

地域交流誌

たいざんぼく 水前寺

Taizanboku-suizenji



医療法人清和会

水前寺とうや病院
老人保健施設 シルバーピア水前寺
シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

特定施設 シルバーピアグランド通り
在宅ステーション水前寺
(居宅介護支援・訪問介護)

Vol. 99 2025.5



写真：水前寺とうや病院 新入職員

CONTENTS

新任医師の紹介

教えて！ドクター「食事の時、ムせていませんか？」

リハビリだより「嚥下障害予防のトレーニング」

健考茶論「花にまつわるエトセトラ」

部門紹介 訪問リハ 利用者様インタビュー

ご意見と回答

嚥下障害の原因

脳血管疾患によるもの

・摂食嚥下運動は、中枢（大脳皮質）から下位の嚥下中枢・咀嚼中枢、末梢神経（脳幹から出る脳神経）へ刺激伝達により、咀嚼・嚥下・上肢の諸筋肉を動かす巧妙な統合・協調作用で引き起こされます。

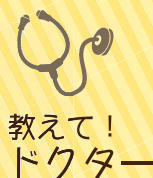
また、嚥下時には、多くの嚥下筋群とそれを支配する脳神経（三叉神経、顔面神経、舌咽神経、迷走神経、舌下神経など）が協調して働きますので、嚥下障害の原因の約45%は、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血等の脳血管疾患によるものなのです。

心理的原因や医原性なもの

・神経性食思不振症、うつ病、薬剤の副作用、経管栄養チューブなどによる影響もあります。

加齢によるもの

・歯の減少や嚙む力（咀嚼力）が低下することで、食塊（食べ物を飲み込むため唾液と混ぜて作る塊）形成が難しくなります。
・のどの感覚の低下や、喉仏（のどぼとけ）が下がる事により、嚥下反射（反射速度）が遅れることが原因となります。



食事の時、ムせていませんか？

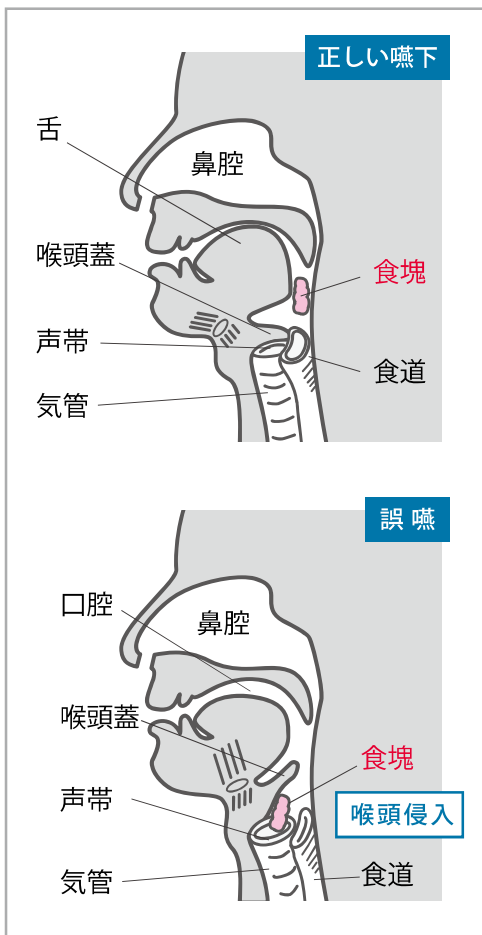
食事の時や、水分を飲んだ時、ムセたり、咳き込んだりしていませんか？
このような症状が繰り返し生じる場合は、嚥下障害かもしれません。

なぜムセるの？

食事中、ごっくんと飲み込むことを嚥下反射といいます。このごっくん（嚥下）の時、のどの奥の蓋（喉頭蓋）が気管に蓋をすることで、食べ物タイミングよく食道へ流れることが出てきます。この、のどの部分では気管と食道が一緒にあるため、蓋が閉まるタイミングが遅れたり、蓋が閉まらなかったりすると間違っ気管の方に入ってしまうことがあります。

気管の入り口には声帯があり、声帯より奥に入ってしまうことを誤嚥といいます。誤嚥では食べたり飲んだりしたものが気管に入ってしまうので、それを出そうとするために激しいムセが起こります。

また、気管の近くの声帯の上まで飲食物が侵入してしまうことを喉頭侵入といい、普段ムセない人が急にムセた場合、この喉頭侵入のパターンが多いです。



さらに、ごっくん（嚥下）の後には、食べ物食道へ運ばれ、咽頭には何も残っていないはずですが、嚥下後もここに食べ物が残っている場合があります。これを咽頭残留といい、残留物を追加で飲み込もうとしたり、ムセにより口から外に排出しようとしています。
このように、嚥下時のムセは何らかの異常を示していると考えられますので対策が必要です。まずは、どんな時にムセているのかを確認します。どんな時にムセているかを確認することで、対応方法が変わってきます。



今回教えてくれたのは

水前寺とうや病院

リハビリテーション科部長

とうや

東野 孝治

日本リハビリテーション医学会認定
リハビリテーション専門医

嚥下障害予防のトレーニング

● ごっくん筋（舌骨上筋群）のトレーニング

両手の手のひらを顎の下にあてがい、上に向かって押し上げます。手のひらの力に抵抗し、口を開き続けるように努力しその状態を5秒間キープします。



Point!

- ①手のひらと顎の間にガーゼや薄いタオルなどをあてがいます。
- ②顎やその周辺に痛みを感じる場合はトレーニングを避けるか手のひらの力を弱めて抵抗の程度を少なくします。

● 呼吸のトレーニング



①吸うトレーニング

500mlの空のペットボトルを口にくわえます。大きく息を吐いてから、ペットボトルをへこませるように、5秒間口から吸い続けます。※ペットボトルは柔らかい形状のものから始めてください。



②吹くトレーニング

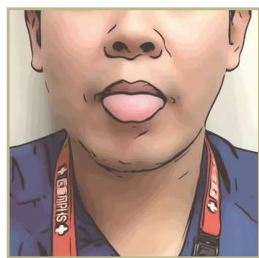
500mlの空のペットボトルの底に、ピンや画鋏などで5～10個程度の穴を開けます。ペットボトルを口にくわえ、大きく息を吸い、底の穴から息がもれるように5秒間、口から吹き続けます。

手のひらをペットボトルの底に当てて、息が底の穴から出ていることを確認します。ペットボトルの底に空ける穴の大きさと数によって強度を調整します。

上級編

● 喉のトレーニング（舌噛みゴックントレーニング）

舌を出して前歯で舌の先端を軽く噛みます。舌を噛みながら唾液もしくは少量の水をゴックンと飲み込み、その状態を5秒間キープします。



Point!

- ①舌を出せば出すほど、抵抗が大きくなります。
- ②舌の筋力強化にもなります。
- ③飲み込んだ後でキープする時間は、最初は1秒程度から初めて少しずつ長くします。

各5秒×5回を1日2回やってみましょう。

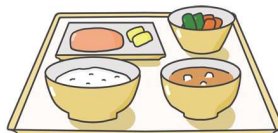
体調に合わせて無理をせず楽しく嚥下障害予防をしましょう。

■ 誤嚥の原因と対策

①水分でムせる時

気道に蓋をするタイミングがズレると気管に液体や固形物が入り込み、ムセが起きます。特に水分は、流れるスピードが速いので、嚥下のタイミングを合わせにくく、誤嚥が起こりやすくなります。

よって、水分にはとろみをつけ、食べ物にはまとまりをもたせます。（主な嚥下訓練：タイミング訓練や食塊形成訓練等を行います。）



②固形物でムせる時

嚥下に関連する筋力の低下により、食べ物を食道に送りにくくなっています。よって、一口量を少なくし、柔らかくしたものを食べる、追加嚥下（もう一度飲み込む）などの対応があります。

（主な嚥下訓練：シャキアや喉頭挙上訓練等の嚥下関連筋群強化を行います。）



頭部挙上訓練（シャキア）

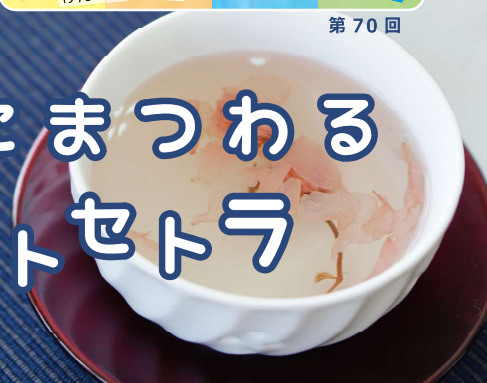
③何も食べていない時にムせる時

自分の唾液でムせている可能性があり、強く咳をして、意識して唾液を排出したり、しっかりと唾液を飲み込むようにするなどの対応が必要です。

（主な嚥下訓練：空嚥下訓練等により唾液の咽頭貯留を防ぎます。内服治療を行う場合もあります。）

また、医療機関で嚥下機能検査を行うことでムセの原因が明らかとなり、対策が可能となる場合もあります。

花にまつわる エトセトラ



○桜に想う

満開の桜は人々の心を引きつけて止みません。盛りの時期は一週間程度でしょうか？その儚さも魅力の一つです。

個人的には春風に舞う桜の花びらが好きです。葉桜となると、僕には苦い思い出があります。新緑に蛾の幼虫(ドクガ)が羽化し、その毛に触れると中毒疹が吹き出て痒いのなんの。それ以来、葉桜の下を通るときは気を付けています。秋には、台風等で葉が飛び散り、寒暖差が際立つと季節を勘違いした返り咲きの桜が綻びます。冬空の下、葉もすっかり落ちた桜に

は何の風情もないのでしょうか？吉田兼好は徒然草の中で『花はさかりに、月はくまなくをのみ、見るものかは(桜は満開の時を、月は満月だけを愛でるものでしょうか？)』と記しています。冬の寒さの中で、来る春に備えて花芽を育んでいる。見た目には判りませんが、生命(エネルギー)の爆発に備える極めて大切な時期なのです。

安部元首相の出身大学は、成蹊大学です。皆さんは『成蹊』の意味を御存知でしょうか？成蹊は中国の故事『桃李も言わざれども下自ずから蹊を成す』に由来します。桃李(すもも)は言葉を話せないけれども、一度花開けば、その木の下には自然と人が集まり、道が出来る。即ち徳のある人には自ずと人が集まる例えとされます。

江戸時代に幕府は川治い(堤防)に桜の木を植えたそうです。お祭り好きの江戸っ子は挙つて花見に興じたようです。これには狙いがあり、花見に繰り出した人々が堤防を踏み固め、洪水予防に一役を担ったのです。正に『桜言わざれど』です。〇〇国の議員さんは、徳がないばかりにお金を積んで、人を集めようとします。桃李、桜に見習つて、金を積むのではなく、もつと徳を積んで欲しいものです。

○ボカロ曲『千本桜』に想う

エレクトロカルな声が印象的な初音ミク歌唱の『千本桜』を御存知ですか？先日、何気にテレビを付けたらNHKスペシャル新ジャポニズムでボーカロイド(ボカロ)を紹介していました。ボカロ口って何でしょうか？僕は知りませんでした。ただ先の初音ミクが歌う千本桜は知っていました。単にネット上のオタク向けのアニメのキャラクターに歌わせていると思っていました。

ボーカロイドとは2007年8月にヤマハが開発した音声合成技術で、歌詞とメロディーを入力すると歌声が合成され(ボカロ曲)、それを歌うキャラクターとして設定されたのが初音ミク(未来から届く初めての音が名前の由来だそうです)でした。

サブカルチャー要素の強いボーカロイドですが、ソフトウエアとして広く門戸を開いたことから無名の音楽愛好家が挙つてネットに楽曲を投稿するようになり、世界中に拡散し、人気に火が付きました。ボカロ曲は高音、高速な歌唱が多く、ヒトが歌うには余り適していませんでしたが、ボカロは更に進化し、ボカロ曲を生声で歌唱する人がネット上に逆に生歌を投稿するようになり、更にボカロは盛り上がりました。ボカロで培った

スキルを活かし、本物の歌手としてデビューした米津玄師、Ado、yoasobi(Ayase)は今や日本歌謡界を牽引する存在に成長しており、ボカロも日本由来の一つの文化(カルチャー)としての地位を確立しました。

ボカロが若者に浸透したのは、自由な自己表現にあったと思われます。日々の鬱々とした感情を歌詞とメロディーに乗せ、現実とは距離を置き、エレクトロカルな歌声が広がる世界に、新しい自分を見つけたのかもしれない。千本桜は生歌として和楽器バンドや小林幸子もカバー曲を出しています。

○桜フレーバーに想う

春になると春限定サクラフレーバー〇〇と称する商品を目にする機会が増えます。桜フレーバーと言っていますが、桜の花自体には殆ど香りは無く、桜の香とされているのは、桜の葉に含まれるクマリンです。クマリンは長く脳梗塞の予防薬として使用されているワルファリン開発の基となった物質です(↓詳しくは、たいざんぼく第39号、桜の香りと脳梗塞を参照)。

桜フレーバー(クマリン)は従来トンカ豆等から得ており、非常に高価でした

新任のご挨拶

循環器内科部長

本多 剛



令和7年4月から水前寺とうや病院に勤務しております
本多剛と申します。

平成12年に山口大学を卒業しまして、熊本大学循環器
内科に入局しました。その後は関連医療機関で勤務し、
循環器救急疾患の診療を主体にしておりました。

今後は基本理念にあります「IDENTITYの尊重」を重視
しまして、患者中心のチーム医療を提供させて頂く所存
です。

地域や病院に貢献できますよう、精一杯努力してまいり
ますので、皆様宜しく願い致します。

が、昨今は化学合成出来るようになり、
春季限定サクラフレーバー商品が広く
流通するようになりました。
桜で勘違いしている情景に、童謡『ち
ようちよう』があります。『ちようちよう、
ちようちよう、菜の葉にとまれ、菜の
葉に飽いたら桜にとまれ』。菜の葉を
好むのはアオムシ・モンシロチョウと思
われます。でも桜の花に基本的にモン
シロチョウは寄りつきません。桜樹の周
囲を舞う白い蝶は、モンシロチョウと間
違われているスジクロシロチョウと思わ
れます。ただ一見しても判らないので、

大人の対応で深く突っ込むのはやめま
す。
今年の春は寒暖差が激しく、体調を
崩した方も多かったのではないでしょ
うか？今年の夏も昨年以上の猛暑が予想
されています。
うです。適切
な水分摂取、
適切な運動・
発汗で自律
神経を整え、
夏に臨みま
しょう。



部門 紹介

訪問リハビリテーション事業所 水前寺とうや病院

▶ 退院後の在宅生活をフォローアップ！



身体機能評価の様子

当事業所では、初回と3ヶ月毎の当院受診時に身体機能評価を行っ
ています。評価結果を元に内容の検討を行い、会議にてケアマネ
ジャー様との情報共有や目標の設定を検討しております。

ご利用者さまへのインタビュー

ご利用者さまは、退院1年後に「歩行車を使用し病院受診をする」を目標
に立てておられましたが、週1回の訪問リハビリと、ご自身で毎日の運動を
頑張られたことで、3ヵ月で目標を達成。目標日程を大幅に短縮するこ
ができました。今は独歩での受診を目標にリハビリに取り組まれています。

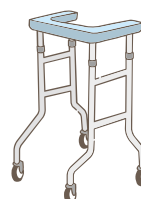
Q：訪問リハビリを利用してみてどうでしたか？

A：一言で言えば『良かった』。

自分自身に自信が持てるようになった。

歩行車に乗る活動範囲が広がった。

自分自身の欠点が良くわかるようになった。



歩行車

介護保険の認定を受けている方を対象に、お住まい(自宅・施設)でのリハビリを提供しております。

▶ 営業時間：月～金(祝日含む)、8:30～17:15

▶ 電話：096-384-2288(代表) 070-6422-2336(担当/小嶋) お気軽にお問合せください。

新任のご挨拶



平成5年に熊本大学医学部を卒業し、安藤正幸教授の指導される第一内科に入局し熊本市民病院、済生会熊本病院で研修をおこない、国立病院機構熊本南病院で呼吸器内科レジデントとして学ばせていただきました。

その後は息子二人の子育てをしながら、様々な病院や開業医の先生方のもとで外来診療を中心に総合内科専門医として仕事をしてきました。

今回、ありがたいご縁があり、令和7年4月1日より老人保健施設シルバーピア水前寺にて診療させていただくこととなりました。高齢化社会の中で介護保険の重要性はさらに高まると感じております。老人保健施設シルバーピア水前寺の利用者の皆様の笑顔がさらに増えることを願いながら日々の診療に努めていきたいと思ひます。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

医師 杉山みどり

桜を楽しんで

以前、水前寺とうや病院と併設だった時、東側の窓から見えていた水前寺野球場の桜並木。よく利用者の方々と窓から眺めて楽しんでいました。新築移転後、距離的には近くなりましたが、逆に建物の陰に隠れる形となり見えにくくなってしまいました。

そこで今年は思い切って散歩に行ってみることにしました。一度に多くの利用者さんをお連れできないので、少人数で実施しました。シルバーピア水前寺を出て、坂を一生懸命上がって見上げると見事な桜の風景が広がっています。今年は満開の後に気温が下がったこともあり、長い期間桜を楽しめ、より多くの利用者の方に楽しんでいただけました。

また、4月9日には食フェアとして昼食に花見弁当を提供させていただきました。リハビリスタッフと利用者の方々と作成した花飾りと、提灯で飾り付けたフロアで、ノンアルコールですがビールもどきもあり、花見気分を味わっていただきました。また来年も利用者の方々に桜を楽しんでいただけるよう、日々のケアを施して行ければと思います。



お弁当を食べてにっこり♡



シルバーピアグランド通り



～特定施設～



お花見に行きました



シルバーピアグランド通りでは、今年もお花見を企画しました。いつも行く三角公園の桜の木が伐採されていた為、今回は県庁手前の山の下公園や、水前寺陸上競技場にある桜を見に行きました。

三角公園より少し遠回りしましたが、道中は爽やかな風や柔らかい日差しを感じられ、また現地では桜の他に菜の花なども観る事ができて、春の訪れを肌で感じる事ができました。

施設へ帰る道中にはお団子屋さんに寄って一休み。皆さん楽しませていました。

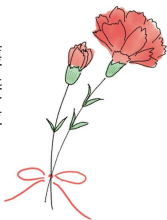


ご意見と回答 貴重なご意見ありがとうございます

水前寺とうや病院では、院内に「ご意見箱」を設置し、皆さまからのご意見やご要望を頂いております。頂いた貴重なご意見は、今後の病院運営の参考にさせていただき、サービス向上に努めてまいります。

ご意見 院長先生、主治医の先生、看護師長さん、看護師、PTの先生、他の皆様に大変温かい看護助けていただき、心からお礼と感謝申し上げます。ありがとうございました。当院での入院は初めてでしたが、お陰様で命を助けていただき感謝感謝です。何でもすぐ対応していただきありがとうございました。栄養部の先生方も、毎日美味しく頂きました。勉強になります。お礼申し上げます。今後も又、入院する事が多いと思いますのでよろしくお願い申し上げます。本当に感謝でいっぱいです。

▶回答 温かいご感想をお寄せいただき、ありがとうございます。当院は、基本理念「個人の尊重～あなたのために～」をモットーにスタッフ一同、患者様に安心して治療を受けていただけるよう日々努めております。このようなお言葉をいただけることは大変励みになります。初めて当院へのご入院で、不安もあられたかと思いますが、無事に退院されて、主治医、看護師長、看護師、リハビリ担当のスタッフ、栄養部の皆も患者様の回復の一助となれたことを喜ばしく思っております。今後も安心して治療を受けていただけるよう、一同尽力してまいります。/診療部



ご意見 寝たきり状態での入院で本人が一番不安だったと思います。気分的にもイライラして怒りっぽくなり大変心配致しましたが、師長さんをはじめ看護師さん方やリハビリ担当の方々から細かく情報を伝えて頂き本当に安心しました。担当の先生からも「寝たきりにならない様に頑張ります」と言って頂き、これなら本当に歩ける様になるかな？と思いました。今回歩行器を使ってですが、自分の足で歩いて退院出来、大変うれしく思っています。

▶回答 この度は、ご退院おめでとうございます。『寝たきりにならないように頑張ります』と申し上げたものの、正直、難しいのではないかと感じた記憶があります。しかし、看護師、セラピスト、薬剤師、そして栄養師の皆様とカンファレンスを重ねて、本人へも分かりやすく話をすることで、3ヶ月という時間はかかりましたが、歩行器を使用しながらも、ご自身の足で歩いて退院できたことは、チーム医療の素晴らしい実感した1例となっております。ご本人様が入院中に大きな不安を抱えながらも、私共医療スタッフの支えによって安心できたこと、本当に良かったです。何よりもご本人様の努力があってこそその成果だと思います。半年たった今でも、元気に外来通院されています。今後のご健康とご快復を心よりお祈りいたします。/診療部



水前寺とうや病院

TEL 096-384-2288

〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 2-22

診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・
脳神経内科・リハビリテーション科

受付時間 8:30～11:30 13:00～16:30

診療時間 9:00～12:00 13:30～17:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜は休診
※2024年4月より、外来受付・診療時間を変更しております

【水前寺とうや病院 外来担当医師表】

2025年5月

	月	火	水	木	金	土
午前	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・脳神経内科 今村 重洋	内科・循環器内科 松永 敏郎	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	担当医 1・3・5 週のみ 1週のみ
	内科・消化器内科 平岡 昌晃	内科・循環器内科 外村 洋一	整形外科 有住 裕一	内科・脳神経内科 長谷川 智子	内科・循環器内科 本多 剛	
	内科・リハビリテーション科 東野 孝治	内科・呼吸器内科 濱本 淳二	内科・リハビリテーション科 東野 孝治	内科 依光 里香	2・4週 頭痛外来 長谷川 智子	
	内視鏡 平岡 昌晃			平岡 昌晃		
午後	内科・呼吸器内科 今村 文哉	内科・循環器内科 本多 剛	内科 依光 里香	整形外科 有住 裕一	内科・循環器内科 外村 洋一	
	内科 依光 里香	内科 依光 里香		内科 依光 里香	内科・消化器内科 平岡 昌晃	
		整形外科 森 修		内科・循環器内科 松永 敏郎	整形外科 森 修	

※木曜午後の松永医師：再診のみ予約制。

点線で切り取って折りたたむと診察券サイズです

【予約制】■睡眠時無呼吸症候群外来（月曜の午後、火曜の午前）

■頭痛外来（第2・4金曜の午前）

- 初診の方は、外来担当医師表をご確認の上、ご来院ください。
- 再診の方は、診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。

基本方針

1. 患者の権利と意思を尊重したチーム医療を提供します
2. 保健・医療・福祉が一体となった地域に信頼される病院を目指します
3. 技術知識の習得と質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します
4. 健全なる経営活動と安定した経営基盤を構築します

患者の権利

1. 良質な医療を受ける権利
2. 選択の自由の権利・セカンドオピニオンを求める権利
3. 自己決定の権利
4. 代行者による権利
5. 情報に対する権利
6. 機密保持を得る権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 尊厳を得る権利
9. 宗教的支援に対する権利



〒862-0950 熊本市中央区水前寺 5 丁目 8-15

老人保健施設 シルバーピア水前寺

TEL 096-384-3399

シルバーピア水前寺 デイサービスセンター

TEL 096-234-6654

〒862-0951 熊本市中央区上水前寺 1 丁目 6-5

特定施設 シルバーピアグランド通り

（サービス付き高齢者向け住宅） TEL 096-386-0020

在宅ステーション水前寺 シルバーピアグランド通り内

居宅介護支援事業所 TEL 096-384-3119

訪問介護事業所 TEL 096-384-2771

とうや医療福祉グループ

平成とうや病院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

〒862-0963 熊本市南区出仲間 8 丁目 2-15 TEL 096-379-0108

社会福祉法人百八会

特別養護老人ホーム シルバーピアさくら樹

〒862-0916 熊本市東区佐土原 3 丁目 12-26 TEL 096-365-5533

シルバーピア東町 デイサービスセンター

〒862-0901 熊本市東区東町 3 丁目 6 番 県営東町団地 22 号棟 1 階

TEL 096-285-4800

水前寺とうや病院

診療実績

（2025年1月～3月）

外来	延べ患者数	3,898 人
	（一日平均）	64.43 人
入院	延べ患者数	11,858 人
	（一日平均）	131.8 人
	在宅 復帰率	地域包括ケア病棟 74.3 % 回復期リハ病棟 90.0 %

在宅復帰率は2025年1月～3月を算定基礎としています