

かしま

HOT 通信

12月号 Vol.299

平成29年(2017年)12月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持子中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧いただけます。



巻頭特集

『摂食嚥下障害』

ものが上手く食べられない、飲み込めない...
それは摂食嚥下障害かも。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 青木 美枝子

かしま女子的ちょっと井戸端会議

コラム ひんがら目(126)

『八十八の瞳』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



第2回 かしま病院 認定看護師による勉強会

内容

自施設における 感染対策を考えよう

実技講習をメインに行う予定です

講師

感染管理認定看護師 木下 由美子



日時

平成30年 1月 17日(水)
18時00分～19時00分

会場

かしま病院
コミュニティーホール

対象者

主に医療、看護、介護に携わっている方。
参加には事前の申込が必要です。

かしま病院の認定看護師が講師を務める、
病院、診療所、施設などの現場で役立つ
実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。
興味をお持ちの方は、**かしま病院地域
医療連携室 (TEL0246-76-0350)**
までお問い合わせください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

巻頭特集

摂食嚥下障害

ものが上手く食べられない、飲み込めない...それは摂食嚥下障害かも。



今回は、摂食・嚥下障害看護認定看護師の青木美枝子さんに、摂食嚥下障害について教えていただきます。

食べるとは

普段、私たちは、何気なく毎日の食事をしています。食べ物を目や鼻いで確認し、口に運び、咀嚼し、ゴックンと飲み込むことで栄養を取り込んでいます。

咀嚼とは、よく噛み砕くことです。主に下顎と歯、舌を使って、食べ物をしっかり噛み砕き、唾液と充分に混ぜ合わせることで、飲み込みやすい食物の塊(食塊)を形成します。食塊や吸い込まれた液体は、舌の上を集められ、口腔、咽頭の協同運動により食道を経て胃に送られます。この口から食べて飲み込むことを「摂食嚥下」といい、この一連の動きに問題が起こり上手く出来なくなることを「摂食嚥下障害」といいます。

摂食嚥下障害が起こす3つの大問題!

- 1 ごはんが上手く食べられず、栄養状態の低下や脱水を起こす。
- 2 気道に食べ物が入って、誤嚥性肺炎や窒息を起こす。
- 3 食べる楽しみを失いQOL(生活の質)が低下する。

摂食嚥下障害とは

摂食嚥下障害の原因は、主に4つあります。①舌や咽頭の構造・食べる通路の異常による器質的なもの、②舌や咽頭を動かす筋肉や神経・知覚の異常による機能的なもの、③うつや心身症などによる心因的なもの、④認知症です。原因となる病気では、脳梗塞の後遺症が最も多くなっています。

ただし、高齢になると、加齢によ

る筋力低下や予備能力の低下により、病気になるなくても摂食嚥下障害を起こし易くなります。超高齢社会に突入した日本では、摂食嚥下障害の予備軍が増えています。

摂食・嚥下障害の症状

摂食嚥下障害の典型的な症状は、①ものが飲み込みにくい、②ものを飲み込むとむせる、といったものです。しかし、明らかな訴えがない場合も、実は非常に多いのです。夜間に咳き込む、発熱を繰り返す、体重が1か月で5%以上、半年で10%以上も減少した、脱水症状や舌苔(舌に付着した苔のようなもの)などを主訴として受診した患者さんが、実は嚥下障害だったということも少なくありません。

摂食嚥下障害の見分け方

特に「むせこみ」は、摂食嚥下障害の患者さんに多く見られます。摂食嚥下障害の症状が、顕著に現れるのは飲食時です。そのため、飲食時の様子を観察することは、非常に重要です。食事中に現れる、むせこみ、湿性嘔声(痰が絡んだようなごろごろとした声)、食物がこぼれる、喉や口の中に食べ物が残っている(感じがする)、疲れてしまって苦しくなる、食べ物のどに詰まって逆流してくる、食後に痰が絡むような感じがある、食事にかかる時間が長くなった、食べ方が変わった、食事の内容や好みが変わったなどは、摂食嚥下障害の症状です。

摂食嚥下障害を見分けるための質問を示したので、お試ください。★ 答えは最後に記載します。

摂食嚥下障害スクリーニングのための質問紙

ここ2~3年の状態について、A、B、Cのうち、一番当てはまるものに○を付けてください。

質問	A	B	C
1. 肺炎と診断されたことがありますか	よくある	一度だけ	なし
2. 痩せてきましたか	明らかに	わずかに	なし
3. 物が飲みにくいと感じることがありますか	よくある	ときどき	なし
4. 食事にむせることがありますか	よくある	ときどき	なし
5. お茶を飲む時にむせることがありますか	よくある	ときどき	なし
6. 食中や食後、それ以外の時に喉がゴロゴロ痰が絡んだ感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
7. 喉に食べ物が残る感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
8. 食べるのが遅くなりましたか	たいへん	わずかに	なし
9. 硬いものが食べにくくなりましたか	たいへん	わずかに	なし
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか	たいへん	わずかに	なし
11. 口の中に食べ物が残ることがありますか	よくある	ときどき	なし
12. 食物や酸っぱい液が胃から喉に戻ってくることはありますか	よくある	ときどき	なし
13. 胸に食べ物が残ったり、詰まった感じがすることがありますか	よくある	ときどき	なし
14. 夜、咳で寝られなかったり目が覚めることがありますか	よくある	ときどき	なし
15. 声がかすれてきましたか	たいへん	わずかに	なし

参考:大熊り他. 摂食嚥下障害スクリーニングのための質問紙の開発(日本摂食嚥下リハビリテーション学会誌6(1)3-8,2002)

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことです。それらには細菌が含まれていて、気管から肺に入って誤嚥性肺炎を起こします。

人間は、呼吸のための空気の通路(気道)と飲食物の通路(食道)が咽頭部(喉の奥)で交差していて、もともと誤嚥しやすい体の構造になっています。これに病気や加齢などの要素が加わると、更に誤嚥し易くなります。

ただし、誤嚥したからと言って、必ずしも誤嚥性肺炎になるわけではありません。ヒトには防御のしくみが備わっていて、食物が安全に食道

へと送られるように、飲食物を飲み込む時には空気の通路に蓋がついています。また、気道に食物や水分が入りそうになると「むせこみ」が起こり、食物や水分を気道の外へ追い出そうとします。この防御機構が常に有効に機能していることが、誤嚥予防にはとても重要です。

しかし、高齢になると嚥下機能の低下や「むせこみ」という反射が弱くなります。日常的に食事で「むせこみ」が起こる、あるいは食事をしている時でも自身の唾液で「むせこみ」が多い人は、嚥下障害を起こしていると考えられます。



誤嚥性肺炎の予防法

- 1 口腔を清潔に保つ**
適度な湿度と温度が保たれた口腔内は、細菌の繁殖に最適な環境です。歯磨きやうがいなどの口腔ケアをしっかり行い、細菌を繁殖させないことが重要です。
- 2 胃液の逆流を防ぐ**
ゲップや胸焼けがある場合は、胃液の逆流が考えられます。食後すぐに横にならず、2時間ほど座って身体を起こしていることで、胃液の逆流を防止できます。
- 3 嚥下機能を向上させる**
嚥下体操をすることで、嚥下機能を維持・向上できます。
- 4 必要な栄養を摂取する**
栄養状態を良好に保ち、活動量を維持することは免疫力や体力の低下を予防し、感染症にかかりにくい体をつくります。
- 5 薬物を用いる**
食事を美味しく頂くための口腔機能向上を目的とした体操です。唾液の分泌や血行を良くするなど、摂食嚥下機能の向上を図ることができま

嚥下体操

嚥下機能の向上を図ることができま

嚥下体操を行う一番良いタイミングは、食前です。他にもテレビを見ながらやお風呂に入りながらなど、ながら体操として行うのも効果があります。大切なのは無理せず、毎日継続することです。食べることでだけでなく、笑顔作りや楽しいおしゃべりにも有効ですので、是非お試しください。

かしま女子的



井戸端会議

1 病棟 榎田 菜都美

No.33

「素敵な家族」

今回、かしま女子会井戸端会議のバトンをいただき、テーマが「家族」ということで、わが家の素敵な家族を紹介したいと思います。

私は、かしま病院の1病棟で入社2年目の榎田と言います。昨年、結婚をし、家族が増えました。

私がどんなまずい料理を出しても笑い飛ばしてくれるお義父さん。

家族思いで優しく、何もできない私に一から教えてくれるお義母さん。

とっても働き者で、おちゃめなおばあちゃん。

サッカー選手の香川真司さんに激似!?の旦那様。

こんな素敵な家族の一員になれました。そして、わが家のアイドル犬「クー」。今日は「クー」のお話をしたいと思います。

「クー」という名前の由来は「くしだ」の「く」をとって「クー」としたそうです。とても気の強い番犬なのですが、家族には甘えん坊で後ろをず

っと追いかけてきたり、膝の上に乗ってきたり、本当にかわいくて仕方ありません。

クーは主人が、15歳の時にお義父さんが知り合いからもらってきたそうです。家族みんながクーを大好きで元気をたくさんもらっています。そんなクーも榎田家に来て15年を取り、体が弱くなり、今では病院通いをしています。

心臓が悪く、何度も何度も危ない時を何度も何度も奇跡の復活をとげ、今は元気に家中を走り回っています。

私が榎田家に嫁いで不安な思いと心細さでいっぱいだった時、クーはただただずっとそばで見守ってくれていました。それがとても心強く、嬉しく、温かい気持ちになりました。

私も看護師として妻としてみんなの気持ちに寄り添い、温かい存在となっていきたいと思います。

これからますますよろしくね、クー。私の素敵な家族の紹介でした。



嚥下体操

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



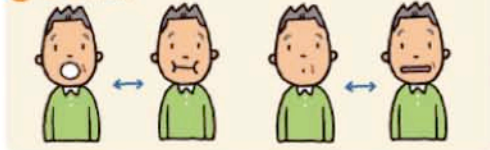
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

4 肩の体操



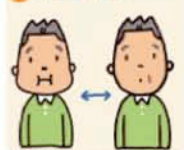
両手を頭上に挙げ、左右にゆくりとさげる。
肩をゆくりと上げてからストンと落とす。
肩を前から後ろ、後ろから前へゆくりまわす。

5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。
口の両端をなめる。
鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ベ・ポ」「バ・タ・カ・ク」をゆくり、はっきり、くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

参考：デンタルサポート株式会社 はじめよう！やってみよう！口腔ケア

★先の摂食嚥下障害の見分け方で、Aの欄、Bの欄に1つでもチェックがある人は、摂食嚥下障害の可能性がります。かかりつけ医に相談してみてください。

感に大きく影響します。好きなもの、美味しいものをいつまでも家族や親しい人と共に食べられるように、よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアを心がけましょう。

摂食・嚥下障害看護認定看護師
青木美枝子



八十八の瞳

恩師、中西敏先生の米寿記念授業

稲葉山小学校6年4組のときの担任の先生は板尾英之先生といい、ラジオの放送教育に熱心な先生でした。ユニークな先生で、時間の概念が自由で、休み時間が不規則でした。ほとんどが国語の授業であり、また勝手に昼寝の時間をつくり、生徒に椅子と机を移動させ、広くなった教室の床の上でクラス全員に仮眠をさせました。胃潰瘍を持っていらつしやうって、体調が悪いと、突然、休み時間に切り替わりました。そんな時われわれ生徒は校庭で草野球に夢中になりました。学校のチャイムに無頓着な先生は、授業の再開を伝えるために自ら校庭に足を運んで呼びに来て下さいました。秋頃からは2、3ヶ月にわたり、壺井栄さんの「二十四の瞳」を一字一句に感情を込めて読み上げ、われわれ生徒は静かに聴き入りしました。



ひんがら目(126)

最終章に近くなると、先生は涙を拭きながら朗読されました。顔の広い先生でしたから、最後には高峰秀子さん主演の映画でも借りてきて見せてくださるだろうと期待したのですが、何事もなく終了し、肩透かしを食らい残念でした。「二十四の瞳」は小豆島の小学校の岬の分校の物語です。昔の物語と思っていました。ところが、今年、悪生も「八十八の瞳」に参加することになりました。10月14日、遅れて取った夏休みを利用してふるさと鳥取市へ帰省しました。目的は、中学時代の国語の恩師、中西敏先生からおよそ半世紀ぶりに授業を受けることでした。先生は昭和5年10月15日生まれでして、数えて米寿を迎えられました。昭和32年から10年間鳥取市立東中学校の教壇に立たれました。同時に、新聞部を指導され、我々の先輩の時代には全日本学校新聞コンクール特選や鳥取県学校新聞コンクールで最優秀賞を受賞されました(我々の時代には凋落しましたが)。絶頂期の新聞部の先輩、森義彦さんが音頭を取られ、1年前に米寿記念の授業と祝賀会を企画されました。当時の教え子や新聞部員に声を掛け、56名の賛同を得て当日には全国から38人が東中学校の跡地に立った修立小学校の3階の教室に集まりました。ご家族の方や飛び入りの方を含めると、受講者は44人を数えました。授業は、「起立、礼」から始まりました。昭和27年に中学教師になられ、初任の鳥取県中部の北条中学校での生徒との心温まる交流と別れの思い出。1年間で鳥取市に去って往った中西先生へ生徒が綴った惜別の詩。「あじさい」という文集に入賞したこの詩が朗読されました。先生は、国民教育の師父森信三先生を師と仰がれ、人生一度な生全一学を實踐され、個々の生徒それぞれに応じた体当たりの教育を實踐されました。われわれ東中の後に赴任された南中では、毎月、学級便りを配布され、卒業した後も毎月八ガキで「南窓だより」を郵送され生徒との交流を5年間続けられました。今回の授業にも南中の卒業生が4人参加されました。

「敏」の縁で、上田敏訳のカル・ブッセの「山のあなた」を愛され、生徒にも暗唱させました。記念授業は生徒全員による宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の斉唱で締めくくられました。悪生は、最前列でビデオカメラを脇に置き、一句も聴き漏らすまいとメモを取りつつ聴講しました。「八十八の瞳」の至福の時間で

(呼吸器科部長 山根喜男)



ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦～

第94回

「走り過ぎは体に悪いですよ」って言わないで!

診療部 石井 敦



ランニングが趣味の私、この秋10月と11月の2ヶ月間に3つのフルマラソン大会に出場し、すべて3時間台で完走しました。そのための準備として、8月から月300km以上のランニングに励んできました。そんな話をすると、多くの方から「そんなに走ったらかえって体に悪いんじゃないですか?本末転倒ですよ!」

といった具合にお叱りを受けます。確かに走り過ぎですし体に悪いことは明白です。しかし、そのようなご指摘を受ける度に、私の心は乱されることとなります。それは何故でしょう?実はこの事例の中に、私達が家庭医として患者中心の医療の方法を実践していく上で大変重要な示唆が隠れています。

走り過ぎを指摘して下さる方々には恐らく、ランニングが趣味の人=健康志向の高い人(ランナーは長生きするために走っている)という思い込みがあり、「頑張っているのに早死にしては大変!」と心配して下さっているのかもしれない。しかし、もしも私の趣味が熊と格闘することで、この秋10月と11月の2ヶ月間に3頭のヒグマに戦いを挑み、なんとか生還したところですか。と言ったら、あきれて誰も何も言わないかもしれませんね。

熊と格闘することを趣味とする知人はいませんが、もしもそのような人がいるとすれば、健康のために戦うのではなく、その人にしか理解できない固有の悦び(萌えツボ)がそこに潜んでいるはず。そんな人に対して「危ないから止めなさい!」と一方的に言ったところで止めるはずありません。例えば極端になりましたが、ランニングも同様に、主な目的が健康のためではない人もいます。ちなみに、私が走る理由は単純で、もともと大好きなお酒が更に美味しくなるからです。う～ん、ますます体に悪そうですね(笑)

さて、医療を提供する私達の中には、医療機関を利用する患者さんは自身の健康のために受診しているし、健康増進のための努力をするべきである。なんて思い込みが染みついているのではないのでしょうか?私も「せっかく受診してくれているのに早死にしては大変!」とばかりに強引に禁煙指導したりと、医学的に正しいと思われることをどんなに力説しても、うまくいかないことが多々あります。そんな時には必ずと言っていいほど、詳しい事情や患者さんの想いを深く探らないと理解しにくい固有の物語が潜んでいます。家庭医には、患者さんが想いを充分に吐露できる環境を提供し、引き出された情報をもとに共通の理解基盤を見出し、患者-医師関係を強化していく能力が求められます。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第81回

退院後、自宅での生活を送る方法

介護が必要な高齢者にとって入院とはその後の生活を変えてしまう大きな転機になることがあります。こうした時に考えなければならないのが、退院後の生活をどのように組み立ててゆくのかということです。今回は介護

が必要な方が退院した場合の在宅生活の過ごし方について考えていきます。

退院後の生活でまず問題になるのは、一人で身の回りのことがどれだけできるかということです。できない部分に対しては家族が面倒をみるわけですが、家族だけで医療ケアや24時間つきっきりで介護が出来るわけではありません。そういった家族の介護負担を減らしてくれるのが介護保険サービスです。

例えば介護サービスのひとつとしてデイサービスがあり、デイサービスを利用すれば日中は施設ですごすことができますし、最も介護が大変な入浴もここで済ませてしまうということもできます。こうなると家族の負担も大分軽くなります。また、安否確認や引きこもりの予防という意味合いもあります。そしてさらに買い物や掃除等の生活援助のサービスなどもありますが、一人で暮らす方にとっては大変ありがたいサービスです。退院後もリハビリを継続したいという方は訪問リハビリや通所リハビリというサービスがあります。継続してリハビリをする事によって日常生活動作の幅が広がり、退院後に掃除・調理等の家事動作ができるようになったり、買い物で外出ができるようになったりすることにつながっていきます。

理学療法士 布施 航



かしま荘通信

文化祭

11/23(木)



今年も恒例の文化祭が開催されました。今回のクリエイティブドラマは、『かしま大捕物帳』と題して人気の「水戸黄門」「遠山の金さん」「暴れん坊将軍」の3つを合体させた時代劇が演じられました。職員と利用者様の息が合ったり、合わなかったりのお芝居に、会場は爆笑と拍手に包まれました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00~10:30

会場 クリニックかしま会議室

- ・12月5日(火)
こんな時どうしてる?~療養上の注意点あれこれ~
講師 クリニックかしま院長 佐野久美子
- ・1月9日(火)
一緒に学ぼう!! 糖尿病からおこる病気あれこれ
~慢性合併症編~
- ・2月6日(火)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30

2回目 15:00~16:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・12月3日(日)
- ・1月13日(土)
- ・2月 未定

乳がん患者のついで アイリスの会

時間 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・12月20日(水)
- ・1月17日(水)
- ・2月21日(水)

家庭医療セミナー~実践家庭医塾~

時間 19:00~20:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・12月 休み
- ・1月 未定

興味のある方は、お問い合わせください。