

# 健康 知って得情報

## 高齢者の肺炎予防

(担当：保健福祉課)

最近、高齢者の肺炎予防の広告を目にするのが多くなりました。

抗生剤が進歩した現在でも、肺炎は全国で死因の3位、新十津川町でも4位と高く、亡くなる方のほとんどが65歳以上の高齢者です。

高齢者の肺炎は、何らかのきっかけで、一気に重症化して死に至ることもある、決して軽視できない病気なのです。

**肺炎ってどんな病気？**

肺炎とは、ウイルスや肺炎球菌などの細菌により肺に炎症が起こる病気です。通常健康な人は、のどで病原菌を退治しますが、抵抗力が弱まると、肺に病原菌が入り炎症を

起こすのです。

また、加齢や病気により飲み込む力が弱くなり、食べ物や唾液を誤嚥(ごたん)（※）することで起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。高齢者や意識障害がある方に多くみられます。

**どうして高齢者の肺炎は悪化しやすいの？**

高齢者の肺炎は、咳や発熱などの症状が乏しい例が多く、発見・治療が遅れやすいのです。加えて糖尿病などの持病のために炎症が重症化しやすく、繰り返し誤嚥性肺炎を起こす例が多いことも、肺炎が悪化しやすい要因となります。

**高齢者肺炎を予防しよう！**

○感染経路を絶とう

毎日の手洗い、うがい、マスク着用を習慣にしましょう。

誤嚥性肺炎予防のために食事はよく噛み、口の中は清潔に保ちましょう。

夜間就寝中の誤嚥防止のため、寝る時は適度に頭を高くしましょう。

○免疫力を維持しよう

バランスの良い食生活と十分な睡眠、ストレスをため

ないことを心掛けましょう。

また、持病の悪化を防ぐ、禁煙するなど、免疫力の低下を防ぎましょう。

○予防接種を受けよう

肺炎球菌の予防接種により、肺炎球菌で感染する肺炎を防げます。

また、インフルエンザも肺炎の原因となることが多いため、両方の予防接種を受けると、より肺炎予防の効果が高まります。

今年度から、過去に高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない65歳以上の方が、町内の医療機関で予防接種を受ける場合、無料で受けることができます。

詳しくは保健福祉課健康推進グループ(☎72・2000)までお問い合わせください。

(※)誤嚥：食べたり、飲んだりしようとしたときに、飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうこと



# おすすめ ライブラリー

フォックン

みなよむ 問合せ 図書館 ☎76・3746  
http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/  
蔵書検索と図書館だよりは ホームページからもご覧いただけます

《1/15～2/14の休館日》

月曜日：1月19日、26日  
2月2日、9日  
祝日：2月11日(水)  
月末整理日：1月30日(金)



**DVD**

『小さいおうち』  
山田洋二／監督、中島京子／原作、松たか子・黒木華ほか／出演  
東京郊外の『小さいおうち』で起こった小さな恋愛事件の真実を昭和と平成の2つの時代を通して描き出す。

原作の直木賞受賞作と合わせてお楽しみください。(136分)



**児童**

『読書マラソン チャンピオンはだれ?』  
クラウディア・ミルズ 著  
堀川理万子 絵  
ある日、校長先生が、全校あげての読書マラソンを開催すると宣言。しかも全校生徒の読書数2千冊をこえたら、校長先生は自慢のあごひげをそり落とすと約束し…。



**一般**

『いつでも手づくりルーム シューズ』  
日本ヴォーグ社 出版  
リネンのパプーシユ、ストラップつきバレエシューズ、サイドリボンの携帯シューズ、カジュアルスリッポン…。一年中使えるルームシューズのつくり方を紹介します。型紙付。

## 新十津川 農業高校通信

H27.1 No.82

### 新農生会 出発・進行!!

11月から私は新農生会会長を務めています。農生会とは、生徒会のことです。役員は2年生3人、1年生2人で、今年行事の運営、後輩への指導など慣れない仕事も多く、戸惑う毎日です。まだまだ退任してしまうこともあります。

私は1年生から農生会の一員として、販売会やイベントなどの企画・運営などさまざまなことを経験させてもらいました。そのどれもが貴重な体験でした。まさか、1年後会長になっているなんて、夢にも思いませんでした。もつと会長の仕事をじっくり観察しておくべきだったと反省しています。

現在は会長となり、話し合いの際に仕切らなくてはならなかったり、会長あいさつなど緊張する場面が多々ある中で、毎日仕事に追われていきます。そのため、農生会が嫌になるところもありますが、イベントで生徒が楽しんでもくれたり、販売会で来場者数が昨年

よりも大幅に増加していたりと、さまざまな喜びもありました。

新農生会の役員に、そしてまだこの喜びを知らない生徒に「この感動を知ってもらいたい」初めて新農の販売会に来るお客さまに「喜んでほしい」というような思いを胸に、これからの行事の企画・運営をしていきたいと思えます。

いつまでも3年生にいてほしいと思いますが、いつまでも頼ってはいられません。安心して卒業してもらえようように、私たち、新農生会5人は全力で生徒全員を引っ張っていきます!

2年 宮下 真由



## スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



明けましておめでとうございます。旧年中は、多くの町民の皆さんに教育委員会の主催するスポーツ事業に参加いただき、ありがとうございました。今年もどうぞよろしく願いいたします。

さて、おかげさまで本コラムも知名度が微増しており、ごくまれですが町民の方から「読んでいますよ!」と言われると少し照れくさいものがあります。

先日、母村十津川村を訪問させていただいた際、十津川村教育委員会の職員の方に村民のスポーツ活動状況について教えていただき、大変お世話になりました。その折、このコラムを読んでくださっていることを知り、とてもありがたく思いました。それにも関わらず、先月号で母村のことは、「グラウンドわかめ(イシクラゲ)」にしか触れなかったため、おそらく村内に激震が走っていると思われますので、今月は母村におけるスポーツ活動の様子を皆さんにご紹介し、何とかこの揺れを収めたいと思います。

まず、子どもたちですが、スポーツ少年団活動が近年非常に活発になってきているそうです。そして、

中学生の部活動は運動部しかないため、なんと必然的に生徒全員が日常的にスポーツに取り組んでいるとのことでした。

また、「十津川村駅伝大会」、「昂の郷マラソン大会」、「熊野参詣道小辺路山岳マークトライアル」と、陸上競技大会が充実しています。さらには、一昨年から小学校の運動会を村民参加型の「十津川大運動会」へと発展させたそうです。母村では、スポーツイベントの実施を主軸として、地域スポーツの振興と活力ある地域コミュニティの形成を目指しているように見受けられました。

スポーツイベントは、参加する人だけでなく、見る人や支える人、地域も元気にします。昨年、札幌市長が冬季オリンピックの誘致を表明し、期待の声とともに財政面などを心配する声も聞かれました。個人的には、ぜひ札幌でオリンピックを見てみたいと思っています。長い月日を経て、「雪と虹のパレード」がどう進化するのかも気になるところです。