

肺炎

Pneumonia

When you have pneumonia, the air sacs in the lungs fill with infection or mucus. Pneumonia is caused by a bacteria, virus or chemical. It is not often passed from one person to another.

肺炎を起こすと、肺にある肺胞と呼ばれる空気をためる袋に病原菌が入り込んだり、粘液がたまったりします。肺炎は、細菌やウイルス、化学物質が原因で発症します。他の人にうつることはあまりありません。

Signs of Pneumonia

- Breathing faster than normal or having trouble breathing
- Pain in the chest when breathing or coughing
- A cough with mucus that may be yellow, green, or rust colored
- Fever greater than 101 degrees Fahrenheit or 38 degrees Celsius
- Shaking or chills
- Sweating
- Headache
- Loss of appetite
- Feeling very tired
- Feel suddenly worse after a cold or the flu

肺炎の兆候

- 普段より呼吸が速い、息苦しい
- 呼吸をするときや咳をしたときの胸痛
- (黄色や緑、赤褐色の) 痰が混じった咳
- 38°C (101°F) 以上の発熱
- 震えや悪寒
- 発汗
- 頭痛
- 食欲減退
- 過度の疲労感
- 風邪やインフルエンザの後の急激な体調悪化

Your Care

Your doctor will listen to your lungs. You may have a chest x-ray and a sample of your mucus checked for bacteria or virus germs called a sputum culture.

- You may get antibiotics as pills or in an IV (intravenous). Take the pills as directed. Take all of the medicine until it is gone even if you feel better.

対処法

医師が胸の音を聞きます。胸の X 線を撮影したり、痰を調べて細菌やウイルスの有無を確認する喀痰培養と呼ばれる検査を行う場合もあります。

- 錠剤または静脈注射 (IV) で抗生物質が投与される場合があります。錠剤は指示通りに服用してください。症状が改善しても、処方された薬はすべて飲み切ってください。

- You may be given medicine to ease chest pain or coughing. Take the medicine as directed.
- Oxygen may be given as a part of your care.
- You are asked to cough and deep breathe every 2 hours while awake to remove mucus.
- Spit any mucus you cough up into a tissue and throw it away. Do not swallow it. Wash your hands with soap and water to get rid of germs.
- Rest often.
- Drink 8 or more glasses of liquids each day.
- Eat a healthy diet.
- Do not smoke.
- Follow-up with your doctor within 7 days, **even if you are feeling better.**

To limit your risk of pneumonia, get a flu shot every fall. You can get pneumonia from the flu. Talk to your doctor about getting a pneumonia vaccine in addition to your flu vaccine.

Protect Others from Infection

To protect others:

- Stay away from people as much as possible to prevent the spread of pneumonia.
- Wash your hands often with soap and water or use an alcohol based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose or face and then touching other surfaces. This can spread germs. Clean surfaces often to kill germs.
- Wash clothing in very hot water to kill germs.

- 胸の痛みや咳を抑える薬が処方されることもあります。薬は指示通りに服用してください。
- 治療の一環として酸素吸入が行われることもあります。
- 起きている間は2時間おきに咳や深呼吸で痰を出すように指示されることもあります。
- 咳と一緒に出てきた痰はティッシュペーパーに吐き出して捨てましょう。飲み込まないでください。石けんと水で手についた病原菌を洗い落とします。
- こまめに休息をとります。
- 毎日コップに8杯以上の水分を摂ります。
- 健康的な食生活を心がけましょう。
- 喫煙しないでください。
- **症状が改善した場合でも、7日以内に再度受診してください。**

肺炎にかかるリスクを減らすために、毎秋インフルエンザの予防接種を受けてください。肺炎はインフルエンザが原因で発症することもあります。インフルエンザの予防接種だけでなく、肺炎球菌の予防接種についても主治医に相談しましょう。

他の人にうつさないために

他の人にうつさないために、以下の点に注意してください。

- 肺炎の流行を広げないために、できるだけ人が多いところには近づかないようにしましょう。
- 石けんと水でこまめに手を洗うか、アルコール入り的手指消毒剤で消毒しましょう。
- 自分の目や鼻、顔に触った後で別のところを触らないようにしてください。病原菌が広がる原因になります。触りそうなところはこまめに消毒しましょう。
- 殺菌のために衣類は温度が高いお湯で洗ってください。

Call your doctor right away if you have:

- More problems with breathing
- A higher fever or your fever lasts more than 1 to 2 days
- Confusion
- An increase in chest pain
- Nausea and vomiting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 呼吸困難の悪化
- 高熱、または1日～2日以上続く発熱
- 錯乱
- 胸の痛みの悪化
- 吐き気や嘔吐

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。