健康だより

肺炎を予防しましょう

~11月12日は「世界肺炎デー」です~

毎年11月12日は「世界肺炎デー」です。肺炎についての知識を深め、予防や適切な治療の重要性を世界中で啓発するために制定されました。



肺炎は日本人の死因第5位を占める疾患です。特に高齢者は重症化のリスクが高く、日常でかかる成人肺炎の約2~3割は「肺炎球菌」という細菌が原因とされています。

肺炎を予防するには、普段からの衛生管理と適切な予防接種が効果的です。

【主な予防ポイント】

○日常の衛生習慣

こまめな手洗い、うがい、状況に応じたマスクの着用により病原体の侵入を防ぎます。

○免疫力の維持

栄養バランスの良い食事や十分な睡眠・休息を意識し、体の抵抗力を保ちます。

○予防接種の活用

厚生労働省では、65歳の方などを対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施しています。



定期接種の対象者とスケジュール

以下に該当する方に、1回の接種を行います（定期接種は、生涯を通して１回のみです）。

①65歳の方

②60~64歳で対象となる方（※）

※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

定期接種を受ける方法・費用

○定期接種は、お住まいの市町で実施されます。

○接種を受ける場所や費用についての詳細は、お住まいの市町にお問い合わせください。

肺炎は初期症状が風邪と似ていますが、高齢者や持病のある方が発症すると急激に重症化する恐れがあります。11月12日の「世界肺炎デー」を機会に、ご自身やご家族の予防対策やワクチン接種の予定について、お住まいの自治体やお近くの医療機関で確認してみましょう。

参考：厚生労働省ホームページ　健康・医療「高齢者の肺炎球菌ワクチン」