

かわらばん

vol.
162

2026.1

ご自由にお取りください



発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長
日本赤十字社
公式マスコット
キャラクター ハートラちゃん



呼吸器内科部長 中崎博文先生

呼吸器内科専門医、インフェクションコントロールドクター(ICD)

・肺炎ってどんな病気？

肺炎は、発熱、咳、たんなど風邪とよく似た症状が現れます。しかし、高齢者の肺炎では、これらの症状があまりみられず、肺炎と気づかぬうちに重症化する危険性があります。

・高齢者が肺炎で入院すると…

入院により足腰の筋肉が衰える、認知症になる可能性がある、心筋梗塞のような心臓の病気や脳卒中にかかりやすくなることが報告されています。

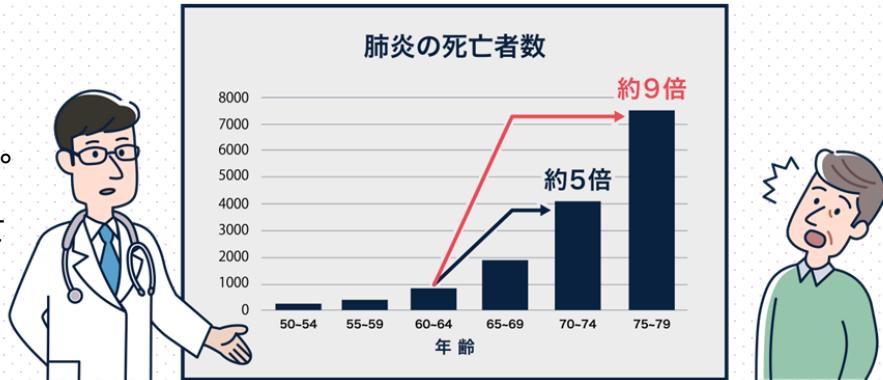
・肺炎球菌とは？

肺炎球菌は、肺炎・敗血症・髄膜炎などを引き起こす細菌です。特に高齢者や、糖尿病・心臓病・肺の病気・免疫力が低下している方では、重症化しやすいことが知られています。

肺炎は日本人の死亡原因の上位を占めており、その原因菌として肺炎球菌は最も頻度が高い細菌の一つです。

・肺炎球菌ワクチンの目的

特に65歳以上で肺炎の罹患率、死亡率が上昇することが知られています。肺炎そのものを完全に防ぐというよりも重症化や死亡を防ぐ、入院が必要な肺炎や敗血症を減らすことを主な目的としています。



(肺炎予防.jpより引用)

・現在使われている肺炎球菌ワクチン

日本では、主に以下の4種類の肺炎球菌ワクチンが使われています。

ワクチン名	種類	対応する菌の数	特徴
ニューモバックス(PPSV23)	多糖体ワクチン	23種類	幅広い菌に対応。定期接種に使用
プレベナー20(PCV20)	結合型ワクチン	20種類	免疫記憶ができやすい
バクニュバンス(PCV15)	結合型ワクチン	15種類	免疫記憶ができやすい
キャップバックス(PCV21)	結合型ワクチン	21種類	現時点でも最も広範囲をカバー

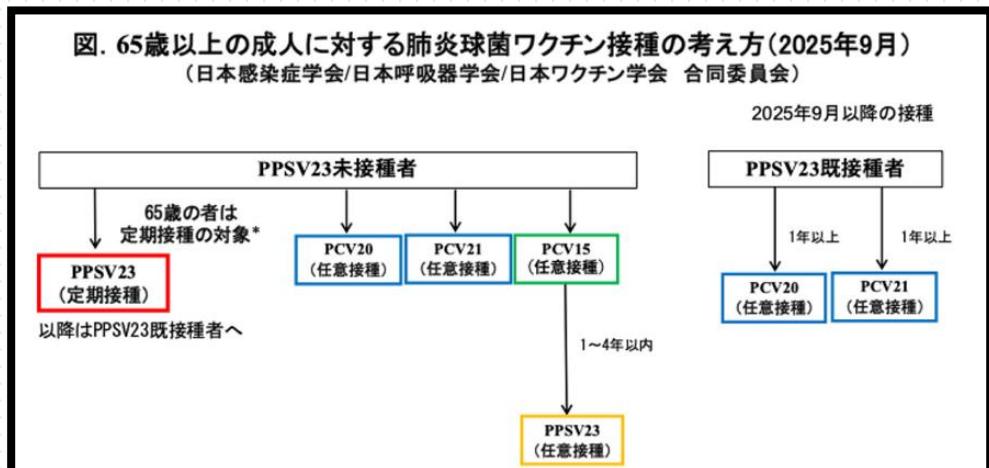
現在定期接種(自治体補助あり)はPPSV23が対象ですが、効果は年数とともに低下していくという特徴があるため、近年は結合型ワクチンが主流になりつつあります。また、今後はPCV20が高齢者に対する定期接種対象となる見込みです。(裏面へ続く)



・どのワクチンをどう接種すればいい?

右図のように、定期接種対象者の方(65歳の誕生日前日～66歳の誕生日前日、60歳から64歳で特定の疾患等を有する方)はまずPPSV23の定期接種を受けてください。それ以外の方は任意接種(自費)となります。PCV20やPCV21の接種が推奨されます。PPSV23を接種された方は1年以上経過したのちにPCV20やPCV21の追加接種を行ってください。

種が推奨されます。(65歳以上の成人に対する肺炎球菌ワクチン接種に関する考え方 第7版より引用)



・最後に 肺炎球菌ワクチンは肺炎にかかるないためだけでなく、重症化しないための重要な予防手段です。ご高齢の方や基礎疾患のある方、ご家族を守るためにも、お気軽に呼吸器内科までご相談ください。

野口先生より「チャージワーカーバイク」が寄贈されました！

当院の循環器内科医師・野口先生より、「運動療法を続けてほしい」との願いを込めて、自家発電式フィットネスバイク「チャージワークバイク」が寄贈されました。このバイクは、ペダルを漕いで発電し、その電力でスマートフォンなどの端末を充電できる画期的なマシンです。

■ チャージワークバイクの主な特徴

- ・**・漕いで発電**: 30分間の運動でスマートフォンなどの充電が約30%可能です(※スマホなどの機種や状況による)。
 - ・**・「成果」の可視化**: 速度や距離だけでなく、発電している電流値も表示され、達成感を味わえます。
 - ・**・環境を選ばない**: 電源不要でどこでも設置でき、災害時の防災アイテムとしても役立ちます。
 - ・**・快適な操作性**: ダイヤル式で、運動中でもスムーズに負荷調整が可能です。

■運動療法を習慣に

運動療法は、生活習慣病の改善や筋力向上、認知機能の維持、QOL(生活の質)の向上など、心身に幅広い効果をもたらします。「運動が大切なのはわかっているけれど、なかなか続かない」「近年の猛暑や悪天候の影響で、屋外でのウォーキング等を継続することが難しい」といった悩みを持つ方も多いのではないでしょうか。

このバイクなら、天候に左右されない快適な環境で、楽しみながら運動を習慣化できます。「自分の力がエネルギーに変わる」という目に見える手応えが、皆さまの継続を後押ししてくれるはずです。

■ご利用について

設置場所は本館3階のリハビリテーションセンターとなります。安全管理の都合上、自由解放ではありませんが、活用を検討したい方は、ぜひスタッフまでお気軽にご相談ください。



製品概要
品番:AFB7024
電源:自家発電方式
(電源不要)
負荷方式:
マグネット負荷方式8段階
USBコネクタ:
Type-A.Type-C(出力
DC5V/2.3A)
連続使用時間:30分
適応身長の目安:
約150~180cm
本体質量:約18.5kg