



肺 炎

油断禁物！ 肺炎を予防する

★ 肺炎のことを知ろう

私たちが生活する大気中には、様々な微生物が浮遊しており、肺の重要な働きである「呼吸」によって体内に取り込むため、日々、危険にさらされています。そんな中、私たちのからだを外敵から守ってくれるのが「免疫細胞」で、肺炎の原因となる細菌とも戦ってくれています。

このような働きにより、肺の中は常に無菌状態ですが、時に肺の中に微生物が入り込み、炎症を起こしてしまう病気を肺炎といいます。肺炎によって亡くなる方は、年間10万人以上にも及び、高齢者では、罹患率、死亡率とも高い値を示しています。

肺炎は、初期の症状が風邪やインフルエンザと類似していることもあり、自分では判断がつきにくいものです。

肺炎には、主に細菌性肺炎、非定型肺炎（マイコプラズマなど数種）、ウイルス性肺炎、真菌性肺炎などに分類されます。最近、ご高齢の方に増えているのが、食べ物のかけらや口の中の分泌物、胃液が肺の中に入り込むことでおこる誤嚥（ごえん）性肺炎などがあります。

★ 肺炎の症状

- 1. 発熱（高熱）
- 2. はげしい咳
- 3. たん（透明でなく、膿のような色）
- 4. 呼吸困難
- 5. 息切れ
- 6. 咳込んだときの胸の痛み など

症状は、個人差がありますので「いつもと違う風邪だな？」と思ったら早めに病院で検査を受けましょう。

- 肺炎の予防法—
- 1. 風邪やインフルエンザの予防
 - 2. 規則正しい生活を
 - 3. バランスのよい食事を
 - 4. 口の中を清潔に保ちましょう
 - 5. 基礎疾患を治療しましょう
 - 6. 予防接種を受ける

抵抗力が低かったり、治療中の病気がある方、ご高齢の方は、肺炎にかかりやすいと言われていいます。できるだけ病気を寄せ付けないよう日頃からの対策を心がけましょう。

お手軽 ピーマンの肉詰め 和風味噌たれ



材 料 2人分

豚肉挽肉	200 g	甘味噌たれ（市販）	大さじ 1
玉ねぎ	1/2	油	大さじ 1
塩、こしょう	少々	白ごま	少々
ピーマン	4 個	かいわれ大根	少々
片栗粉	大さじ 1		

作り方

- ① ピーマンを半分に切り、種を取り出し洗っておく。玉ねぎは、みじん切りにしてお皿に入れラップをして約 1 分間加熱する。
- ② ボウルに挽肉、粗熱を取った玉ねぎのみじん切り、塩、こしょうを入れ手でよくこねる。
- ③ ピーマンの内側に片栗粉をまぶして②の具を入れて、中央部分を少しくぼませ、熱したフライパンで中火～弱火で焼く。
- ④ ピーマンに焼き色がついたら返して、挽肉の面を焼き、甘味噌たれをつけて再び焼く。
- ⑤ 中に火が通って焼けたら、白ごまとかいわれ大根を添えてお皿に盛り付ける。

* 玉ねぎを油で炒めること、挽肉を混ぜ合わせる際につなぎに使用する卵やパン粉は、カロリーダウンと手間を省くため今回は、使用していません。