえながら、下を向いておへそをのぞき込むように力を入れます。



歯磨きや食後のうがいなど、口の中を清潔に保つことも重要で、歯科の先生や歯科衛生士さんに指導してもらえると良いですね。むせやすい人は、食べ物にとろみを付けることも有効です。

寺岡記念病院

院長

武田

昌

夜間・救急医療機関	内容		医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで) 毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療 救急医療相談	三原病院(三原市中之町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-63-8877 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間	
全般	夜間医療 音声ガイドによる休日夜間などの当番医情報提供	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南) 広島県救急医療情報ネットワーク	☎084-982-9946 県全域 ☎0120-16-9901	19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡) 毎日24時間	

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

5月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
1日(日)	石川クリニック(福山市新市町) ☎51-8650	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	新市ときながクリニック(福山市新市町) ☎51-5007	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
3日(火)	榎崎外科医院(元町) ☎45-2311	和泉医院(府中町) ☎41-2412	井上小児科内科医院(福山市駅家町) ☎084-976-4820	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
4日(水)	中川整形外科医院(中須町) ☎52-3033	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	三島医院(福山市新市町) ☎51-2103	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
5日(木)	なんば医院(土生町) ☎43-6336	河村内科胃腸科(府中町) ☎47-6300	山本クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-0051	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
8日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	谷医院(府川町) ☎45-1188	住井内科(福山市新市町) ☎40-3030	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
15日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	佐野内科医院(鵜飼町) ☎45-5310	佐野内科胃腸科医院(福山市駅家町) ☎084-976-1121	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
22日(日)	もんぜんクリニック(福山市駅家町) ☎084-976-2211	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500	三玉医院(上下町上下) ☎62-3311				
29日(日)	えきや外科クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-2222	佐々木内科(中須町) ☎52-6555	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。