

心と心、笑顔のリレー

たすき

TASUKI

TAKE FREE
VOL. 14
2016年
12月発行
ご自由にお持ちください



いつまでも、 美味しく安全に 食べるために

～摂食嚥下サポートチームの取り組み～

今号の表紙

ホワイトイルミネーションとやま

寒い冬の夜、富山駅南口から富山城址公園までの約1kmが白、青、金色の約13万個の光に包まれる。ロマンチックで華やかな暖かい光を眺めていると、自然と心も温か。

好評連載

井上院長の ティータイム



Dr.の休日 清水哲朗副院長
(外科主任部長)

社会福祉法人 富山県済生会支部
富山県済生会

富山県済生会富山病院
<http://www.saiseikai-toyama.jp/>

〒931-8533 富山市楠木33番地1
TEL 076(437)1111 FAX 076(437)1122
地域医療連携室
TEL 076(437)1120 FAX 076(437)1131



いつまでも、美味しく 安全に食べるために 摂食嚥下サポートチームの取り組み

●どのようにして食べたり飲んだりしているのでしょうか？

私たちは、普段当たり前のように飲み物を飲んだり、食べ物を食べたりしていますが、食べ物を口に取り込んで、胃に送り込むためには、実に約30〜40もの数の筋肉の活動が必要とされています。そのため、加齢に伴う筋力低下や脳の病気で筋肉の活動がコントロールできなくなると、うまく飲み込めなくなります。

食べ物を認知することに始まり、口の中に取り込み、咽頭(のど)・食道を経て胃へと送り込む一連の流れを摂食嚥下せつしょくえんげといえます。これらの過程のどこかが上手くいかなくなることを、摂食嚥下障害せつしょくえんげしがいといいます。その障害には、食べ物の通り道である口・咽頭・食道の構造や動きの問題が原因で、うまく飲み込めなくなる状態(嚥下障害)だけでなく、食べ物を食べるという行為自体を忘れてしまったり、拒否してしまったり、また、食べ物を食べ物と認識できなくなったりする状態(摂食障害)が含まれます。摂食嚥下障害になると、食べ物や飲み物を摂取できなくなったり(脱水・栄養不良)、食べ物が胃ではなく気道に入ったり(誤嚥・窒息・肺炎)することによって重大な影響を引き起こします。また、口から食べられなくなること



歯科口腔外科医長
井上さやか

図1 嚥下運動に関わる器官

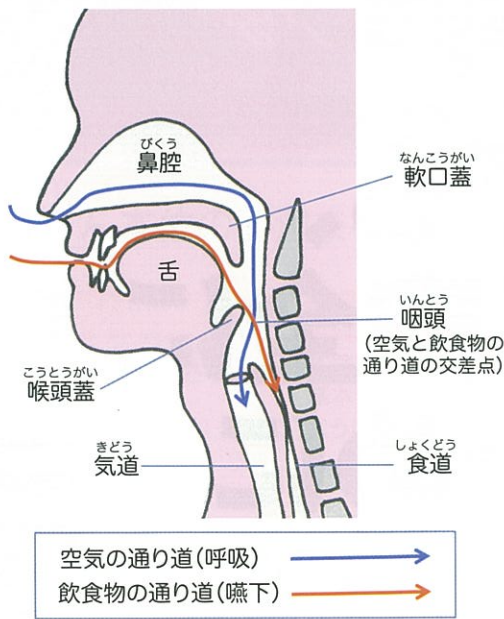
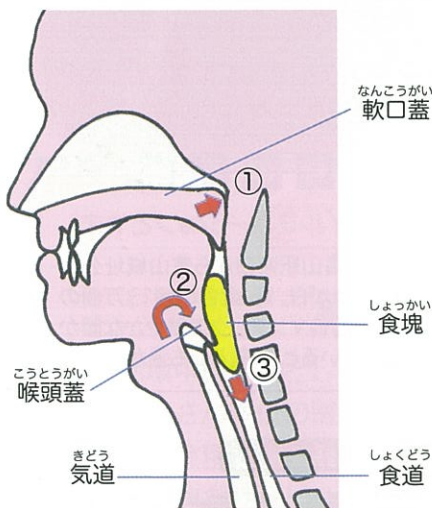


図2 嚥下の仕組み



「食べる楽しみの消失」を招き、QOL(生活の質)を大きく低下させます。そもそも、私たちが何気なく食べたり飲んだりしている時に、どのような運動が起こっているのでしょうか。食べ物や飲み物の通り道となる咽頭は、飲食物の通り道(嚥下)であると同時に、空気の通り道(呼吸・発声)でもあり、二つの通り道が交わる交差点です「図1」。そこで、それらの交通整理のために、嚥下と呼吸は高度に協調した運動となっています。口に取込まれた食べ物は、良くかむことで唾液と混ざり合って飲み込みやすい形(食塊)になります。食塊は舌の動きで咽頭に送り込まれますが、口は鼻の奥に通じているため、食べ物が鼻にもれないように、上あごの奥の軟らかい部分「軟口蓋」がせり上がって、鼻への通路を塞ぎます「図2①」。また、通常は呼吸のために開いている気道の入り口は、食塊が咽頭にたどり着いたタイミングで反射的に喉頭蓋という「ふた」で閉じられます「図2②」。そして、嚥下のタイミングで開いた食道の入り口に向かって食塊が送り込まれます「図2③」。このタイミングがずれると、食塊は気道に入ってしまう(誤嚥)。

●もし、嚥下障害になったらどうしたらよいのでしょうか？

嚥下は高度に制御された複雑な運動であるために、その障害はさまざまな疾患に伴って生じます。そのため、その診断・治療には複数の職種が協力して取り組むことが重要となります。当院では他職種が各々の知識と技術を持ち寄って、患者さんの嚥下機能をサポートしています(図3)。平成27年度は延べ3,508人の摂食嚥下障害をもつ患者さんのサポートを行いました。毎週月曜日と木曜日の昼食時間に病棟を回診して、患者さんの食事姿勢や摂取状況を確認し、適した食事形態の選択や訓練内容について検討を行っています(図4)。また、鼻から入れた内視鏡で咽頭に食

図3 摂食嚥下サポートチームを構成する職種およびその専門性

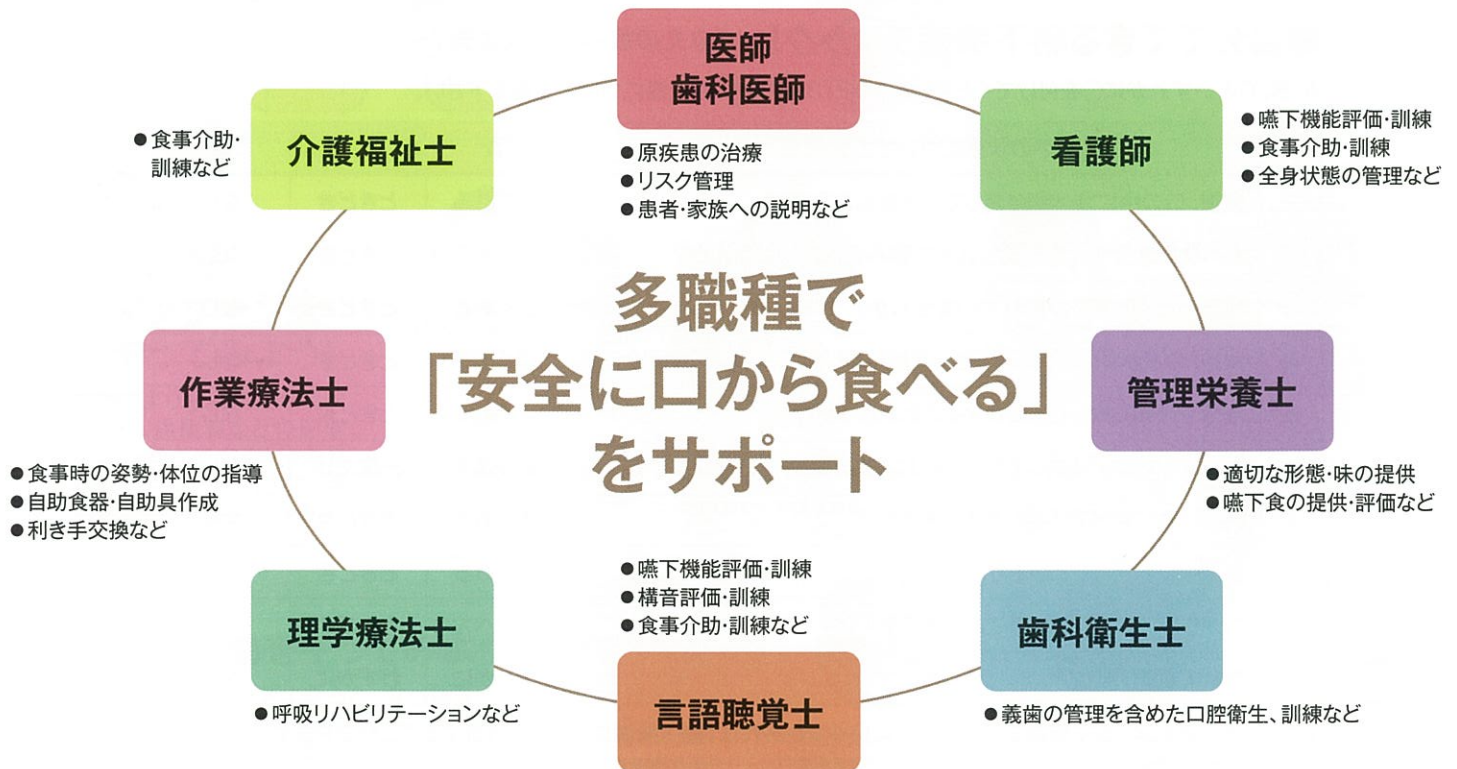
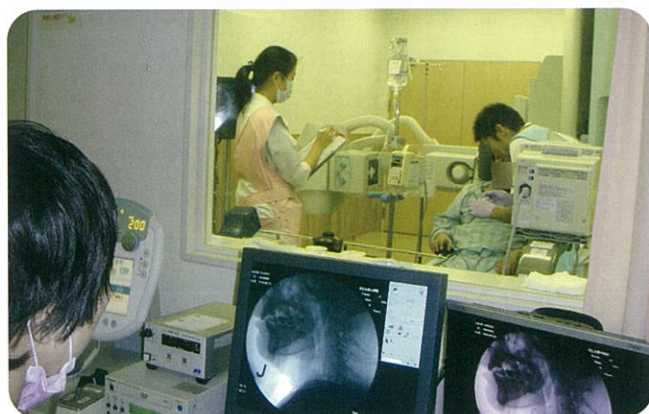


図4 摂食嚥下サポートチームによる病棟回診の様子



図5 嚥下機能検査の様子



べ物が残る程度を確認したり（VE：嚥下内視鏡検査）、レントゲンビデオ撮影で実際に嚥下している動きを確認したり（VF：嚥下造影検査）します（図5）。その活動は院内だけに留まらず、年に1回市民公開講座を開催し、摂食嚥下障害に関する知識を広くお伝えし、ご自宅で行える対処法や嚥下機能を低下させない体操の普及に努めています。

最後に、嚥下機能をチェックする方法を紹介します。チェックリストのAやBに当てはまる場合には、嚥下機能が低下している可能性があります。次に示す簡単な嚥下体操を行うことで、機能向上につながります。その内容は嚥下運動に重要な唇、舌、軟口蓋、咽頭の筋肉を鍛えるメニューとなっています。是非お試しください。また、嚥下に関するご質問やご相談がございましたら、まずは地域医療連携室へご相談下さい。

●自分でできる嚥下機能チェック! ~あなたの飲み込み大丈夫?~

A、B、Cのいずれかに○を付けてください。この2、3年の嚥下の状態についてお答え下さい。

嚥下の状態についての質問		A	B	C
1	食後、口の中に食べ物が残っていませんか?	よくある	ときどき	なし
2	食べ物を水分や汁物で流し込んで飲み込んでいませんか?	よくある	ときどき	なし
3	食事のときの姿勢が崩れていませんか?	よくある	ときどき	なし
4	食後、のどがゴロゴロ(痰が絡んだ感じ)することがありますか?	よくある	ときどき	なし
5	水分や汁物を飲むときにむせることがありますか?	よくある	ときどき	なし
6	風邪をひいている感じでもないのに微熱が続いていませんか?	繰り返す	一度だけ	なし
7	のどに食べ物が残る感じがありますか?	よくある	ときどき	なし
8	食事中にむせることがありますか?	よくある	ときどき	なし
9	口から食べ物がこぼれることがありますか?	たいへん	ときどき	なし
10	やせてきましたか?	明らかに	わずかに	なし

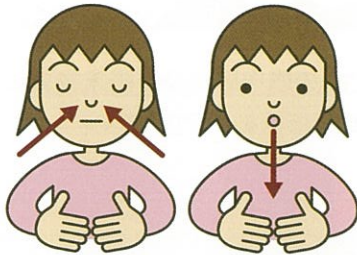
1つでもAがあれば「嚥下障害あり」、Bだけにいくつかあれば「嚥下障害の疑い」と判断することができます。

大熊るり他：摂食・嚥下障害スクリーニングのための質問紙の開発 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会誌 6(1)：3-8, 2002より改変

●毎日やろう! 嚥下体操

①深呼吸

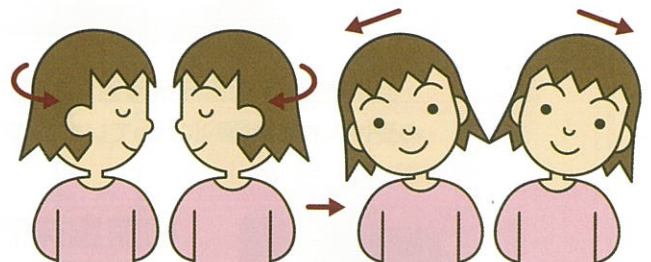
呼吸を整えます



鼻から吸ってゆっくり口から吐き出す

②首の体操

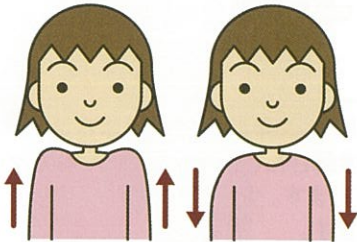
首の緊張をほくします



左右にゆっくりと首を回す

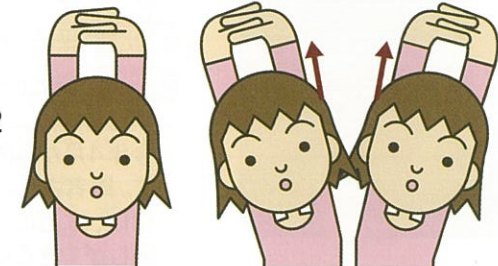
左右にゆっくりと首を倒す

③肩の体操 1



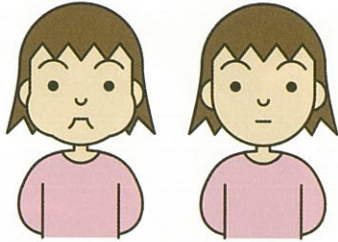
両肩をすぼめるようにしながら力を抜いて肩を落とします

③肩の体操 2



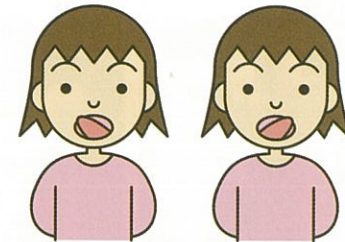
両手を上にあげて背筋を伸ばす 手をあげたまま軽く左右に傾ける

④ほっぺの運動



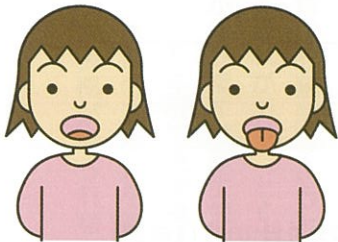
口を閉じたままほっぺを膨らましたり緩めたりする

⑤舌の左右運動



舌の先端で左右の口の端をさわる

⑥舌の前後運動



口を大きく開いて舌を出したり引っ込めたりする

⑦呼吸体操



舌を丸めて音が出るくらい強く息を吸い込む

出典：藤島一郎 脳卒中の摂食・嚥下障害 医歯薬出版、1998

●唾液腺 マッサージをやってみよう!

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなったりします。マッサージをして、唾液の分泌を促進しましょう。



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)

●舌の運動をやってみよう!

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかんだり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進します。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

連携室 VOICE

当院では、初期臨床研修医ならびに医学生(5年生・6年生)の臨床研修及び臨床実習の受け入れを積極的に行っています。現在勤務中の3名の臨床研修医をご紹介します。



初期臨床研修医

垣内 寿枝子(かきうち としこ)

期間 平成28年4月1日～平成30年3月31日(2年間)

趣味 ひたすら本を読むこと

今年4月から医師として働き始めました。2年間当院で研修させて頂きます。患者さん、ご家族、先生方、看護師さん、その他たくさんの方々に大切に、本当に大切に、育てて頂いています。少しでも成長し、少しでもお返しができる様に日々頑張っております。

●現在、救急センターで研修中



救急センターでは、複数の診療科が同時に診察する場面があるので、いろいろな科を診るのにはとても勉強になります。



初期臨床研修医

城 泰輔(しろ たいすけ)

期間 平成28年10月1日～平成29年9月30日(1年間)

趣味 料理(和食)

地域を愛し、また、愛される医師となるよう頑張りたいと思います。1年間どうぞよろしくお願ひします。



初期臨床研修医

金山 麻希(かなやま まき)

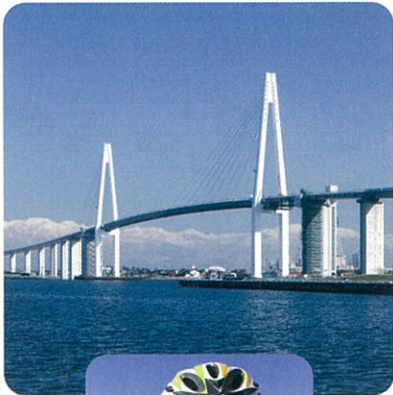
期間 平成28年10月1日～平成29年3月31日(6ヵ月)

趣味 おいしいものを食べること

患者さんから信頼され、また、少しでも戦力となれるよう毎日努力し精一杯頑張ります。

「Dr.の休日」第3回は清水哲朗副院長です。

日頃、診察室で出会うDr.とは、また違った一面が見られますよ!



50歳代後半で、筋肉の萎縮を実感するようになり、サイクリングを始めました。スポーツ用自転車は、いわゆるママチャリと違って、けっこう快適に走ることが出来ます。平地を走っている間は、有酸素運動ですので、筋肉痛もありません。週1回程度、20〜40km、時間にして、1〜2時間走っています。富山は、15kmも走れば、東西南北どこに向かっても風光明媚なところにたどり着きますので、景色と到達感の2重の楽しみがあります。

Dr.の休日



副院長
外科主任部長
清水 哲朗

鶏卵はコレステロール含有量が多く、動脈硬化予防のため1日1個に控えるようにいわれた時代がありました。しかしコレステロールは食餌として体外から取り込まれるばかりでなく、体内（肝臓）で作られます。食餌性コレステロールは体内で作られるコレステロールの1/3〜1/7に過ぎません。海外の研究でもわが国の研究でも、卵の摂取量と冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中（脳梗塞や脳出血）との間に関連は見られませんでした。一般にコレステロールは動物性蛋白質を多く含む食品に含まれるので、コレステロール摂取量を制限しようとするタンパク質摂取量も低下する恐れがあり、とくに高齢の方では栄養不足に陥る危険があります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会」の報告書では、コレステロール摂取の目標量を算定するのに十分な科学的根拠が得られなかったとしています。

卵の摂取量を制限する必要はないようです。



井上院長の ティールタイム

卵は1日1個まで？



看護支援外来週間

平成29年 2/27(月)~3/3(金)

3/1(水) 当院2階研修ホールにて 10時~14時 骨密度測定など体験コーナー、11時~ 脳卒中予防の健康講座を開催!

当院にご紹介いただく先生方へ……

地域医療連携室では、ご紹介頂く患者さんの診察予約、検査予約を行っております。予約を行うことで、診療手続きが簡素化され、速やかな診察が可能となります。

診察予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
(直接、診察申込書をFAXしていただいても結構です。)
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
※地域医療連携室で判断ができない場合は担当医師に確認が必要なため、相談の上、予約させていただきます。
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

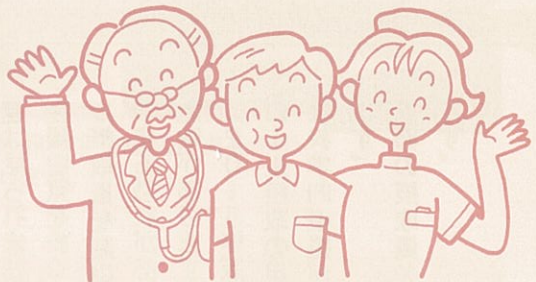
検査予約時間

CT MRI

月～金 10:00～11:30 14:00～16:00
※造影ありの検査はAMのみの予約となります。

心臓CT

月 14:30～15:30
水 14:30～15:30
金 14:30～15:30



富山県済生会富山病院 地域医療連携室

〒931-8533 富山市楠木33番地1 TEL 076-437-1120(直通) FAX 076-437-1131(直通)

理念 患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供

基本方針

1. 地域中核病院として、地域に密着した信頼される患者さん本位の医療の提供に努めます。
2. 済生会精神に基づく保健・医療・福祉の総合的なサービスを目指します。
3. 医療水準の向上に努め、良質で安全な医療を提供します。
4. 患者さんの権利を尊重し、心温まる医療の提供に努めます。
5. 効率的で安定した経営基盤の確立に努めます。

患者さんの権利宣言

本院では“患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供”を基本理念に、患者の皆さまと協同して最良の医療を提供できるよう以下の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 十分な情報を知り、説明を受ける権利
4. 選択の自由と自己決定する権利
5. プライバシーが守られる権利