

東郷診療所所長の  
久保奈津子です。



ドクター久保の

# 健康ワンポイント アドバイス!

## 高齢者の肺炎予防

冬は肺炎にかかりやすい季節です。肺炎は、主に細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。健康で体力がある時には免疫力が十分あるため、肺炎を起こすことはあまりありませんが、体調不良や病氣、高齢などで免疫力が低下したときなどは、肺炎を発症しやすくなります。

特に高齢者の肺炎は、急激に重症化し、死に至る危険があります。死亡率は、年齢とともに高くなり、肺炎による死亡者の97・3%は、65歳以上の高齢者が占めているという報告もあります。

### ●肺炎予防で大切なこと

- ・うがいや手洗いをし、マスクを付ける。
- ・歯磨きなどで、口の中を清潔にする。
- ・十分な睡眠と栄養バランスのよい食事をとる。
- ・食べ物や気管に入らないよう、食事の時はゆっくりかんで食べる。
- ・持病を治療する（糖尿病・心不全・

呼吸器疾患などがある人は、肺炎になりやすい。

・肺炎球菌ワクチン（肺炎の最大の原因菌である肺炎球菌に対するワクチン）を接種する。

なお、一定の要件に該当する人は、3月31日までの期間、東郷診療所、町指定医療機関、協力医療機関（日進市、豊明市、長久手市）、県内広域予防接種実施医療機関において、高齢者肺炎球菌ワクチンを2,500円の負担で接種できます。（生活保護世帯の人は、健康課に事前申請すれば無料）。

対象者など詳しくは、32ページをご覧ください。

また、ワクチンの効果は約5年で弱まります。高齢者肺炎球菌ワクチンの再接種を希望される人（初回の接種から5年以上経過した人）は、任意（自費、東郷診療所では8,000円）での接種となりますので、各医療機関にお問い合わせください。

体調を管理し、冬を元気に過ごしましょう。

# 図書館だより

## 図書館行事

### おはなし会

▼とき 1月19日、26日（土）午後2時30分～3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

### お楽しみ会

▼とき 1月12日（土）午後2時30分～3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会 日本の昔ばなし「千支のはなし」など

### 新春初読みお楽しみくじびき

▼とき 1月5日（土）

▼ところ 図書館カウンター

▼内容 当日本を借りた人は、景品がもらえるくじを引けます。一人1回。なくなり次第終了。

## 1月の休館日

毎週火曜日（1日、8日、15日、22日、29日）、2日（水）～4日（金）と28日（月）

## 新着図書

### 一般向け

『先生、ちょっと人生相談いいですか？』瀬戸内寂聴、伊藤比呂美

『西欧の東』ミロスラフ・ペンコフ

『初めての水墨画楽しく描ける基本とコツ』矢形風酔

『つくって楽しむわらわら工芸2 しめ飾りと生活用具』瀧本広子

『身近なもので作るハンドメイドレク』寺西恵里子

『ゲノムが語る生命像』本庶佑

『雪の花』セルゲイ・コスロフ

### 児童書・絵本

『ぼく、仮面ライダーになる！ビルド編』のぶみ

『メガネくんとハダシくん』一見正直

『わらわら工芸』今江祥智

『ぎりぎりの本屋さん』まはら三桃



問い合わせ  
町立図書館（町民会館内）  
☎0561(38)2900