

令和6年

11月

号

ファルマコム便り



朝夕めっきり寒くなってきましたが、日中の気温はまだまだ暖かいです。外出するには気候の良い時期になり、秋の絶景や味覚を満喫できる時間を持てたらいいですね。気温差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気を配り、元気にお過ごしください。

高齢者がかかりやすい感染症とは？

高齢者は感染症にかかりやすく、重症化してしまうリスクも高いため、本人や家族が日頃から感染予防対策を徹底することが重要です。



★かかりやすい感染症8つ

↓↓高齢者の場合のリスク↓↓

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ① インフルエンザ | 高熱が出ない場合もあり、気管支炎や肺炎、心不全などの合併症がある |
| ② 新型コロナウイルス感染症 | インフルエンザ同様に肺炎などの合併症がある |
| ③ 肺炎（肺炎球菌など） | 症状が目立たなくても急速に病態が進行していくことがある |
| ④ 感染性胃腸炎 | 脱水症状や誤嚥性肺炎を引き起こしやすい |
| ⑤ 尿路感染症 | 腎盂腎炎や敗血症に至り重篤な状態に陥ることもある |
| ⑥ 带状疱疹 | 痛みが強くなりやすく、発疹が治まった後にも痛みが長引く |
| ⑦ MRSA(メチリシリン耐性黄色ブドウ球菌感染症) | 肺炎や敗血症、感染性心内膜炎などの重篤な病態に陥ることがある |
| ⑧ 結核 | 再感染にも注意が必要 |

★感染症にかかりやすい理由

加齢に伴う免疫力の低下が関係しています。免疫に関わる細胞である白血球の数の減少や機能の低下、脾臓やリンパ節などの白血球の働きを助ける臓器の機能低下などが影響しています。

★感染予防法

- ① 手洗い、うがい、咳エチケットの徹底
 - ・外出後や排泄後、食事前に「正しい」手洗いを徹底しましょう
 - ・マスク着用の徹底やソーシャルディスタンスを確保するなど工夫しましょう
- ② バランスのよい食生活
 - ・1日3食、バランスのよい食事摂取を心がけましょう
 - ・免疫力を高めるには腸内環境を整えることも大切です
- ③ 適度な運動
 - ・体力があれば、回復が早くなったり重症化を防げたりすることがあります
 - ・ストレス発散やリフレッシュのためにも、生活に適度な運動を取り入れましょう
- ④ 身体の清潔を保持する
 - ・特に陰部の清潔保持、口腔ケアは重要です
 - ・本人によるケアが困難な場合は、家族や介護者がしっかりケアしていきましょう
- ⑤ 予防接種を受ける
 - ・万が一発症しても重症化を防げる可能性が高まります



←「ひとりしづか」様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ: <http://www.pharmacom.jp/care/>

12月のこよみ

- 1日 映画の日
- 8日 針供養
- 21日 冬至
- 25日 クリスマス
- 31日 大晦日

ケン
イチヨウ
シズカ
と
毎
日
の
便
り