

## ウォーキング大会

日時/11月26日(土) 午前10時~正午 ※雨天中止  
 集合場所/三中地区公民館  
 コース/里山ウォーキング(約4km)  
 定員/20人(先着順)  
 持ち物/飲み物、健康保険証、帽子  
 申込方法/健康増進課に電話で  
 申込期間/10月31日(月)~11月15日(火)  
 ※元気アップ! りいばらきポイント対象事業です。

## 脳トレウォーキング講座

内容/講義: 認知症予防、運動: 脳トレステップなど  
 日時/①11月29日(火)、②11月30日(水)  
 いずれも午後2時~3時30分  
 場所/①新治総合福祉センター  
 ②霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)  
 対象/市内在住の65歳以上の方  
 定員/各20人(定員を超えた場合は抽選)  
 申込方法/健康増進課に電話で  
 申込期限/11月2日(水)

## 元気アップ運動教室【月曜コース】

こころと体を元気に保つための運動や健康習慣を、理学療法士などが分かりやすく紹介します。  
 日程/12月12日(月)~3月27日(月) (全8回)  
 時間/午前の部…午前10時~11時30分  
 午後の部…午後2時~3時30分  
 場所/土浦市保健センター  
 対象/市内在住の65歳以上の方  
 内容/講義、健康体操、ゴムバンド・ボールなどを使った軽い運動  
 定員/各20人(定員を超えた場合は抽選)  
 申込方法/電話で  
 申込期限/11月11日(金)

## 11月の献血

日時/11月21日(月)  
 10:15~11:45、13:00~16:00  
 場所/イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

## 健康教室

## 肺炎から身を守るために

土浦市医師会  
 菊池教大(霞ヶ浦医療センター)

肺炎にはどのようなイメージがあるでしょうか? 高齢者の病気、誤嚥性肺炎、コロナ肺炎、肺炎球菌ワクチンなどでしょうか。

昨今、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のために、少し忘れがちになりますが、肺炎は、わが国の死亡原因の4位となっています。ちなみに1位はがん、2位は心筋梗塞などの心疾患、3位は脳血管障害(脳梗塞など)、5位は老衰で、6位は誤嚥性肺炎です。4位と6位が肺炎ですね。

実際に肺炎で亡くなる方の多くは、65歳以上の高齢者であり、80歳を超えると、ある意味がんより恐ろしい病気となります。がんはおおよそ数か月から数年かけて進行しますが、肺炎は重症の場合、数日から1週間程度で急に悪くなり、最悪の場合、命を落とすこともあります。また、誤嚥性肺炎のように、繰り返すことで、さらに体力が奪われる場合もあります。

高齢者の肺炎は、まず合併症、たとえば喫煙による肺気腫、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣にともなう病気を有するケースがほとんどです。一般的に合併症が多いほど肺炎は治りにくく、重症化しやすいといわれています。また、脳梗塞や認知症などがあると徐々に嚥下機能の低下が起きて、誤嚥性肺炎を繰り返

していくこともあります。最近話題となっているロコモは、運動器の障害、つまり筋骨格系の問題で日常生活に制限がある状態を指しますが、ロコモも肺炎の重症化や長期の入院につながっていきます。

さて、肺炎を予防し、重症化を防ぐためには、どうしたらいいのでしょうか。当たり前ですが、人間の体は1つです。心臓が良くても肺が悪いのでは、バランスがとれません。全体的に良い状態を無理なく目指していきたいものです。そのために、合併症を少なくすること、コントロールしておくことが重要です。

まず、たばこを吸う方であれば禁煙、肥満傾向がある方は減量、高血圧の方は塩分制限などでしょうか。加えて、ロコモなどの心配がある方には、適度な運動を勧めています。

65歳以上の方は、ワクチン接種(インフルエンザ、肺炎球菌)を接種しておくこと、また、食後にきちんと口腔内のケアを行い、清潔を保っておくことが、肺炎予防の唯一の方法です。あとは、60歳以上の方や合併症のある方には、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も強く勧めています。

何か呼吸器の病気で心配のある方は、いつでも専門の病院にご相談ください。