

外来より



～65歳過ぎたら肺炎予防～

《肺炎は日本人の死因第3位！しかも亡くなる方の95%以上は65歳以上です。》

※肺炎を防ぐために予防接種があります。(料金 6,000円)

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。ただし、全ての肺炎を予防できるわけではありません。

以下に該当する方は、成人用肺炎球菌ワクチンの接種がすすめられています。

◆65歳以上の方

◆養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方

◆慢性の持病をお持ちの方

・呼吸器疾患 (CCPDなど)

・慢性心不全

・糖尿病

・肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患など

※5年以内に再接種を行うと、注射部位の痛みなどが強く出ることがありますので再接種をご希望の方は、5年以上あけて接種してください。

坂本可奈絵先生の栄養豆知識

11月号のテーマは減塩についてです。



日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」が有効。なかでも、毎日の食事の塩分を制限することが重要です。同じ血圧でも塩を多く摂っている人の方が脳卒中になりにやすいというデータもあり、塩分摂取量を減らすことは、血圧を下げるだけではない「ラスアルファ」の効果が期待できます。

【減塩のコツ】

◆野菜をたっぷり食べましょう

野菜に含まれるカリウムは体内の食塩を排出する働きがあります。

◆新鮮な旬の食材を選びましょう

本当においしい食材は調味料要らずといわれます。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。

「調味料で食べる」から「素材を味わう」へ。

◆ラーメンやうどんの汁は残しましょう

ラーメンの汁には海水2杯分の塩分が含まれています。汁を残すことで塩分は1/2になりますので汁は残しましょう。

◆酸味・香辛料・香味野菜を利用して素材に風味づけをしましょう

◆だしを濃く、調味料を減らしましょう

◆「かけて食べる」より「つけて食べる」習慣をつけましょう

◆漬物・汁物・練り製品・加工食品に気をつけましょう



①うがいはなぜ必要か

うがいは機械的な洗浄効果や、さらにうがい薬を用いた場合は殺菌力や化学的効果によって、口腔を通じて侵入してくるウイルスや細菌などに対して効果を発揮します。うがいによって口の中がスッキリしてリフレッシュした気分になったり、口臭を防いだり、虫歯や歯周病を防ぐのもこれらの効果の組み合わせによるものです。

②うがいの予防効果の科学的証明

2002～2003年の冬場に、全国で18～65歳の合計380名のボランティアを、「水でうがい」、「ヨウ素系うがい薬でうがい」、「何もしない」の3群に分けた2ヶ月間の追跡調査が行われました。うがいは15秒を2度行い1日3回以上実施されました。

その結果、「水うがい群」は対照の「何もしない群」に比べてかぜの発症が40%減り、うがいのかぜ予防効果が実証されました。

ただ、「ヨウ素系うがい薬でうがい」では、対照群と差がなく、はっきりとした予防効果がみられませんでした。この原因として正常細菌のバランスが薬によって壊されたためではないかと推測されています。

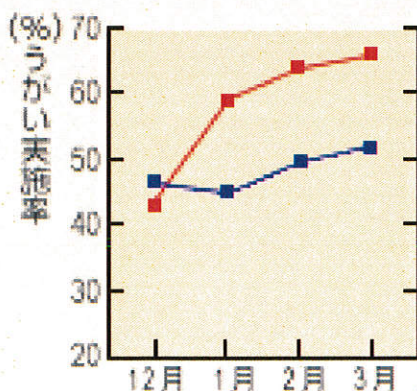
文献：川村孝、里村一成、後藤雅史、北村哲久、系統的無作為割付対照試験による感冒の予防・治療体系の確立、Reserch Paper of The Suzuken Memorial Foundation,22:42-45,2005

・里村一成、川村孝、うがいによるかぜの予防効果、Medical Practice,23(8):1460-1461,2006

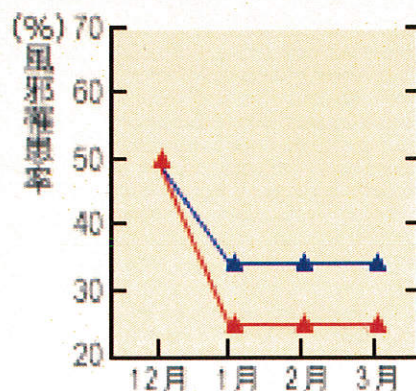
③うがいの有効性

うがいを励行して、かぜ予防に対するうがいの有効性について検討した結果、うがいの励行グループはうがい任意のグループと比べて、かぜの罹患率は有意に低く、うがいはかぜ予防に効果的であることが示されています。

(産衛誌1996; 38: 217-222)



12月：調査前 ■ うがい励行グループのうがい実施率
1～3月：調査期間 ■ うがい任意グループのうがい実施率



12月：調査前 ▲ うがい励行グループの風邪罹患率
1～3月：調査期間 ▲ うがい任意グループの風邪罹患率

デイケアより



10月に開催された風船バレー大会で
「5位」に入賞しました！！



皆さん、お疲れ様でした！

