



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

あまくみると危険。今や、命にかわる病気で

日本人の3大死因をご存じですか？第一位 がん、第二位 心臓病、第三位 は？

以前は脳血管疾患でしたが、今は肺炎です。最近高齢者の肺炎が急速に増加しています。2016年には11万4千人の方が肺炎で亡くなりました。65歳以上の市中肺炎（一般家庭で生活している方に起こる肺炎）の30%が肺炎球菌によるもので、最も多い原因菌です。

肺炎球菌は病原性が強く、肺炎だけではなく、髄膜炎、中耳炎、副鼻腔炎も起こし、多くの患者さんが

亡くなっています。インフルエンザにかかった後、肺炎球菌性肺炎になる方が25%もいるといわれています。

**免疫力の低下する65歳以上は特に注意。
ワクチン接種で予防を**

特に、免疫力が低下した患者さんは高危険群です。65歳を過ぎると健康そうに見える方もすでに免疫力は低下してきています。つまり、65歳以上の方はすべて肺炎球菌性肺炎になりやすいということなのです。

これを予防するのが肺炎球菌ワクチンです。そのほかにもワクチンを受けるべき方は慢性の心臓病、呼吸器疾患、糖尿病、腎不全、肝硬変のある方、脾臓を摘出した方、免疫抑制剤を投与される予定の方です。もちろん、100%予防できるわけではありませんが、重症化も防ぐことができ、



インフルエンザワクチンと両方打てば、死亡率を81%減少できたというデータもあります。

**毎年接種する必要なし。
費用も助成される機会に接種を**

つまり、5人中4人を助けることができたことになります。「ワクチンは副作用が…」と知っている方もあるかもしれませんが。しかし、注射部位が少し腫れたり赤くなる程度でインフルエンザワクチンとほとんど変わりません。



アレルギーの方以外は心配ありません。毎年打つインフルエンザワクチンとは異なり、一回接種すると5年たっても抗体は80%残っており、5年以上あけることができます。日野町はワクチン接種の費用助成を行っています。対象の方には町から連絡の通知が届いていると思います。ぜひ、この機会にワクチンを受けましょう。

転ばぬ先の杖、攻撃は最大の防御なり、予防に勝る治療はありません。

日野町で地域おこし協力隊として活動する5人の隊員。毎月出される「あるお題」について、日ごろの活動報告を交えながら答えちゃいます！

今月のテーマ

ズバリ「GWの楽しみ方」

注：5人の記事はGW前に書かれたものです☆

▼協力隊の情報はコチラでもチェックできるよ★

公式 Facebook ページ
アカウント名：日野町地域おこし協力隊
URL：https://www.facebook.com/chikiokoshi.hino/



【一口メモ】①出身地 ②所属団体

平林知紘 CHIHIRO HIRABAYASHI



#フォトジェニックな一枚を求めて

新緑の美しい季節になりました！一眼カメラを片手に、たくさんの風景写真を取っていきたくと思っています。4月は滝山神社にて、満開のツツジを切り取ることができました。GW中は水田の風景や星空を狙っています。

①東京都調布市 ②奥日野ガイド倶楽部

中山法貴 NORITAKA NAKAYAMA

「日野町 PR キャラクター エイリアンひの」と「日野町地域おこし協力隊」が日野町を中心に鳥取県の各地を不真面目に巡るバカバカしい動画を作ろうと真面目に構想を練っています。日野町が全国から注目されるおもしろい動画を作ります。ご期待下さい。

#ビッグプロジェクト始動...



①広島県呉市 ②菅福元気呂

ふだん何してんの？
みんなの素顔を
見せちゃいマス♪

協力隊通信



友だちの結婚式で石川県に行ってきます。久しぶりに会える友だちなので、とても楽しみ♪少し観光もするので、美味しいものを食べてきま〜す！

グルメウィーク #GW♥

高下莉奈 RINA KOGE



高下隊員は4月末で協力隊を卒業しました。今まで「本当にお疲れさまでした〜」

①兵庫県明石市 ②ねうあぐり倶楽部

家崎耕平 KOHEI IESAKI

#パワーアップ！

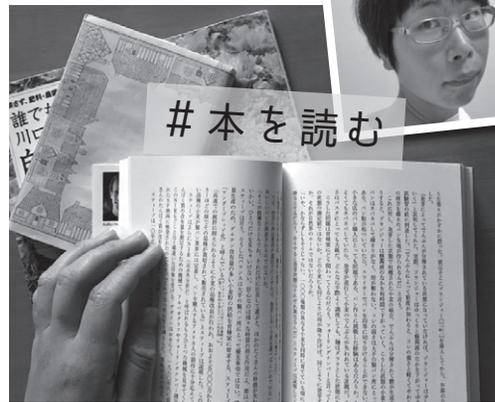


【ヨガ】を学びに東京へ！僕の元気ヨガの一部【笑いヨガ】をバージョンアップ。講習だけど、実践をかねて大笑い！腹筋が筋肉痛になりました！何なくても笑えるって本当にすごい！コツがわかれば誰でもできて効果絶大。バージョンアップした僕の元気ヨガを是非一緒に。

①神奈川県 ②菅福元気呂

内田麻美 ASAMI UCHIDA

ゴールデンウィークは今まで読みたかった本を読む読書ウィークとして過ごします。今年は畑を少しやっているの、畑関係の本をいろいろ読もうと思っています。



#本を読む

①鳥取市 ②菅福元気呂