

# あほすぴたる

組合立病院 ◇ 豊岡病院 ◇ 日高医療センター ◇ 出石医療センター ◇ 梁瀬医療センター ◇ 和田山医療センター

## Contents

医療ミニ講座：「誤嚥性肺炎」

医食同源：食べ物が飲み込みにくい方への食事など

# 誤嚥性肺炎

食事中に「咳が出たり、むせることが多くなった」なんてことはありませんか。そのような症状のかけに潜む誤嚥性肺炎についてお話します。

## 誤嚥性肺炎ってどんな病気？

誤嚥性肺炎は、高齢の方をはじめ、飲み込む力が弱くなった方が、食物やだ液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎です。

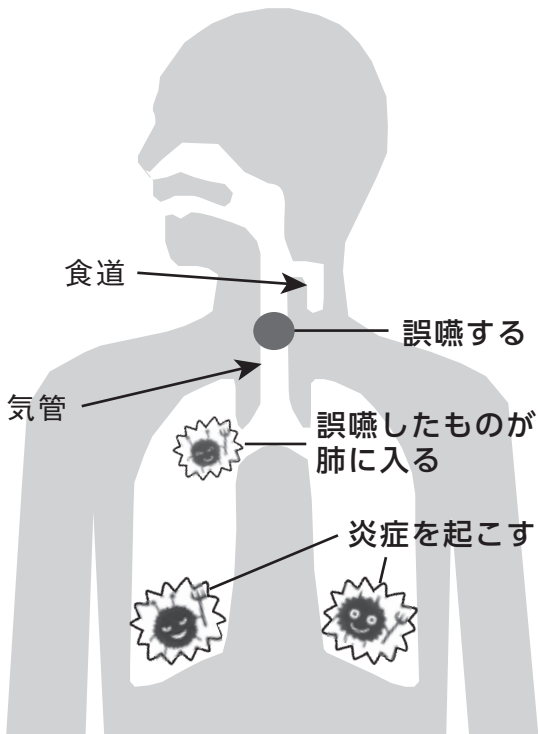
主な症状としては、高熱、咳や痰、呼吸数や脈拍数の上昇などが挙げられますが、その他にも、元気がない、食欲がおちる、もうろう状態や失禁なども気をつけなければならぬ症状です。

また、飲み込みが弱くなった状態のことを嚥下障害といいます。

## 嚥下障害の症状

誤嚥性肺炎を引き起こす嚥下障害には、次のような典型的な症状があります。

- ✓ 飲み込みにくい
- ✓ 口が渴く
- ✓ よだれが出る
- ✓ 食べ物をよくこぼす
- ✓ 飲み込む時に痛みや苦痛がある
- ✓ 食事中によく咳き込んだりむせる
- ✓ 飲み込んだ後に声が変わる
- ✓ 食事の時間が長くなる
- ✓ 胃液が口の中に逆流したり吐いたりする
- ✓ 夜間に咳き込む



## 嚥下障害になりやすいのはこんな人

- ✓ 脳血管障害による麻痺がある人  
(脳梗塞・脳出血など)
- ✓ 神経・筋疾患・加齢による筋力の低下した人

予防と  
日常生活で気を付けること

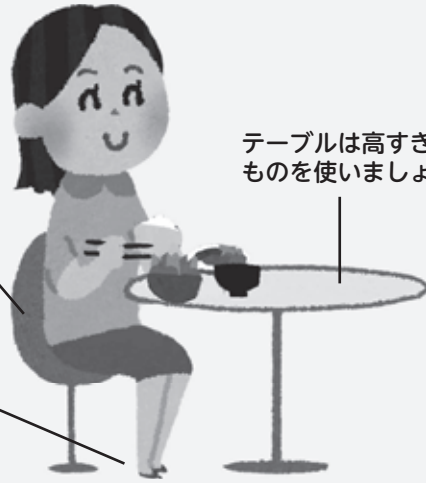
## 1. 食事の姿勢

イスでもベッドでも、上向きだと飲み込みにくく、気道のフタが閉まる前に食べ物がいすべり落ちて誤嚥する危険性が高くなります。前かがみになって食べるのが大切です。

イスに深く座り、前かがみになれようようにしましょう。クッションなどを間におくのもよいでしょう。

テーブルは高すぎないものを使いましょう。

かかとには床につけましょう。



## 2. 口の中をきれいにする

食事の後には、歯みがき、うがいをしましょう。



## 3. 胃液の逆流を防ぐ

食べた後はすぐ横にならず、30分は座っているようにしましょう。特にげっぷの出やすい方は、2時間くらい座っているようにしましょう。

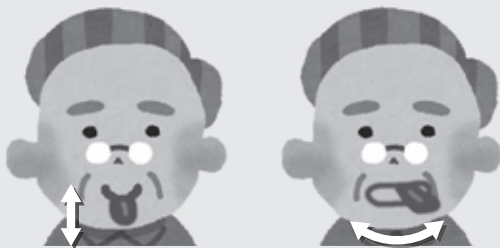
## 4. 嚥下反射を改善する

口を動かし、口の中の筋肉が衰えないようにしましょう。

日常生活に気をつけながら、気になる症状がみられたら、早めにかかりつけの医師や病院にご相談ください。

## 嚥下反射を改善する体操

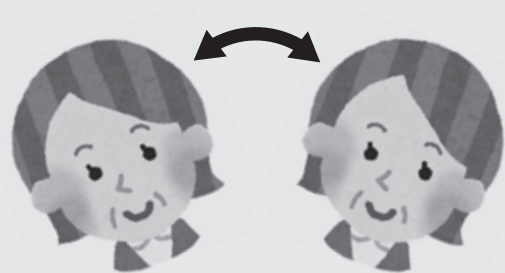
### 舌を動かす体操



舌を出したり、左右に動かしたり。ひっこめたり。

どちらも、ゆっくり3回ほど繰り返しましょう。

### 首を動かす体操



首をゆっくり左右に曲げたり、回したり。その後、だ液をごくんと飲み込んでみる。

# 食べ物が飲み込みにくい方への食事

私たちは普段、口の中で食べ物をかんで小さくしながら、唾液と混ぜて飲み込みやすいかたまりをつくり、それを体中へ送っています。これらの過程をほんの一瞬（1秒以内）の間に行っているのです。

いずれかの段階で問題が発生すると、食べ物が飲み込みにくいという状態に陥り、誤嚥の原因となりますので、口の中でまとめやすく、飲み込みやすい食事を用意しましょう。

## 食事のポイント

### 適当な粘り気があり 口の中で まとまりやすいものに

- 片栗粉やとろみ剤を使って  
あんかけに
- ゼラチンやとろみのある食材  
(山芋・長芋・マヨネーズなど)  
をつなぎにしまとまりやすい形に

### 口や喉を変形しながら 滑らかに通過するものに

- 焼いたり炒めたりするより  
やわらかく煮る
- ゼリーにする



### 意外と飲み込みにくいのが水分



お茶、みそ汁、煮魚の煮汁等、汁気の多いものはむせやすいため片栗粉やとろみ剤でとんかつソース～ヨーグルトぐらいまでの“とろみ”をつけましょう

### べたつかず のど越しのいいものに

- もちなどの  
べたべたしたもの  
海苔やわかめなどの  
口の中や喉に貼り付き  
やすいものは避ける



### 密度が均一になるように

- 食材の大きさを揃えて切り全体に火の  
通りが同じくらいになるように加熱する
- やわらかくなりにくいものはすりつぶし  
たりミキサーにかける

## 地域医療研修医を受け入れました

日高・出石・梁瀬医療センターでは、5月から11月末までの間、都市部（※1）の病院より、計10名の地域医療研修医を受け入れました。

研修の内容は、病院での診療のほか、患者さんのお宅を訪問しての在宅医療、福祉施設での診療など。

患者さんの生活環境や家族関係まで考えた医療は都市部の病院では難しく、地域医療の現場を知る貴重な経験となったようです。

また、多くの研修医が、休日には但馬での観光やレジャーを楽しみました。

来年度も地域医療研修医が但馬に来てくれます。みなさんと病院でお会いすることもあるかも知れませんが、あたたかく迎えてくださるようお願いいたします。

（※1）県立尼崎病院、県立塚口病院、大阪市立総合医療センター



## 梁瀬医療センターで地域合同消防訓練を実施しました

12月6日、梁瀬医療センターでは、近隣にお住まいのみなさん・山東支所・地元消防団と合同の消防訓練を行いました。

夜間や休日などの病院職員が少ない時にみなさんにご協力いただくことを想定し、実際にベッドや車いすで模擬患者を運びました。

また、南但消防本部の職員が立ち会い、院内の防火戸・排煙設備・消火器などの消防設備について、位置を確認し、使用方法などの指導を受けました。



## 診療・教育のための「テレビ会議システム」を導入しました

姉妹病院提携を結んでいる県立尼崎病院との交流の一環として、豊岡病院総合診療科では、毎月インターネットを使って尼崎病院との症例検討会を行っています。組合内医療センターも参加し、11月には高画質・高音質の『テレビ会議システム』を導入。さらに会議がスムーズに行える環境を整えました。

但馬地域にいながらにして、ストレスなく遠隔地の医師との意見交換が可能となりました。教育支援などにも活用し、より良い医療の提供へ役立てて参ります。



▲ 豊岡病院での様子



▲ 画面に映った全拠点



▲ 尼崎病院からの症例提示

## ふれあい看護体験を開催しました

但馬地域の高校生を対象とした「豊岡病院 冬休みふれあい看護体験」を12月25、26日に開催しました。

2日間で合計38名の学生さんたちが、白衣に着替えて実際の医療現場に潜入！

「患者さんの笑顔で、すごく心があつたくなりました」  
 「実際に働く看護師さんはすごくかっこよく、この仕事にさらに興味が湧いた」  
 「医療現場を支えられる人間になりたいと思った」

などの感想をいただきました。

近い将来、みなさんが但馬の医療現場に戻ってきてくれる日を、お待ちしております。



## 医師異動のお知らせ

H26.1.2～H26.3.1

### 退職医師

お世話になりました。

・豊岡病院

救急集中治療科  
兼但馬救命救急センター

医員 三浦 龍馬



## 平成25年第6回公立豊岡病院組合議会12月定例会が開催されました

平成25年12月4日から24日まで、平成25年第6回公立豊岡病院組合議会12月定例会が開催されました。

議案番号	件名	提出年月日	結果
議案第14号	平成25年度公立豊岡病院組合事業会計補正予算（第3号）	平成25年12月4日	原案可決 平成25年12月24日

※議会は、公立豊岡病院内議場で開催しています。一般の方も傍聴していただけますのでお越しください。

議会の開催日程等詳しい内容はホームページに掲載しています。

<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

《お問い合わせ》公立豊岡病院組合 議会事務局 Tel:0796-22-6111（内線2020）

## 日高医療センターで人間ドックを受けてみませんか 皆さまの健康管理のお手伝いをさせていただきます

### □日高医療センター人間ドックの特徴

- 病院から独立した健診センターで、ゆったりと気兼ねなく健診を受けることができます。
- 豊富なオプションメニューをご用意しています。

**CTによる内臓脂肪測定検査、上・下肢血圧同時測定、  
頸動脈エコーによる動脈硬化血管検診、1日血圧測定、  
腹部CT検査、肺がん検診、前立腺がん検診、  
女性がん検診（子宮がん・乳がん検査）、  
骨塩定量検査、目の検査（網膜検診、緑内障検査）、  
ピロリ菌検査（ヘリコバクター・ピロリ抗体）※新設**

※コースにより、選択できるオプションの項目や数に違いがあります。



### □人間ドックコース

半日 コース	料金 37,800円	1日コース	料金 46,440円	1泊2日 コース	料金 63,720円
-----------	---------------	-------	---------------	-------------	---------------

※料金は消費税8%込となっています。

※オプションは別途料金を必要とします。1日コースと1泊2日コースには、複数オプション選択での料金助成（割引）があります。

※1日コースは、半日コースに加えさらに充実したご希望のオプション検査を受診していただけます。日帰りでも充実した検査を受けていただけるコースです。



○協会けんぽ「生活習慣病予防健診」、「特定健診」などでもご利用ください。

詳しくは、日高医療センターホームページ <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp/hidaka/> をご覧ください。

公立豊岡病院 日高医療センター  
健診センター

電話：0796-42-1910(直通)  
〔受付時間〕14:00~17:00

### 但馬小児救急医療電話相談

きゅうきゅうはは  
**TEL : 0796-22-9988**  
《相談時間》 毎日 夜間19時~22時

子供の急病は  
“あわてず対処”が  
基本です！  
どうしたらいいのかわ  
迷ったら、まず電話！



# 募集

# 医師修学資金貸与学生 看護職員奨学金奨学生

## 医師修学資金貸与学生募集

- **対象者**  
平成26年4月現在、大学医学部に在籍予定の方で、大学卒業後に公立豊岡病院で2年間の臨床研修を修了し、引き続き医師として当組合立病院で勤務する意思のある方。
- **貸与金額**  
1～4年生 月額125,000円  
(年間150万円)  
5～6年生 月額175,000円  
(年間210万円)
- **募集人員** 新1年生 3名程度
- **選考** 応募書類と面接により決定
- **応募締切** 平成26年3月24日(月) 必着
- **選考日程** 平成26年3月26日(水)  
※面接時間は別途連絡

## 看護職員奨学金奨学生募集

- **対象者**  
平成26年4月現在、看護師または助産師養成施設に在学予定の方で、当該免許取得後直ちに看護師または助産師として当組合立病院で勤務する意思のある方。
- **貸与金額**  
看護師  
月額50,000円(年間60万円)  
**新設** 助産師  
月額100,000円(年間120万円)
- **募集人員** 30名程度
- **選考** 応募書類と面接により決定
- **応募締切** 平成26年4月15日(火) 必着
- **選考日程** 平成26年4月20日(日)  
※面接時間は別途連絡



### お問合せ

総務部 人事課

Tel 0796-22-6111  
内線2102

制度の概要は「ほすびたる第54号(2014年1月発行)」をご覧ください。  
募集要項は病院組合ホームページからダウンロードできます。

<http://toyookahp-kumiai.or.jp/kumiai/>

◇発行 公立豊岡病院組合 ◇〒668-8501 豊岡市戸牧1094 ◇TEL 0796-22-6111(内線2115)

◇URL : <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp> ◇E-mail : [chousei@toyookahp-kumiai.or.jp](mailto:chousei@toyookahp-kumiai.or.jp)

●本紙掲載の写真・イラスト・記事の無断使用・無断転載は禁じます。