



なかま

Vol.16 新春号

HAPPY
NEW YEAR



鏡餅を前に、患者さんから頂いた折り紙を手にポーズ（外来・薬剤科職員）

Contents

- 年始のご挨拶
- 特集 / 嚥下障害
- 新任のご挨拶（谷川看護部長）
- 通所リハビリテーションが広がりました
- 看護部通信～おきよう会～



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様のご多幸を祈念いたしますと共に、本年もよろしく
お願い申し上げます。

市内外至る所で空き地が見られます。熊本地震からの復
旧復興は、いまだ道半ばの感を強く抱いております。

さて、平成とうや病院一階の通所リハビリテーション
センターが広くなりました。これで、より多くの皆様に介護
保険でリハビリテーションをご利用頂けるようになりま
した。

当院では医療保険、介護保険双方で、充分なりハビリテ
ーションサービスを提供できる環境を引き続き整備して
まいります。

また、2020年を目処に、二階駐車場の約半分を、居室
化する計画も進んでおります。病床数の増加と、利便性の
向上に対応する為です。

今年も職員全員の力を合わせ、目標を一つひとつクリア
して行きたいと思っております。

医療法人清和会 理事長 東野 裕司



明けましておめでとうございます。

2018年が明るいな年になりますように願っております。

平成とうや病院が出仲間に出来て7年が経とうとして
います。昨年は開院当時の約1.5倍に当たる900人近
くの入院患者さんを受け入れて、全職員多忙な1年となり
ました。

治療、リハビリを効率化し、できるだけたくさん入院
患者さんを受け入れて、できるだけ早く住み慣れたご自宅
や施設などに元気で帰っていただくことが当院に与えら
れた使命だと思っています。

地域包括ケアシステムの一翼を担えるように、地域の
方々の外来からの入院やクリニック、施設などからの紹
介も可能な限り受け入れたいと思っておりますが、未だ不
十分です。

今年も平成とうや病院は素直な性格で人間に深く愛されて
います。私たちも成年にふさわしく誠実に一生懸命、当院
の役割を全うしていく所存ですので、本年も平成とうや病
院をよろしくお願いいたします。

院長 岡嶋 啓一郎

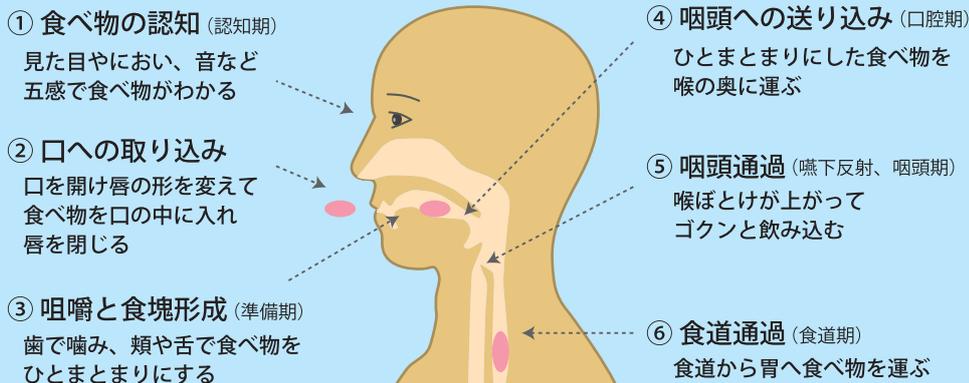
嚥下障害について

年末年始になると、お餅をのどにつめた高齢者のニュースが新聞に載ることがあります。お餅は日本の伝統食でお正月には欠かせないものですが、食べにくい食品の代表的なもので、のどや気道につまって窒息を起こす原因の約半数を占めるといわれています。

うまく呑み込めないこと、つまり、『嚥下障害』とはどのようなものでしょうか。実は、ゴクンと飲み込むときだけが『嚥下』（飲み込むこと）ではありません。嚥下はスムーズな一連の流れとして、(図1)のような段階があります。

つまり、このどの段階がうまくいかなくても、上手に飲み込めない、嚥下障害になります。食べ物を食べる対象がきちんとわかり、目が覚めた状態で食べないと、『誤嚥』（飲み込み間違い）が起こりやすくなり、むせたり、肺炎や窒息の原因となることがあります。口にうまく取り込

『嚥下』の一連の流れ (図1)



めないと、唇からこぼれ出て、食事摂取量が増えません。口の中で食べ物を唾液と混ぜ、飲み込みやすい形に食塊を整えないと、口の中でばらばらで、飲み込みにくく、味がよくわからなくなります。ゴクンと飲み込む反射がうまくいかないと喉の奥に食べ物が残り、気道のほうへ入りやすくなります。

このように様々な種類の嚥下障害がありますが、一般的に、嚥下障害の原因となりやすい病気は脳血管障害(脳卒中)です。高齢者では麻痺などの脳卒中の明らかな症状がなくても、年齢による変化や症状の出ない脳卒中が脳に生じていて、嚥下がうまくいかないことがあります。また、外傷や内臓などの他の病気で全身状態が悪化すると、嚥下障害がはつきりしてくることもあるので、特に高齢者では注意が必要です。食べるときによくむせる、食べた後に唾液・痰の絡んだような声に頻繁に



神経内科
岩谷 奈緒

なるなどの症状がある場合には、嚥下障害が疑われますので、かかりつけ医へ相談したほうがよいでしょう。



では、嚥下障害がある場合は、どのようなことに注意すればよいのでしょうか。食べる姿勢や食べる環境、食べ物の形態に気をつける必要があります。また、食事の前後に口の中をきれいにし、常日頃から歯を大切にするには、高齢者の肺炎を予防するためにも、とても大切なことです。

このあと、誤嚥の予防と、誤嚥をおこしにくい食べ方の工夫、そして歯磨きのポイントについて詳しく述べていきます。

【参考文献】動画でわかる摂食・嚥下リハビリテーション (中山書店)



いつまでも 美味しく食べて暮らそう

リハビリテーション科

老化や脳血管障害等で飲み込む機能が衰えると、飲み込んだものが誤って気管に入り込んでしまうことがあります。これを『誤嚥』といいます。ここでは、誤嚥を予防する食事の姿勢や、体操をご紹介します。

あなたの飲み込み 大丈夫？

これは簡単に飲み込みの評価が行える質問です。Aにひとつでも当てはまる場合は飲み込みの力が低下していると考えられます。

3回出来れば
GOOD!

① 飲み込みにくいと感ずることがありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
② 食事中やお茶を飲んだ時にむせる事がありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
③ 食事中や食後、それ以外の時にも喉がゴロゴロすることがありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
④ 喉に食べ物が残っていると感ずることがありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
⑤ 口の中に食べ物が残ることがありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
⑥ 食べ物やすっぱい液が胃から喉に戻ってくることはありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
⑦ 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	A: よくある B: 時々 C: なし
⑧ 夜、咳で眠れなかったり目覚める事がありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
⑨ 声がかすれてきたと感ずることはありますか	A: よくある B: 時々 C: なし
⑩ 30秒間でツバを3回以上飲み込めますか	A: 2回未満 B: 2回 C: 3回以上

発声練習

声を出す事で声帯をしっかり動かし、ムセた時の出す力を付ける事ができます。また、呼吸機能の低下も予防できます。

♪パタカラの歌♪ (ドレミの歌のメロディで歌いましょう)

「パ」はパインの「パ」「タ」はタラコの「タ」「カ」はカツオの「カ」
「ラ」はらっきょの「ラ」おいしく食べて 元気に過ごそう
おいしく食べて 元気にすごさう!

「パ」はパセリの「パ」「タ」はたまごの「タ」「カ」はかぼちゃの「カ」
「ラ」はラーメンの「ラ」おいしく食べて 元気に過ごそう

パは唇を使い、タ・カ・ラは舌を使う音です。食事の際、唇をしっかり閉じる事で口から食べ物がこぼれることを防ぎ、舌をしっかりと動かすことで食べ物を一つにまとめ喉に送り込むことができます。大きな声で唇や舌を意識して歌い、楽しく誤嚥予防に取り組みましょう。



嚥下体操

口や頬、舌を動かすと唾液の分泌が良くなり、食べ物を飲み込みやすい形にし、送り込みもスムーズになります。そのため、窒息や誤嚥予防に効果的です。食事前の準備体操として行いましょう。

あいうべ体操

あー



①『あー』と口を大きく開く

いー



②『いー』と口を大きく横に広げる

うー



③『うー』と口を強く前に突き出す

べー



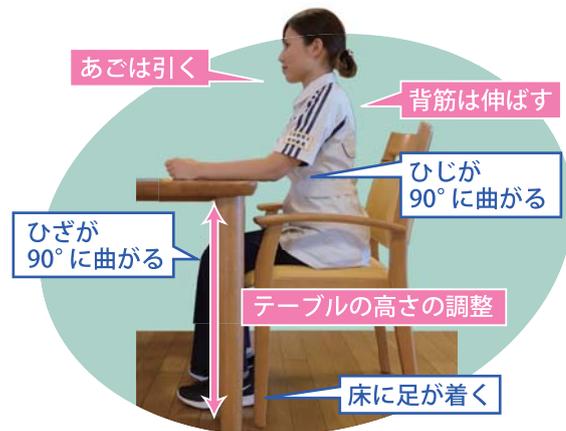
④『べー』と舌を突出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう

食事の姿勢について

普段どのような姿勢で食事を摂っていますか？誤嚥をしないためには正しい姿勢で食事を摂ることが大切です。

ポイントは①背筋を伸ばす、②あごを引く、③テーブル高さの調整です。



①背筋が曲がっていると自然とあごも前に出てきてしまいます。②あごが前方にでると飲食物が気管の方に入りやすくなり、ムセの原因となります。③テーブルの高さが低すぎると背筋が曲がってしまい、また高いと腕全体が上に上がった状態となり、身体の緊張も高くなりやすい為、これもムセの原因となります。そのため、テーブルは腕を乗せてひじが90度に曲がる高さが適切です。自宅のテーブルを一度確認してみましょう。

水分を取る時も同様です。横になったままではなく、必ず起きて摂取しましょう。



食べることは生命の維持に欠かせない重要な行為です。高齢になつたり病気になるると、食べる力が落ち、体力も落ちやすくなります。しかし、これがあり重要視されず、特に高齢者では「歳のせい」と見過ごされてしまうことも少なくありません。

食べることは、体力保持に必要であるとともに、食べる喜びは心身の元気を保つ源です。色々な食材を使って、調理の工夫で味や食感に変化をもたせ、少量で栄養を効率よくとれるような「食べる力に合わせた食事の工夫」をしましょう。



ポイント ① ムセや誤嚥、窒息に気を付けたい食品例

弾力が強いもの、かたいもの

こんにゃく、貝類、イカ、タコ、かまぼこ、繊維のかたい野菜、きのこ、漬物、ナッツ



さらさらした液体

水、お茶、汁物



すっぱいもの

酢の物、かんきつ類



パサつくもの、バラバラしたもの

ビスケット、きな粉、パサついたパン、ふかし芋、固ゆで卵、ふりかけ



口の中や喉に貼り付きやすいもの

わかめ、のり、もち、レタス、ウエハース、もなか



※調理の工夫で食べやすくできるものもあります

ポイント ② 舌でつぶせるやわらかさに

「口の中でつぶしやすく、まとまりがよくなめらかな形態」が食べ物を飲み込みやすくするポイント。それには適度な水分が必要です。

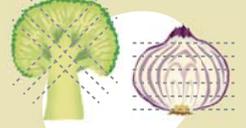
肉や野菜は炒めて刻むより、一口大にしてよく煮込む方が食べやすくなります。食材の性質を考えて調理し、舌でつぶせるかを常に確認しましょう。



パンはフレンチトーストにするとしっとり



肉や野菜は加熱次第でやわらかくなります



野菜は繊維や筋を切るように包丁を入れて

ポイント ③ つなぎ、とろみでやわらかく、まとまりよく

口のなかでばらけたり、パサついたりしやすいものは、水分や油脂、とろみや粘りのあるものでつなぎ、まとめる工夫をします。

ハンバーグ ひき肉はつなぎ材料を増やしてよく練るとやわらかくなります。



やわらかくするつなぎ
→卵、豆腐、玉ねぎのすりおろし、牛乳に浸したパン粉など

トロミのあるソースをかけて

青菜と人参の白和え

青菜野菜などは茹でて刻み、マヨネーズや練ごま、つぶした豆腐などで和えて



ひじきの煮物なども刻んで白和えにすると食べやすい

【つなぎやとろみづけになる食品】

マヨネーズ、練りごま、卵、牛乳、シチューなどのルー、ヨーグルト、生クリーム、豆腐、カボチャ、山芋、ジャガイモ など

しっとり美味しい 当院特製 パンディング をご紹介します!



<材料 (4人分)>

食パン 8枚切…4枚	砂糖……………大さじ2
卵……………3個	塩……………少々
牛乳……………2カップ	イチゴソース…適量

<作り方>

- ①食パンの耳をカットして、内側のパンをさいの目に切る
- ②卵、牛乳、砂糖、塩を合せた卵液にパンを浸す
- ③耐熱容器に入れ、オーブンの天板に間隔をかけて並べ、天板の半分くらいまで湯を注ぎ入れる
- ④160℃のオーブンで15～20分蒸し焼きにする(竹串を挿して固まった卵がつけばOK)
- ⑤皿に取りお好みのソースをかけて出来上がり!

歯磨きで誤嚥性肺炎を予防しよう

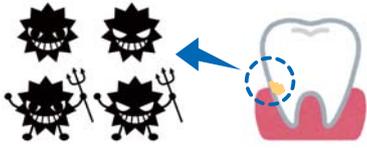
歯科衛生士
古嶋 暁子

嚥下障害が起こると、食物摂取障害による栄養低下と、食べ物のお道への流入「誤嚥」による肺炎（誤嚥性肺炎）が問題になります。食物や唾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のが誤嚥性肺炎です。

高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎といわれており、その7割以上が知らないうちに唾液が気管に入ってしまうことで起こっています。これを不顕性誤嚥と言います。睡眠時に起こりやすくなっています。

口腔内細菌を減らすことで、誤嚥性肺炎の予防につなげましょう！

プラーク（歯垢）は細菌の塊！



- ☆口腔内には 300 種類以上の細菌がいる
- ☆1gあたり 1000 億個の細菌
- ☆プラーク中の細菌の一部は、毒素や酵素など体に有害な物質を出す

基本的な歯磨きの方法

- ①うがいを（ブクブクうがい）
- ②歯磨き
 - ※あまり硬くない歯ブラシで歯磨き粉を少量つけて磨きます
 - ※自分なりの磨く順序を決めて磨きましょう
 - ※歯ブラシは力を入れず軽く歯にあてます
- ③うがいをします



歯磨き粉について

- ・フッ素（むし歯予防）入りや抗菌剤（歯周病予防）入り歯みがき粉を選ばれることをおすすめします
- ・研磨剤は歯の表面をつるつるにするものですが、力をいれて磨きすぎると歯がすり減ります

歯間ブラシ等の補助用具を使おう



- ・歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目は磨き残しに注意しましょう
- ・歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使いましょう

歯ブラシについて

- ・固さは「普通」程度、硬めよりやわらかめ・ナイロン製、交換は1ヶ月に1本
- ・ヘッドの長さが自分の歯 2 本分程度で小回りが利くもの

食後少し時間をおいて（30分程度）、磨くのがよいと言われています。食後にしっかりと歯磨きをすることはもちろんのこと、食後に歯磨きができない場合でも、寝る前は特に入念に磨くことを心がけてください。



「おきよう会」開催しています

3 病棟（地域包括ケア病床、一般病棟）では、昨年10月から介護職員が中心となって、患者さんの離床を促すための取組み『おきよう会』を開催しています。

毎週木曜日の午後3時から30分程度、離床を促したい方やその時参加できる方など数名食堂に集まっていただき、書道や折り紙、季節の飾り作りなどの創作活動を行っています。
昨年12月14日には、お正月を迎える気分を味わって頂こうと、『干し柿作り』をテーマに、ピーラーを使って柿を剥き、縄を付ける作業を行いました。ご自宅で干し柿を作っていたという

お習字（12月21日）



お正月飾り作り（12月28日）



干し柿作り（12月14日）



患者さんからは、剥いた柿はお湯で消毒すると良い等のアドバイスもいただき、職員との会話も弾み、楽しそうに作業をされていました。
病棟で働くスタッフも楽しい空気に引き寄せられるように入れ代わり立ち代わり入って声掛けしたり、一緒に作業をしたり、患者さんと職員との交流の時間となっています。

普段あまり起きて来られない方も、企画によっては集中して取り組んで時間以上に作業をされたりと、嬉しい反応も見られています。
今後も入院患者さんの笑顔を増やせるように、楽しい企画に取り組んでいきたいと思えます。

病院実績

2017年9月～11月

- ・外来患者延数 1,974人
(一日平均 27.0人)
- ・入院患者延数 9,339人
(一日平均 102.6人)
- ・一般病棟平均在院日数 16日
- ・在宅復帰率 地域包括ケア病棟
…87.5%
回復期リハビリテーション病棟
…78.2%



「ご意見ありがとうございます」

「ご意見箱」に投函されたご意見から

ご意見

外来受診変更や新しい体調不良で受診が必要であるか、その必要があればお医者さんや看護師さんに相談したい時に（実は症状説明をすぐ聞き入れてほしいのに）病院で電話を受けられると必ず同じことを最低2度話して待たされて返事が解りましたまでの時間がかかりすぎるのではありませんか？待たされるなーと思うのは私ばかりでしょうか。考慮して下さい。

回答

「ご意見ありがとうございます。」
電話での対応について不快な思いをさせてしまい、申し訳ございませんでした。
電話は代表電話となり、外来の職員ではなく事務職員が主に対応しております。外来や入院病棟等の様々な部署に繋ぐ役目をしておりますので、お繋ぎする部署を指定されない場合はご用件を伺ってからの対象となる部署へお繋ぎしてまいります。

そのため、二重に内容を伺う事があったかと思えます。今後は必要な情報をいただいた時点ですぐに必要な部署へ電話をお繋ぎ出来る様、検討・指導してまいります。
(事務部長 川野 邦彦)

平成とうや病院

外来のご案内とアクセス

- 診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 1:00～5:00
診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 1:30～5:30
休診日 ▶▶ 土曜日午後、日曜・祝日・年末年始

※土曜日は午前中のみ担当医制で毎週医師が変わります。
詳しくは外来へお問合せ下さい。

お問合せ・外来予約
▶▶ 平成とうや病院 (代表) ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

平成30年1月15日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊椎外来	リハビリテーション科	脊椎外来	担当医
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	神経内科・内科	
午後	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	永野 潤二	岩谷 奈緒	担当医
	循環器内科・内科	神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	呼吸器内科・内科	
	熊本大学	岩谷 奈緒	増永 愛子	角田 等	増永 愛子	
エコ	熊本大学					
午後	脊椎外来	リハビリテーション科	循環器内科・内科	消化器科	循環器内科・内科	担当医
	岡嶋 啓一郎	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
	呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科		循環器内科・内科	リハビリテーション科	
	永野 潤二	熊本大学		光山 華央留	東野 孝治	

- 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。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 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。



〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15
ホームページ : <http://www.tohya.or.jp>
E-mail: heisei@tohya.or.jp

最寄りのバス停	1 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩	5分
	2 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩	1分
	3 幸田市民センター入口	徒歩	5分
JR	南熊本駅または平成駅	車	10分

平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター
営業日 ▶▶ 月曜日～金曜日 (土日休み)

熊本市南区出仲間8丁目2-15 (平成とうや病院1階)

お問合せ / 通所リハビリ直通

TEL 096-283-8323 FAX 096-283-8331

患者さまの権利

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報 説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

基本方針

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただけるよう、日々の研鑽に励み技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード、ソフトの両面で医療を提供できるように病院機能を維持します。
4. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺
居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグラウンド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

IDENTITY 個人の尊重
FOR YOU あなたののために