

糖尿病教室

Info 1

- ・開催日時：2016年6月21日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- ・内容：「糖尿病の合併症は」・「歯周病について」
講師 糖尿病代謝内科医師・看護師
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

第17回膠原病・リウマチ教室

Info 2

- ・開催日時：2016年6月25日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- ・内容：「膠原病リウマチ患者さんが気をつける合併症」
講師 膠原病リウマチセンター 医師 牟田 愛
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：平日17時までに病院代表 078-261-6711 へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 牟田・松澤

Medical News

2016年6月
Vol.108

Shinko
Hospital

Contents

- ・特集：耳鼻咽喉科
「しっかり食べ物を
飲み込めていますか？」
—嚥下機能について—
- ・新神戸ドック健診クリニック
オプション検査のご案内
- ・新入職医師のご紹介
- ・Information
・健康教室のご案内
- ・ヘルシーレシピ
「ポークビーンズ」

神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町1-4-47
TEL：078-261-6711 (代表)
FAX：078-261-6726
URL：http://www.shinkohp.or.jp/
発行責任者：病院長 東山 洋
編集責任者：神鋼記念病院
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

ご自由にお持ち帰りください
FREE PAPER

[特集 耳鼻咽喉科]

しっかり食べ物を 飲みこめていますか?

—嚥下機能について—

神鋼記念病院
Medical News
2016

6

耳鼻咽喉科 科長
浦長瀬 昌宏
Atsuhiro Uranagase

平成15年に神戸大学を卒業。
日本耳鼻咽喉科学会専門医、身体障害判定医師、
補聴器適合判定医師などの資格を持つ。

01 食べるために大事なこと

食べることは一見簡単にできそうですね。元気なうちは、なかなか衰えることを想像しにくいものです。しかし、年をとると、確実に食べることができなくなってきました。

人はどのように食べているのでしょうか。右の3つが食べる動作です。このなかでもっとも重要なのは、「食べ物を飲みこむ」動作です。

認知に異常がなければ、食べ物を口に入れることはあまり問題なくできます。生活すべてに介護が必要な人でも、「食べてくださいね」と口に食べ物を持っていくと、ほとんどは口を開けてくれます。また、嚙む力が弱くなっても、食べ物を工夫すれば、飲みこめる状態まで形を整えることはできます。つまり、これらの動作



人が食べるための3つの動作

- ① 食べ物を口に入れる。
- ② 口の中で食べ物の形を整える。
- ③ 食べ物を飲みこむ。



は、周りが助けることができ、ちゃんと出来ているかも確認しやすいのです。

しかし、飲みこみ＝嚥下は、自分の力だけでおこなう動作です。周りは助けることができません。しかも、しっかり飲みこめているかは、外から見てもわかりません。ですから、飲みこみ力＝嚥下機能は、食べるために非常に大事なのです。

02 「飲みこみ力」が弱くなると、どうなるのでしょうか?

① 誤嚥性肺炎

「誤嚥」とは、本来なら食道に送られるべき食べ物や唾液が、気管や肺に流れこんでしまうことです。うまく飲みこめないと、息が詰まってむせることがありますね。それが「誤嚥」です。

誤嚥性肺炎は、気管に流れこんできた異物を足がかりにして、細菌が肺に感染しておこる病気です。高齢者の肺炎のどれくらいが、誤嚥によっておこっている

と思いますか?なんと!じつに約80%が誤嚥性なのです。

肺炎予防でワクチン接種がさかんに宣伝されています。しかし、予防接種では多くの肺炎は防げません。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌以外を予防できませんし、そもそも肺炎球菌ワクチンで肺炎を防ぐことができるかどうかにも疑問の声があります。



ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 田中 利幸

ポークビーンズ —夏バテ予防に

ビタミンB1は、糖質の摂取が多い日本人には不足しやすい栄養素です。不足してしまうと、ご飯などの糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなります。豚肉や豆類に多く含まれるビタミンB1で夏バテを予防しましょう。



作り方

玉ねぎをミックスビーンズの豆よりも少し大きめの角切りにする。
鍋にサラダ油を入れて火にかけ、豚肉と玉ねぎを炒める。
水とミックスビーンズ、トマトを加え、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖で味付けをする。
さらに塩、こしょうで味を調え、10分程度煮込んだら火を止める。
一度冷ましてから、再び煮込んで温めたらできあがり。

4人分の材料

- ・ミックスビーンズ水煮 80g
- ・豚もも細切れ 200g
- ・トマト水煮缶ホール 1缶
- ・玉ねぎ大 大1個
- ・グリーンピース 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 300cc
- ・コンソメ 2個
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々


[1人分栄養量] 188kcal、たんぱく質14.3g、脂質7.3g、炭水化物16.2g、塩分1.2g



世界的にみると、敗血症、髄膜炎といった重い肺炎球菌の感染症には効果があることが知られています。しかし、市中肺炎に対しての効果について、まだはっきりとした評価が得られていません。しかも、誤嚥性肺炎の場合、肺炎球菌とは異なる細菌によっておこることが多いので、ワクチンで予防することはできないのです。

また、口の中をきれいにするだけでは誤嚥性肺炎は予

防できません。口の中をきれいにしても、誤嚥を防げないからです。食べ物や飲み物が気管に流れこんでしまうと、肺炎はすぐに起こってしまいます。口の中をきれいにすると、唾液中の細菌は減るので誤嚥性肺炎を減らすことはできます。しかし、きちんと飲みこめなければ、誤嚥性肺炎を防ぐことはできません。

 市中肺炎とは・・・病院外で日常生活をしていた人に発症する肺炎（はいほう：空気がたまること）の急性炎症のことです。

② 窒息

窒息とは、大きな異物が気管に入ってしまう、呼吸ができなくなってしまうことです。この窒息事故が、最近増加しています。窒息事故の死者数は、9,582人(2013年)と不慮の事故でもっとも多くなっています。そして、その死者のほとんどは、「飲みこみ力」が弱くなった65歳以上の高齢者です。

ではなぜ、餅でそのような事故がおこるのでしょうか？餅は粘り気が強く、飲みこめる大きさにするまでは、何度も噛まなくてはなりません。しかし、年をとると噛む力が弱ってくるために、適切な大きさに小さくすることができません。しっかり飲みこめず、餅が塊のまま気管に入ると、その粘り気のせいで、咳をしても吐き出すことができず、

窒息してしまうのです。また、飴のように固くて表面がつるついているものも、すぐに気管に到達してしまうため、窒息しやすくなります。窒息事故をおこさないためには、以下の3つを守ってください。



窒息事故を防ぐためには

- ① 「飲みこみ力」を鍛えておく。
- ② 食べ物を、飲みこめる形や大きさに整える。
- ③ 飲みこむことを意識する。



③ 嚥下障害

「飲みこみ力」が弱りきり、十分な食事ができない状態を「嚥下障害」といいます。いったん老化で嚥下障害になってしまうと、元通りに食べられるようになるのは、かなり難しいです。なぜなら、食事ができなくなると、体を維持するために必要なエネルギーを摂ることができなくなってしまうからです。そのような状態になってから、機能

を回復させようと努力しても、なかなか難しいのです。高齢化により、嚥下障害の患者が激増することが予想されます。しかし、介助の人員の確保や嚥下障害の予防策はまだまだ不十分なのが現状です。

03 「飲みこみ力」を維持するための簡単な嚥下トレーニング

神鋼記念病院耳鼻咽喉科では、嚥下機能を改善し、のどの症状をよくするために、「嚥下トレーニング外来」を開設しています。詳細については耳鼻咽喉科外来にお問い合わせください。

大切な事は継続してトレーニングすることです。「飲みこみ力」を維持して快適な生活を送りましょう。

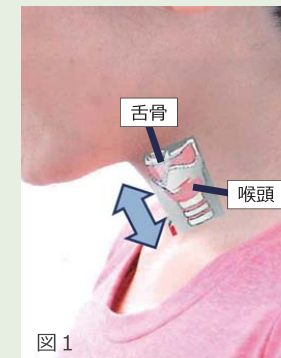


図1

1 喉頭の形状と位置を理解する(図1)

くびを触りながら、飲みこむと動く部分が喉頭(甲状軟骨)です。喉頭の上方に、喉頭を挙上する筋肉が付着する舌骨があります。

2 喉頭を反射に頼らず、自覚的に動かす(図1)

ひとは、1日500~1,000回喉頭を挙上していますが、そのほとんどを反射的に行っています。最初は何かを飲みこんで、どうすれば喉頭を動かせるかコツを掴みます。コツが掴めたら、飲みこむことを意識せず、喉頭を動かせるようにします。



図2

3 喉頭を上げた状態で止める(図2)

喉頭を意識的に動かせるようになったら、喉頭を上げた状態で止めます。10秒止められるまでトレーニングを続けます。自覚的に喉頭を動かさなくても、液体を飲んだついでに喉頭を上げて止めてもかまいません。

4 最後に大きくお腹から息を吐く

嚥下と呼吸には深い関係があります。腹式呼吸を行うことで、呼吸機能を鍛えます。

継続してトレーニングすることが大切！
「飲みこみ力」を維持して快適な生活を送りましょう。



図は『健康長寿は「飲みこみ力」で決まる！100歳まで「食」を楽しむための嚥下トレーニング』(浦長瀬昌宏著 メイツ出版)より引用

新神戸ドック健診クリニック
オプション検査のご案内

アレルギー検査 View39

春を過ぎても花粉症の症状が・・・。
その症状、もしかしてアレルギーかもしれません。

アレルギーの原因は意外に身近なところにあり、その原因は一つとは限りません。原因を知る事、それがアレルギーの治療の第一歩です。
一度の少量採血で39種類ものアレルギーの原因を調べることができる「アレルギー検査 View39」で、自分のアレルギーを調べてみませんか？

アレルギーが原因で起こる病気って？

- ◆ 呼吸器症状 喘息や長引く咳
- ◆ 皮膚の症状 アトピー性皮膚炎、食物アレルギー
- ◆ 粘膜・胃腸の症状 食物アレルギー
- ◆ 鼻や目の症状 アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎
PFS (花粉関係食物アレルギー症候群)



神鋼記念病院附属
新神戸ドック健診クリニック

[ご予約・お問い合わせ]

078-261-6736

Web予約も出来ます。
詳しくはホームページにアクセスしてください。

新神戸ドック健診クリニック