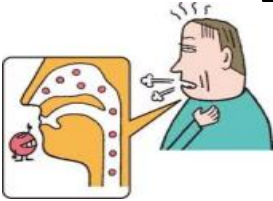


国保健康便り

(平成27年 1月号)



肺炎球菌ワクチン接種！

肺炎は、細菌やウイルスなどが原因となり、肺に炎症を起こす病気で、高齢者の死因第3位です。

口腔内の細菌が、日常生活の中で食事をする時に気道から肺に入ることによって発症する誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}、またインフルエンザや風邪が悪化して発症します。

発熱やせき、呼吸困難などの症状があります。

発症原因は、肺炎球菌がトップを占めます。

肺炎球菌は主に鼻やのどの奥にいて、子どもから高齢者に感染しやすいとされています。免疫力が落ちると、気管支炎や肺炎、敗血症などを引き起こすことがあります。

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。早めの予防が大切です。

肺炎予防の5つのポイント

- 1・栄養、休養をとり規則正しい生活をおくる
- 2・手洗い、うがい、マスクでインフルエンザを予防する
- 3・毎食後の歯磨き、特に就寝前は念入りに行う
- 4・天気の良い日は外に出て、適度な運動をする
- 5・高齢者は肺炎球菌ワクチンの接種をする

※高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費で負担する定期接種が始まりました。詳細については健康推進課にお問い合わせ下さい。

風邪かな・・・と思った時におすすめのレシピ

【ねぎたま雑炊】(2人分：1人分のエネルギー136kcal・塩分0.9g)

- 1・長ねぎ 15cm は斜め薄切りにし、ごはん(130g)は水洗いをする。
- 2・鍋に鶏ガラスープ 300ml をあたため長ねぎを加え、煮る。
- 3・長ねぎが柔らかくなったらごはんを加えて煮る。卵1個をといてまわし入れ、ふわっとなってきたら火を止める。



長ねぎは血行を良くし、体を温め疲労回復に効果があります!

1月の健康川柳

まだ動く 手足に感謝して 生きる

※ 大友町にお住まいの江口八重子さま(90歳)の作品です。

津久見市役所 健康推進課 国保年金班 TEL 82-4111 (内線136)