

肺炎予防のために



① どうして肺炎になるの??

主に細菌やウィルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。高齢だったり抵抗力が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化すれば死に至ることもあります。

② どのように予防するの??



細菌やウィルスが体に入り込まないようにするには...

・マスク ・手洗い ・うがい ・口の中を清潔にする(歯みがき)

誤嚥 → 飲み込むことがうまくいけなくなり、飲食物や唾液が食道ではなく気管に入ってしまうこと。

③ 抵抗力を強めるためには

・禁煙 ・規則正しい生活 ・持病の治療をする



④ 予防接種を受ける

・すべてが防げる訳ではありませんが

肺炎球菌ワクチンとインフルエンザの接種を受けておきましょう



⑤ 風邪がは? と思っても自己判断せず

医療機関を受診しましょう。



※参考資料 65歳過ぎたら、肺炎予防。