

肺炎・インフルエンザを予防する

元気に暮らすために



肺炎・インフルエンザとは

肺炎とは、肺に炎症を起こす病気のことを指します。

この炎症は、細菌やウイルスなどによって起こります。細菌やウイルスは、鼻や口から侵入し、のどを経由して肺の中に入り込みます。

免疫力が落ちている時は、細菌やウイルスがのどや気管を通りぬけて肺まで侵入し、炎症を起こします。

インフルエンザとは、比較的突然に発症し、発熱・全身のだるさ・筋肉痛・関節痛などの全身症状を伴います。

特にA型とB型が冬に流行し、ウイルスに感染してから発症まで1～3日程度の潜伏期間があります。検査で陽性が出る前であっても他人にうつすことがあるので、予防が最も重要です。感染力は、発症後一週間程度まで持続し、特に発症してから3日ほどは、感染力がピークに達すると考えられています。

ここが知りたい！

Q1 予防接種は意味があるの？

感染や発症そのものを完全には防御できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果はあります。高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2にまで減少させることが期待できます。

Q2 かぜと肺炎の違いって？

かぜと肺炎の症状の違い

	症状	熱	期間
かぜ	鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み	38℃くらいまで	数日から1週間くらい
肺炎	胸に鋭い痛み、熱、悪寒、息切れ、せき、全身のだるさ、黄色～緑色や鉄さび色のたん、顔や唇が紫色、呼吸困難	※138℃以上の高熱	長く続く

※1 高齢になると、高熱が出ない場合がありますので、症状を自覚したら医療機関に受診しましょう。

簡単にできる予防策！！

◇予防策に特別なことは必要ありません

- 1 マスク・手洗い・うがいをする
- 2 咳エチケット
- 3 十分な食事・休養・運動で基礎体力をつける
- 4 予防接種を受けておく



基礎体力をつけ、免疫up！

感染症対策のために、外出を控え、動かない生活が続くと心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になることが心配されます。体を動かすことを心掛けましょう。

①座っている時間を少なくしましょう

テレビコマーシャル中などに足踏みや立ち座り、自宅の片付け、掃除などこまめに体を動かしましょう。

②日に当たりましょう

天気が良ければ、屋外など開放された場所などで体を動かしましょう。人混みを避けた散歩はおすすめです。