



肺炎予防に実践したい5つのこと

今年もあと1か月になりました。寒さが身に染みる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。当国保組合では11月頃から肺炎になる方が増加します。元気に年明けを迎えるために5つのポイントを確認しましょう。

■ 肺炎とは

一般的に細菌やウイルスなど様々な病原体に感染し、肺に炎症が起こった状態のことをいいます。病気や高齢等の理由から体力や免疫力が低下していると肺炎を起こしやすくなります。その他に、誤嚥（ごえん）やアレルギー、化学物質による肺炎もあります。

■ 特に注意したい症状

のどの痛みや鼻水、鼻づまり、咳といった風邪の症状が進むと、高熱、呼吸困難、全身倦怠感、悪寒、胸痛などの肺炎の症状が現れます。

以下の症状は、放っておくと重症化する恐れがありますので早めに病院に行きましょう。

長引く風邪

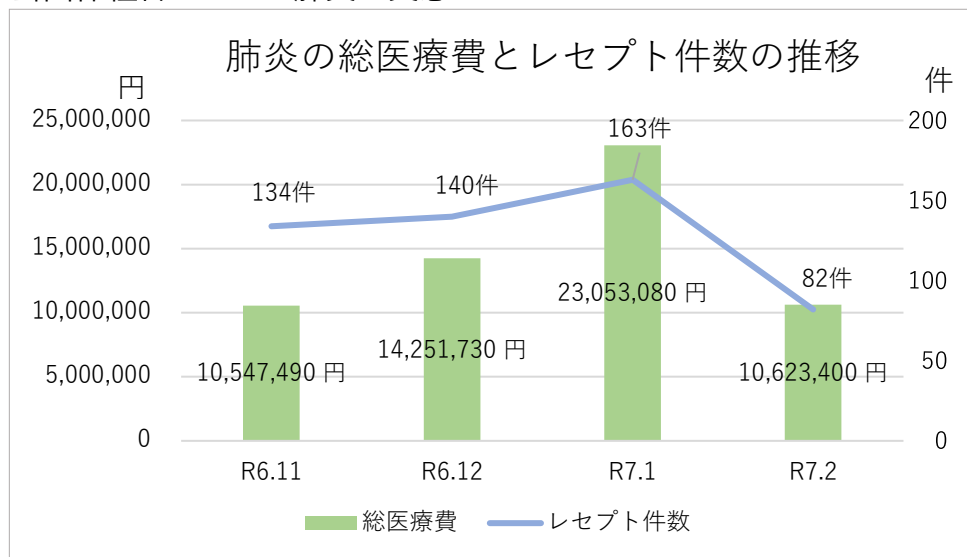
咳や痰の増加

悪寒を伴う高熱

胸の痛み・
息苦しさ

食欲不振と
強い倦怠感

■ 当国保組合における肺炎の実態



左のグラフは、当国保組合における令和6年11月から令和7年2月の肺炎の総医療費とレセプト件数をまとめたものです。

1月をピークに肺炎になる方が増えていることがわかります。

■ 予防のために実践したい5つのこと

肺炎は、風邪が悪化することで起こることが多いため、悪化させないこと、なにより風邪にならない元気な身体づくりが大切です。5つのポイントに注意して過ごしましょう。

バランスの
良い食生活

良質な睡眠

規則正しい生活

手洗い・うがい

ストレスの解消