

## 油断大敵!! 肺炎 = 日頃の健康管理と予防がカギ =

肺炎の主な種類は

肺炎球菌性肺炎・マイコプラズマ肺炎・レジオネラ肺炎・誤嚥性肺炎・ウィルス性肺炎など

### 65歳以上になったら肺炎球菌ワクチンを接種しましょう! とはいうけど?

肺炎には上記の通り原因によって種類があります。肺炎球菌性は肺炎の約40%といわれています。予防ワクチンがあるのは、この細菌にのみで65歳以上の方の重症化を阻止できるといわれていますので、65歳から5年ごとの定期接種をお勧めします。

対象の方が公費負担で接種できるのは、今年度のみです。接種についてご検討ください。

(令和6年度からは、65歳の方のみ対象となる予定です。)

助成後実費5,000円で、生活保護・非課税世帯は無料です。

医務室

## 冬によく聞くノロウイルスとは? ②自分でできる予防策

ノロウイルスは下痢や嘔吐を引き起こす感染症です。今月は感染を防ぐためのポイントをお伝えします。

### ◇手洗い…どれくらいしていますか?

感染対策において、手洗いは基本中の基本。ノロウイルスも“手”を介した感染が多いので、以下のタイミングを意識しましょう。

- ・トイレの後
- ・帰宅時
- ・料理をする前
- ・ゴミを触った後
- ・嘔吐物等の処理後

### ◇環境整備

ドアノブ、便座のフタ、冷蔵庫の取っ手など…。家族全員が触るような場所の清潔を保ちましょう。

### ◇食品の加熱

食品の中心温度85~90℃、90秒間以上の加熱でノロウイルスは死滅します。生食が心配な食品は十分に加熱しましょう。

### ◇もしものときは…汚物の処理

嘔吐するとウイルスは広く飛び散ります。広範囲を消毒しましょう。また、処理後のゴミはウイルスの飛散を防ぐために密封しましょう。

管理栄養士

# 老人ホームお探しの方 ご相談下さい!



入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

**TEL:022-394-5545**

担当 齋藤・橘井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1  
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト