

ご自由にお持ち帰り下さい

# かにえ病院 だより

2019年秋号

特集

嚥下外来の紹介

ICT(感染対策チーム)の紹介

もっと安心な もっと安全な 医療・療養環境を



## 地域のボランティアさん募集

老健かにえでは、入所の皆さんと一緒に楽しい時間を  
過ごしていただけるボランティアさんを募集しています



# 嚥下外来の紹介

## えんげ 【嚥下外来とは】

摂食・嚥下とは、

- ①食べ物を認識して口に取り込み ②口の中で食べ物を飲み込みやすい形にして  
③口からのどへ ④のどから食道へ ⑤食道から胃へ送り込む一連の流れをいいます。

この流れのいずれかが障害され、食べ物をスムーズに飲み込めなくなることを「嚥下障害」といいます。

“嚥下障害を生じると、楽しいはずの食事が苦痛なものに変わってしまいます”

“障害が重度になると食事ができなくなったり、肺炎を引き起こしたりすることもあります”

複数の職種が飲み込みの過程や状態を多角的に評価し、必要に応じて「VF 検査（嚥下造影検査）」を行い、評価に基づいた誤嚥（※）のない安全な飲み込み方などを助言・指導させて頂くことを目的とした外来が“嚥下外来”です。

（※）誤嚥：食物などがなんらかの理由で、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態

## 【対象者は】

当院の嚥下外来では、“嚥下障害の方（可能性のある方）”すべてを対象に評価・検査を行っていきます。

嚥下障害でよく見られる症状には、次のようなものがあります。

- 食べるのが遅くなった
  - やせてきた
  - 食べこぼす
  - 口の中に食べ物が残る
  - のどの奥に食べ物が残る
  - 食事中にむせる
  - 痰が多い
  - のどがゴロゴロ鳴る
  - 風邪以外で熱が出ることもある
  - 食べ物がつかえる
  - 飲み込みにくい
  - 食べ物や胃液が逆流する
  - 咳が出る
- など



◎症状がある方には、医師の診察、言語聴覚士による初期評価、必要があればVF検査を行いますのでお気軽にご相談下さい

## 【予約・診察の流れ】

◎外来受付にて予約を取らせて頂きます

◎診察日は（月）（水）（木）（金）いずれかの午前中

- 医師診察のみの場合は1日で終了。
- 医師診察後、必要に応じて「嚥下能力検査」や「栄養指導」を予約。後日、来院。
- 嚥下能力検査の評価により、さらに検査が必要な場合はVF検査を予約。後日、来院。

## 【言語聴覚士による初期評価とは】

普段の食事の様子などをうかがい、口やのどの動きを評価します。

## 【VF 検査（<sup>えんげぞうえい</sup>嚥下造影検査）とは】

バリウムなどの造影剤を含んだ模擬食品をX線透視下に嚥下し、誤嚥があるかどうかのチェックや、嚥下運動や適切な食形態を評価・診断する検査です。



(正 常)



(誤 嚥)

## 【お問い合わせ】

嚥下についてお悩みの方は、先ず当院の外来受付へご相談下さい。その際は「嚥下外来について聞きたい」とお申し出下さい。

尾張温泉かにかえ病院

☎0567-96-2000（代表）

## 外来担当表

		月	火	水	木	金	土
	受付時間：8：30～11：30（診療時間：9：00～12：00）						
午前	内科1	榊原院長 神経内科・内科	下野 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	
	内科2	奥村 循環器内科・内科		医師 循環器内科	岡本 内科・総合診療科	伊藤 神経内科・内科	医師（交代制） 内科
	内科3		山田 老年内科		河合 糖尿病内科	服部 消化器内科	
	整形外科	坂野副院長	羽賀	坂野副院長	山口	坂野副院長	坂野副院長 伊藤（交代制）
	受付時間：16：30～18：30（診療時間：17：00～19：00）						
午後	内科1	奥村 循環器内科・内科	山本 脳神経外科	片山 リウマチ科（17：45～）		医師（交代制） 内科	
	整形外科	医師 （交代制）	医師 （交代制）	坂野副院長			

- 診察は予約制ではございません
- 介護保険でのリハビリ（通所リハ）も行っていますが、医療保険のリハビリとの併用はできません

次回の特集は「認知症への当院の取り組み」です

# ICT（感染制御チーム）の紹介

もっと安全な もっと安心な 医療・療養環境を

院内での感染防止対策は感染対策委員会が行ってきましたが本年7月、より安全な医療・療養環境提供のため近隣の総合病院とも連携を図り、委員会の中の実働部隊として活動する感染制御チーム（ICT：Infection Control Team）を立ち上げましたので紹介します。

## 感染制御チーム（ICT）の活動目的

院内感染が発生しないよう、日々活動しています。もし、院内感染が発生してしまっても、早期に介入することで感染拡大を最小限に抑え、終息させることを目的としています。

## 感染制御チーム（ICT）の活動

- 感染対策チームによる院内ラウンド（週1回）での相談や助言
- 院内感染発生時の迅速な対応による拡大防止
- 年2回以上の全職員を対象とした感染対策教育
- 各部門における感染対策教育
- 薬剤（抗菌薬）使用状況の把握と適正使用の推進

なお、できるだけ多くの職種で意見交換しながら活動することを目的に、医師・看護師・セラピスト（リハビリのスタッフ）・検査技師・薬剤師・栄養士・事務職員がメンバーになっています。



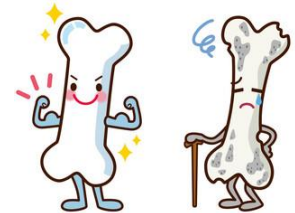
# 高齢者と薬 ～骨粗しょう症治療薬～



骨粗しょう症はカルシウムやコラーゲンなどが減ることにより、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。原因としては老化、カルシウム摂取不足、運動不足、喫煙や飲酒などが関係しており、特に女性では閉経による女性ホルモンの減少も大きく関係します。

これらの要因によって、新しい骨を作る働き（骨形成）と古い骨を壊す働き（骨吸収）のバランスが崩れて骨粗しょう症になります。そのまま放置すると背骨や股関節などの骨が折れることもあり、生活の質の低下を招くことにつながります。

食事の改善や運動療法に加え薬による予防も行われています。最近では新しいタイプの骨粗しょう症の治療薬も登場しています。



## 骨が壊される（骨吸収）のを抑える薬

ビスホスホネート薬	骨を壊す働きをする破骨細胞に働きかけて、骨密度（骨量）を増やして骨折を防ぐ薬です。
抗ランクル抗体薬	
選択的エストロゲン受容体モジュレーター（サーム）	閉経後の女性を対象とする薬です。女性ホルモンと同じ作用で骨量が減るのを防ぎます。

## 骨が作られる（骨形成）のを促す薬

副甲状腺ホルモン薬	骨を作る働きをする骨芽細胞に働きかけて、骨の形成を促進する薬です。
-----------	-----------------------------------

## 骨に足りない栄養素を補う薬

カルシウム薬	骨に必要なカルシウムを補う薬です。
活性型ビタミン D3 薬	腸からのカルシウムの吸収を助ける薬です。
ビタミン K2 薬	骨の形成を助けるビタミン K2 の不足を補う薬です。

骨粗しょう症の薬物治療は多くの場合、長い治療で効果があらわれます。痛みが消えた、効果の実感がわからないからと薬を中断しないようにしましょう。服薬が難しい場合は医師や薬剤師に相談してください。

薬剤科



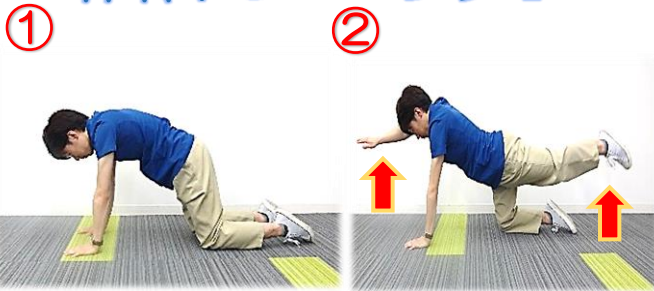
# お家でトレーニング&ストレッチ!!

## ～体幹編～

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節がやってきましたね。秋刀魚やさつま芋など美味しい食べ物が多いこの季節、食べ過ぎ飲み過ぎには注意しましょう!!

今回は、体幹のトレーニング・ストレッチをご紹介します。体幹には身体のバランスを取る為に必要な筋肉があります。転倒予防にも繋がるので、是非参考にして自宅実践してみてください。

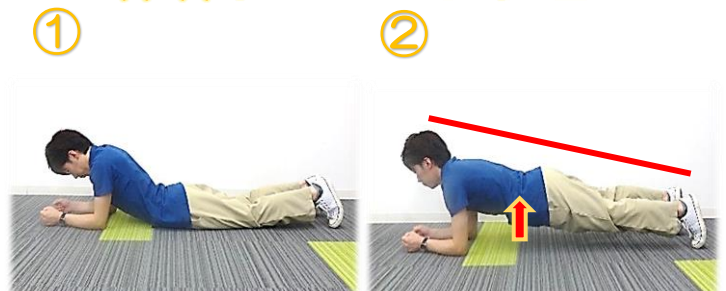
### 体幹トレーニングⅠ



- ① 手の平と膝を地面に着け、四つ這いの姿勢を作ります。
- ② 右手を挙げる際、左足を同時に上げましょう。
- ③ ②の姿勢を10秒間維持し、左右交互に行います。

※腰痛等ある場合は実施しないでください  
目安：10秒間×2セット（左右それぞれ）

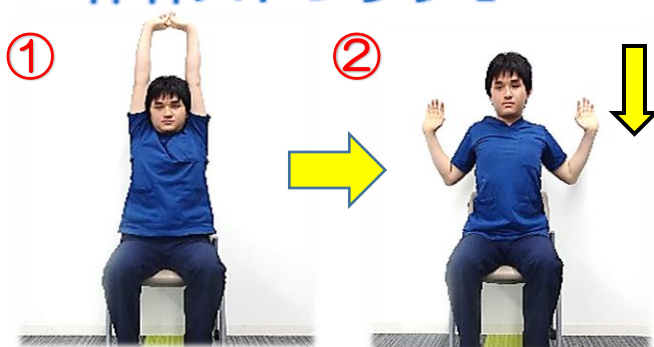
### 体幹トレーニングⅡ



- ① うつ伏せになり、下半身を地面に着けた状態で上半身を浮かせます
- ② ①の姿勢からお尻を天井に向かって突き上げます。
- ③ ②の状態を10秒間維持します。

※猫背にならないように注意しましょう  
目安：10秒間×2セット

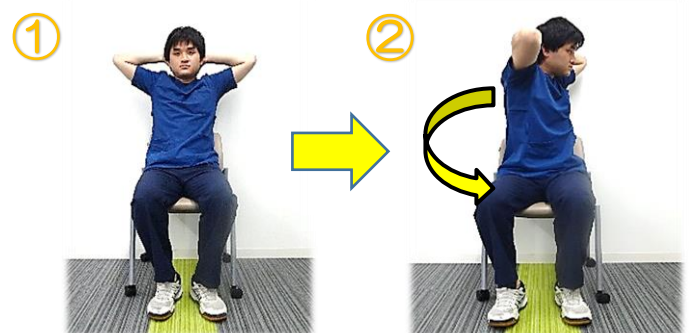
### 体幹ストレッチⅠ



- ① 両手を組んで、両腕が上がるまで上げます。（両腕の位置は耳の横ぐらいを意識しましょう。）
- ② 肩甲骨を寄せて胸を張るようにし両腕を下ろします。
- ③ この動きを、10回繰り返し行います。

※肩に痛みがある場合は実施しないでください。  
目安：10回×2セット

### 体幹ストレッチⅡ



- ① 両手を頭の後ろに添えます。（肩に痛みがある方は両手を腰に添えましょう。）
- ② 両足を正面に向けた状態のまま、上半身を左右交互にゆっくり捻じります。
- ③ この動きを10秒間維持し、左右交互に行います。

※腰に痛みがある場合は実施しないでください。  
目安：10秒間×2セット（左右それぞれ）

# 丈夫な骨を目指しましょう！～カルシウムについて～

カルシウムは骨や歯、血液、細胞内に存在しており、不足しやすい栄養素です。不足すると骨粗鬆症や物忘れ、イライラ、血圧上昇など身体に様々な影響を及ぼしてしまいます。

骨粗鬆症予防のためには1日800mgのカルシウムをとる必要があると言われています。これはコップ3.5杯分の牛乳に含まれるカルシウム量と同じです。

## ＜カルシウムを多く含む食材＞

- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）
- ・小魚や海藻（桜えび・しらす干し・ひじきなど）
- ・大豆（豆腐・納豆など）
- ・野菜（小松菜・切り干し大根）

## ＜カルシウムの吸収率＞

食材によってカルシウムの吸収率が異なります。

牛乳・乳製品 > 小魚・海藻類 > 野菜・大豆  
(約40%) (約33%) (約18%)

牛乳や乳製品が最もカルシウムの吸収が良いです。  
毎日取り入れるようにするのがおすすめです！

## ※カルシウムの吸収を妨げてしまうもの

- ・塩分：カルシウムの排泄を促してしまいます。  
薄味を心がけましょう。
- ・リン：食品添加物に多く含まれます。  
とり過ぎに注意しましょう。

カルシウムを吸収するためにはビタミン類が不可欠です。

## ＜ビタミンD＞

吸収を助け、骨を強くします。体内のカルシウムを効率よく使う働きをします。

～ビタミンDを多く含む食品～

魚介類・きのこ類

※ビタミンDは、自分の皮膚からも作ることができます

顔と両手の甲の面積で、夏は木陰で10分程度、冬なら40～50分程度日光を浴びると良いでしょう。

## ＜ビタミンK＞

丈夫な骨を作るのを助けてくれます。

～ビタミンKを多く含む食品～

緑黄色野菜、納豆



## カルシウムたっぷり！ひじきとじゃこのがんも風

### ＜材料（1人分）＞

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・豆腐・・・150g  | ・醤油・・・大さじ1  |
| ・ひじき・・・5g   | ・みりん・・・大さじ1 |
| ・じゃこ・・・30g  | ・料理酒・・・大さじ1 |
| ・片栗粉・・・大さじ1 | ・片栗粉・・・小さじ1 |
| ・油・・・大さじ1   | ・ねぎ・・・適量    |

### ＜作り方＞

1. 豆腐を水抜きする。
2. 1に水で戻したひじき、じゃこ、片栗粉を入れて混ぜる。
3. 油をひいたフライパンに、丸くなるように並べ入れる。
4. 茶色く焼き目がつくように両面を焼き、皿に取り出す。
5. ★の材料を鍋にすべて入れて熱したところへ水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
6. 4に5をかけて、ねぎを散らせば完成。



エネルギー：389kcal  
たんぱく質：21.5g  
脂質：18.7g  
カルシウム：299mg



## ～医療法人瑞頌会の理念～

患者さん・家族とともに  
地域とともに  
職員とともに  
安心・安全な  
信頼される医療・介護をめざします

## ～かにえ病院の基本方針～

1. 患者さんと共に  
患者さんの人権を尊重しながら、患者さんそして家族とともに問題を解決し、常に信頼される病院になるよう努めます
2. チーム医療  
全職員が協力し、患者さんを支える医療を提供します
3. 生活に根差したリハビリテーション  
住み慣れた環境での生活を取り戻せるように、生活に根差したリハビリテーションを目指します
4. 地域づくり  
地域の医療機関や介護施設・福祉施設と連携し、地域の皆さんの健康づくりを通して地域づくりに積極的に参加します
5. 安定した病院の経営  
スタッフの研修を積極的に行い、人材を育成して病院の基盤を強化します

## ～病院からのお知らせ～

- **健診センターのご案内**
  - ・特定健診、協会けんぽ健診、企業健診も行っています
  - ・ご予約はお電話または受付窓口まで。お気軽にご相談ください  
☎ 0567(96)2000(代表)
- **介護老人保健施設かにえ**
  - ・見学随時。お電話または受付窓口で、お気軽にご相談ください  
☎ 0567(96)7001(代表)
- **居宅介護支援事業所かにえ**
  - ・お気軽にご相談ください  
☎ 0567(96)7009(直通)

医療法人瑞頌会 尾張温泉かにえ病院

通所リハ・訪問リハ・訪問看護

編集・発行：尾張温泉かにえ病院 広報委員会 発行：令和元年10月1日

