

## 肺炎予防してますか？



保健師

みなさん。肺炎は日本人の死因第3位。亡くなる方の約95%が65歳以上の方だということをご存知ですか？

肺炎と聞くと、『風邪をこじらせたらかかる』『冬に多い病気』と思われる方も多いのでは？

肺炎は細菌やウイルスなどが体に入り込んで起こる肺の炎症です。発熱、咳や痰、息苦しさを胸の痛みなどの症状が現れます。原因となる細菌やウイルスは体や日常生活の場に存在しており、体の抵抗力（免疫力）が弱まったときなどに感染を起こします。普段元気に暮らしている方でも持病の悪化や、体調不良などをきっかけに感染する可能性のある病気です。また、症状が重くなると命に関わる危険性もあります。

風邪やインフルエンザがきっかけとなる場合もありますが、基本的に時期に関係なく注意する必要がある病気です。

まだまだ若いと思っていても年

齢とともに、抵抗力は低下してきます。日頃からの予防対策が大切です。

### 【予防対策】

- ・ 毎日の感染予防（手洗い・うがい・マスク着用、口腔内を清潔に保つ、誤嚥を防ぐ）
- ・ 体の免疫力を高める（規則正しい生活をする、禁煙、持病の治療）
- ・ 予防接種を受ける（成人用肺炎球菌ワクチン）

### 【成人用肺炎球菌ワクチン予防接種】

#### ■公費負担金対象者

- ① 今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方

- ② 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方

#### ■接種期間

3月31日まで

詳しくは、保健福祉課健康増進係へお問い合わせください。

## おおさきを楽しむ

### 大隅ZEROの会写真展 ～人と祭りと風景～

夏に引き続き、第2弾。大隅半島で活動している『大隅ZEROの会』の写真展が開かれます。

今回は、『人と祭りと風景』をテーマに、大崎町を始めとする大隅半島で撮影された人の営みや、伝統芸能、美しい自然を収めた写真が集められていますので、ぜひお越しください。

なお、写真展にはどなたでも出展できますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

- 日 時 2月1日（水）～2月12日（日）  
9：00～21：00
- 場 所 ・道の駅くにの松原おおさき  
・あすばる大崎1階ロビー内特設展示場



【お問い合わせ先】  
道の駅くにの松原おおさき総合案内所  
☎ 099-477-2400