

なぜ肺炎予防が大切なのでしょうか？

肺炎は年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。

65-69歳が肺炎で死亡する割合は、60-64歳に比べ、

2.37倍高い¹⁾
(2021年)

日常生活が制限されることなく過ごせる期間を健康寿命といいます。男性の健康寿命は約73歳、女性は約75歳です。(2019年)²⁾ 65歳の場合、健康寿命まで男性はあと約8年、女性はあと約10年です。できるだけ元気に過ごし、健康寿命を延ばせるよう、今から生活習慣に気をつけるだけでなく、肺炎予防も心がけましょう。

肺炎は発症後に急激に症状が進むこともある³⁾



1) 厚生労働省、人口動態統計(確定数)2021年。
2) 厚生労働省、健康日本21(第三次)推進のための説明資料(令和5年5月)
3) 厚生労働科学研究費補助金、新型インフルエンザ等新興・再興感染症研究事業、重症型のレンサ球菌・肺炎球菌感染症に対するサーベイランスの構築と病因解析、その診断・治療に関する研究(H22- 新興- 一般- 013)報告書

肺炎はどのような症状？

肺炎の主な症状は、発熱、咳、たんなどで、風邪とよく似ています。

しかしながら、高齢者の肺炎では、発熱や咳、たんなどの症状があまりみられず、肺炎と気づかないうちに重症化する危険性があります。ただの風邪や疲れだと思って放置せず、早めに受診することが大切です。

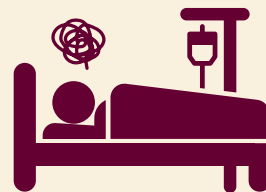
高齢者が肺炎で入院すると

足腰の衰え¹⁾

認知症²⁾

心筋梗塞や脳卒中³⁾など

様々な疾患等のリスクが高まります。



1) Martín-Salvador A, et al. Arch Bronconeumol. 2015; 51(10): 496-501.
2) Shah FA, et al. Am J Respir Crit Care Med. 2013; 188(5): 586-592.
3) Corrales-Medina VF, et al. JAMA. 2015; 313(3): 264-274.

ご存じですか？

肺炎による死亡者*の

97.9%が65歳以上
(2021年)

*新型コロナウイルス感染症による死亡者は含まれません
厚生労働省、人口動態統計(確定数)2021年。

だから、
きちんと知ってください。
65歳からの肺炎予防

監修: 渡辺 彰

肺炎を 起こすしくみ

からだの抵抗力(免疫力)が弱まる



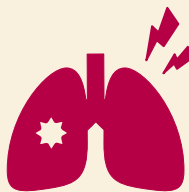
1 細菌などに感染しやすくなる



2 細菌が肺に入り込む



3 肺炎を起こす



肺炎球菌は
日常でかかる
肺炎の原因として
最も多い細菌です

日常の感染予防と、予防接種で 防げる肺炎もあります

肺炎にならないようにするために、予防の一環としてできることがあります。
次のことを、ぜひ心がけてください。

日常の感染予防としてできること



うがい



手洗い



マスク

うがい、手洗い、マスクをする。



口腔ケア

歯磨きなどで口の中を清潔にする。

歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内をつねに清潔にしておくことも、肺炎を防ぐうえで大切なことです。



誤嚥を防ぐ

誤嚥(ごえん)を防ぐ。

誤嚥とは、飲み込む運動がうまくいなくなることで、本来、食道に入るはずの飲食物や唾液が、誤って気管に入ってしまうことをいいます。

予防接種を受けること



予防接種

予防接種で防げる肺炎もあります。
お近くの医療機関へご相談ください。

※予防接種は、すべての肺炎を防ぐものではありません。

からだの免疫力を高めること



規則正しい生活

規則正しい生活をする。



禁煙

禁煙をする。



持病の治療

もともと持っている病気を治療する。