



# 肺炎予防のためにできること ～日常生活上の注意点～

風邪やインフルエンザがきっかけになる場合もありますが、基本的に肺炎は時期に関係なくかかる可能性がある病気です。

日頃から、下記のようなことを予防の一環として、習慣づけておきましょう。

## ○手洗い・うがいを行いましょ

外出から戻ったら、すぐに手洗い・うがいをしましょう。  
手洗いは、指先・指の間から手首まで念入りに！



## ○歯磨きなどで口の中を清潔に保ちましょ

口の中の細菌などが肺に入り込み、肺炎を起こす場合があります。歯磨きなどを  
おろそかにせず、口の中をいつも清潔に保ちましょ。



## ○咳エチケットを守りましょ

咳・くしゃみなどに含まれる細菌やウイルスを吸い込むことによって  
感染します（飛まつ感染）。

咳やくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を押さえ、  
他の人から顔をそむけて、1m以上離れましょ。

また、咳・くしゃみが出ている間はマスクを着用ましょ。



## ○部屋の換気に気をつけ、適度な温度と湿度を保ちましょ

肺炎を引き起こす原因の一つであるインフルエンザなどのウイルスは低温・低湿  
を好み、乾燥していると長時間空気中に漂います。また、空気が乾燥すると喉の粘  
膜の防御機能が低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

加湿器や濡らしたタオルを室内にかけるなどして、適度な湿度（50～60%）  
を保つようにましょ。



## ○栄養・睡眠を十分にとり、適度な運動を心がけましょ

肺炎は、からだの抵抗力が弱まったときなどにかかりやすくなります。

日頃からバランスのとれた食事と十分な睡眠、適度な運動で、基礎体力・  
免疫力を高めましょ。

## 再接種について

健康な人では、少なくとも接種後 5 年間は効果が持続するとされており、インフルエンザワクチンのように毎年接種する必要はありません。

過去5年以内に接種を受けたことがある人においては、初回接種よりも局所反応の程度と頻度が高いことから、再接種にあたっては、その必要性を慎重に考慮して、十分な間隔をあけて接種することが必要です。再接種をご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください。

なお、**再接種の費用は全額自己負担となります。**