

■■ 肺炎の予防と肺炎球菌ワクチンについて ■■

呼吸器科 吉川理子

日本の死因の第三位は＜肺炎＞で、年間約 12 万人の方が肺炎で亡くなっています。そのうち約 97%は 65 歳以上の方です（厚生労働省：平成 24 年人口動態統計月報年計（概数）の概況より）。

65 歳を過ぎると加齢とともに免疫機能が低下し、感染症にかかるリスクが高まります。また、65 歳未満でも、腎機能障害、心疾患、肺疾患（喫煙 20 本・20 年以上で生じる肺の壊れ＝肺気腫など）、悪性腫瘍のある方、抗癌剤治療中、血液疾患、ステロイド内服中、脾臓摘出後、臓器移植後、などは、通常よりも免疫機能が低下傾向にあります。

肺炎を予防するには、以下が有効と考えられています。



- 生活習慣を見直す：手洗い・うがい、規則正しい生活と十分な睡眠時間の確保、禁煙
- 筋肉を鍛え、維持する：必ずしも激しい運動は不要で日々の歩行が重要。
足と呼吸の筋力は比例します。
- 血糖値を改善する ●脳機能の低下を防ぐ ●口の中を清潔に保つ
- 肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン(毎年秋)

成人用の肺炎球菌ワクチン、特に「ニューモバックス NP」は、従来、肺炎予防のために上記リスクある方々に 5 年毎に接種する事が推奨されてきました。昨年 10 月からは公費負担の定期接種となっています。65・70・75・80・85・90・95・100 歳の方、60～64 歳かつ腎機能障害、心疾患、肺疾患、HIV ウイルス感染の方で日常生活に支障がある方はこれまでの半額以下（23 区：自己負担 4000 円）で接種を受けられるようになりましたので機会を逃さずに接種しましょう！ ただし、過去に自費で接種歴のある方は残念ながら対象になりません。

さらに、昨年 6 月からは、これまで小児対象であった肺炎球菌ワクチン「プレバナー 13」が成人でも接種できるようになりました。残念ながらこちらは公費負担はありませんが、「ニューモバックス NP」と両方打つことで相乗効果が期待できます。接種間隔はどちらを先に接種するかで多少異なりますが、半年～1 年は空けるとよいです。

お知らせ

●ノルディックウォーク教室

平成 27 年 10 月 10 日(土) 14:00～（第 2 土曜日）

●ロコモ体操教室

講師 帝京平成大学 ヒューマンケア学部 教授 渡會 公治

日時 平成 27 年 10 月 21 日(水) 17:30 ～ 18:30（第 3 水曜日）

場所 クリスタルスポーツクラブ世田谷（三宿病院すぐそば） ※施設利用料 540 円

※クリスタルスポーツ世田谷ではロコモ体操教室を開催しております（毎週水/木曜日）

