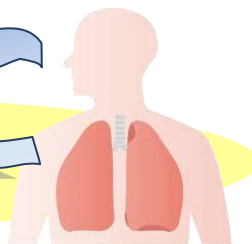




# 肺炎について



この冬はとても寒く、珍しく雪まで積りました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は、この時期に問題になる肺炎のお話をいたします。



肺炎は文字通り肺に炎症を起こす病気です。原因の多くは細菌やウイルスが肺に入り込むことによって起こります。肺は体に酸素を取り込む臓器ですから、肺炎がひどくなると息をするのがつらくなります。熱が出たり、咳や痰などの症状が出てくるのが典型的です。レントゲン写真を撮ると影が出てきます。若くて元気な方であれば、適切な抗生剤を使うことで比較的短期間で完治することができます。

ところが、持病がある方や高齢ではそうすんなりといきません。



まず、症状がわかりにくいことがあります。高齢者では若い方では必発の熱がなかったり、咳が出なかったりということがしばしばあります。「うちのおばあちゃん、このところ食欲がなくて元気がない」というような訴えで来院した方が肺炎！ということも珍しくありません。

治療も若い方のようにうまくいかないことがあります。糖尿病や心臓病といった持病がある方や免疫を抑える薬を使っている方も同様です。現在、優秀な抗生物質が使えるようになっていますが、それをもってしても治療に難渋することがあります。

未だに死因の上位に肺炎が、毎年入っていることから、高齢者の肺炎の怖さがわかります。



肺炎にならないためにはどうしたら良いのでしょうか。冬場のうがいや手洗いはとても大切です。栄養をしっかりとって体力をつけることも大切です。そして最も大切なのがワクチンです。

インフルエンザワクチンはインフルエンザを予防するだけでなく、インフルエンザをきっかけに起こる細菌性肺炎も予防します。そしてもう一つ、肺炎球菌ワクチンも利用することができます。



肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因で最も多い細菌である肺炎球菌に対するワクチンです。肺炎球菌にはたくさんの種類がありますが、そのうちの90%近くをカバーしています。インフルエンザワクチンと違って5年間効きます。



肺炎球菌ワクチンに対しては平成26年から65歳以上の方に1回に限り公的助成が行われてきましたが、残念なことに今年3月いっぱいまで終了します。「まだうけていない！」という方はお早めにお問い合わせください。



寒いのももうしばらくです。風邪、肺炎に気をつけてお過ごしください。



## 北診だより

二〇一八年 三月号



2018年3月1日

東京都北区

東十条 2-8-5

生協北診療所

TEL

03 (3913) 5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻 102号

発行責任者

関根 覚



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)の対象になる方は3月31日まで接種が受けられます

# 2~3月は便チェック月間

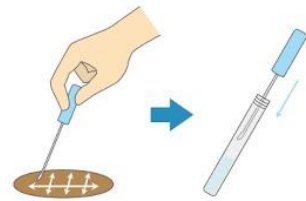
ご自身でチェックでき  
その場で結果がわかります

微量の出血を検出するこのチェックは  
大腸がんの早期発見に有効です。  
毎年数名の方の早期発見に役立っています。

早期の「がん」には症状がありません。便チェックが  
陽性に出たら必ず精密検査を受けましょう。



各支部で2~3月に「便チェック会」を  
行います。  
東京ほくと医療生協 健康づくり委員会  
お問い合わせは組織部 3913-9100



## 荒川ラインウォーキング 参加者募集!

~第6回~

4月7日(土)

雨天中止

集合場所 荒川扇大橋(ケーズデンキ側橋下)

最寄り駅 日暮里舎人ライナー 足立小台駅

9:00 受付開始 9:30 体操

10:00 スタート 13:00 終了予定

\*扇大橋~岩淵水門まで3km、7km、  
9kmのコースを設定しています

\*健康クイズに正解した方の中から抽選で  
健康的なプレゼントが当たる!

※事前登録が必要です。締めきり 3月23日(金)

主催:東京ほくと医療生協 健康づくり委員会  
申し込み・問い合わせ 組織部 電話 3913-9100



### 神谷支部

2月6日に神谷ふれあい館で、  
21人の組合員が集まり、新春  
のつどいを行ないました。軽食  
を食べた後、運動サポーターの  
吉田さんと山下さんをお招きして、ストレッチ体操などで身体をほぐ  
し、嗅覚テスト(目をつぶってコップの中の物の臭いを嗅いで当てる)  
で、盛り上がりました。



### 東十条支部

2月13日に東十条ビル集会室で、  
24人の参加で、新春のつどいを行  
ないました。おいしいお弁当に手作  
りの煮豆や酢の物などもいただき、  
中西さんの南京玉すだれの披露にみ  
なさん大喜び、奥山さんのご指導のもと、アコーディオンの伴奏で歌を  
たくさん歌いました。



### 十条東支部

2月8日に十条地域振興室で、18人の組合員が集ま  
り、新春のつどいを行ないました。おいしいお弁当に  
手作りのきんぴらなどもいただき、90歳代3人・  
80歳代4人など、年齢を伺った後、一人ずつ「元気  
な今の生活」を話していただきました。93歳の根岸  
さんのマジックに拍手喝采、歌を歌って楽しみまし



### 十条西支部

2月26日に十条地域振興室で、25人の参加で、  
新春のつどいを行ないました。ほくとオリジナル  
の大きな「すこしおカルタ」で盛り上がり、「なる  
ほど」と勉強になりました。7位までの人は賞品も  
もらい、藤島さんのハーモニカで歌を歌いました。



北診地域を担当する組織部員が、1  
2月から国井から池田雅子に変更に  
なりました。不慣れですが、よろし  
くお願いします。

# 笑顔あふれる新春のつどい

どの支部にも、北診から関根事務長と新人の山崎翔  
さんが来て、あいさつと紹介をしてくださいました。

