



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

秋

2017.9
VOL.19

電車通り通信

特集 病状に気づきにくい

誤嚥性肺炎

認定看護師紹介 私の仕事

看護部 透析室 福島 亮

介護のいろは

[連載11] 高齢者との会話術

ドクターの本棚

「ドームがたり」

知っておきたい栄養レシピ

[第3回] 適量でもNGな食べ方とヘルシーな食べ方

TOPICS & INFORMATION

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その11)

表紙:藻岩山と中島公園

札幌の街中にある中島公園は、「豊平館」「八窓庵」といった国の重要文化財や、音楽専用ホール「Kitara」、天文台が点在する市民の憩いの場です。この緑豊かな公園からは、北海道初の国の天然記念物に指定された藻岩原生林に覆われた藻岩山が望めます。展望台からは石狩湾や暑寒別岳まで望める圧巻のパノラマが広がり、美しい夜景スポットでも知られています。

特集

知っておきたい
病気

病状に気づきにくい

誤嚥性肺炎

罹っていても気づかず、発見が遅れ、死に至ることもある「誤嚥性肺炎」。食べ物や飲み物を飲み込むことが出来ず、細菌が付いたまま唾液や胃液と一緒に肺に流れ込んでしまうことで起こる病気です。その症状と原因、治療、予防法についてご紹介しましょう。



監修:札幌南一条病院 呼吸器 主任医長 原田 尚雄

誤嚥性肺炎とは、どんな病気?

厚生労働省の平成27年(2015)統計によると、肺炎は日本人の死亡原因第3位に挙げられていますが、直接死因は第1位と言われています。しかも、そのほとんどが75歳以上の高齢者で、誤嚥(ごえん)が原因となる肺炎は70歳以上では70%にも達していると言われています。

では、誤嚥性肺炎とはどのような病気なのでしょうか。

食べ物や飲み物を飲み込むことを嚥下(えんげ)と言い、人間の体に備わっている機能です。時に、何かの拍子に食べ物や飲み物が気管に入り咳き込んで(むせる)しまうことがあります。皆さんも経験があることでしょう。このような口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)と言います。誤嚥性肺炎は、飲み込む嚥下機能が低下し、食べ物や唾液、胃液などと一緒に、口の中にある細菌が誤って気道に入ってしまうことで発症する病気です。

気道はいつも開き、食道は閉じたまま。 食べ物や飲み物が喉を通ると逆転

人間の喉は気道と食道に分かれ、気道は鼻から入った空気が喉を通って気管に入り、肺に取り込まれ、空気以外受け付けません。も

し間違って食べ物や飲み物が気道に入ってしまう(誤嚥)と、反射的に「ゲホゲホ」と咳き込んで気管に入ったものを追い出そうとします(防御反応)。

一方、食道は空気の通り道である気道と違い、通常は閉じたままの状態で、食べ物や飲み物が喉を通ってきたときにだけ開くようになっています。食べ物や飲み物が喉まで来ると、一時的に気道が閉じ、食道が開いて胃へと送り込まれます。これを「嚥下反射」と言います。この嚥下反射の機能が衰えてしまうと、誤嚥しても吐き出す力がなく、気道が閉まらないといった誤嚥性肺炎の原因につながってしまうのです。

誤嚥性肺炎の症状

では、誤嚥性肺炎の症状は通常の肺炎とどのような違いがあるのでしょうか。基本的に発熱・咳・痰という症状は同じですが、高齢者の場合、特に①食事中にむせる、②唾液が飲み込めず喉がゴロゴロ鳴る、③痰が汚い(※1)といった症状が見られます。肺炎に罹るとボーッとしやすくなるため、「なんとなく元気がない」「一日中うつらうつらしている」といった症状は同様に見られます。

※1 副鼻腔炎の場合でも同様の汚い黄色や黄緑の痰が出やすいため、一概に判断できません。



既往歴に注意を払う 誤嚥性肺炎の診断と治療法

症状は通常の肺炎とそう違いがないため、診断は既往歴をチェックし、喉の動きや構造に問題がないか、あるいは関連する疾病がないかどうかも確認します。もし、誤嚥や嚥下機能低下が確認された場合は胸部X線写真で肺炎像を確認し、白血球増加や炎症反応の亢進も重要な所見となります。

また、誤嚥性肺炎は繰り返し起きる疾患なので、仮に年に1~2回罹り、それが毎年あると用心しなければなりません。そのため、問診で日常生活の様子や習慣などを必要とする場合がありますので、ご高齢者が患者さんの場合はご家族の方もご留意ください。

治療法は肺炎球菌、嫌気性菌といった原因菌に対応する抗菌薬を投与します。呼吸状態や全身状態が不良の場合は入院して治療を行い、口腔ケアや嚥下指導も徹底します。

前述したように誤嚥性肺炎は何度も繰り返し起こる病気なので、薬にも抵抗できる耐性菌が出てしまうことがあります。症状は段階を経て悪化し、肺に酸素がうまく取り入れられない呼吸不全となり酸素吸入が必要になったり、自力呼吸できない場合は人工呼吸器を使用したりする場合があります。

誤嚥性肺炎の予防法 習慣として誤嚥防止運動を実践しよう！

予防としては、喫煙することで気道粘膜の浄化が抑制され、細菌が付着しやすくなると言われているので、禁煙は重要です。

口腔ケアも誤嚥性肺炎だけでなく、さまざまな疾患有効果のある予防法と言えます。高齢者は睡眠中に誤嚥していることもあるので口の中の細菌は大敵です。また、ドライマウスになると細菌が増えるため水分補給は必要ですが、飲み物の誤嚥が多いのでスムージーなどろみの工夫が必要です。

最も注意したいのは食事です。柔らかいもの、ペースト状、とろみをつけた食事を心がけてください。ちなみにゼリーは口中で溶けるので良いのですが、寒天は避けてください。弾力性のある餅やこんにゃくも避けたい同様の食品です。また、食べるときは「ゴクン」と飲むよう意識すると良いでしょう。よく噛む癖をつけるのは当たり前ですが、食事に集中できる習慣も身に付けましょう。

いわゆる「ながら」は厳禁です。例えば「テレビを見ながら」「本や新聞を読みながら」「寝ながら」食べてはいけません。家族や友人と一緒に話しながら食べるのは構いませんが、一方通行の情報だけを見聞きしながら食べないようにしてください。姿勢も大切で、ソファなどに横になって寝ながら食べることは、嚥下できない姿勢になるので、躰の面からもやめましょう。寝たきりの方であれば、ベッドは30度の角度まで上げます。また、食後30分から1時間は食べ物が胃から十二指腸に届くまで横にならないようにしてください。

誤嚥防止につながる嚥下運動も有効とされています。唇を尖らしたり、舌を突き出し、上下に動かしてみたり。歯ブラシを使い、口の中をマッサージするのも口腔の菌を少なくするのに効果的です。

最後に、誤嚥しているかどうか気になる方は、嚥下検査で判断可能です。消化器科、耳鼻咽喉科へ足を運んで見てください。



表1 誤嚥性肺炎の予防

1	禁煙する
2	歯磨きを怠らない(入れ歯も消毒)
3	とろみのある水分補給
4	生活習慣病の予防
5	食事内容を考える
6	食事する環境・姿勢に注意を払う
7	嚥下機能を高める運動をする
8	食後は横にならない

予約窓口（完全予約制） 地域医療連携室 TEL.011.271-6050

認定看護師紹介

私の仕事

特定の看護分野において
実践・指導・相談の役割を果たす
認定看護師。
熟練した看護技術と知識で
水準の高い看護を実践している
当院の資格取得者を紹介します。

透析看護認定看護師

看護部 透析室
福島 亮
ふくしま まこと



透析看護認定看護師は、長い期間にわたり透析治療を続ける患者さんに安全・安全に医療に受けられるようサポートする専門性の高い透析看護のエキスパートです。看護師経験5年以上、透析看護経験3年以上の資格があり、6ヶ月以上の講習や研修を受講した後、審査に合格しなければなりません。

チーム医療では 看護師は調整役として協働

Q. 看護師になろうと思った動機は?

人の遺伝子について学びたくて進学先を探していたところ、志望大学は卒業後の就職先が厳しい状況でした。そんな折、同級生が看護大学を受験するという話を聞いて、資格を取得した方が就職には有利と考えて、迷わず看護大学への進学を決めました。

Q. 実際になって感じたことは?

看護師の現場は女性が多いのは言うまでもありませんが、意外と力仕事が多く、男性が重宝がられる機会が多くありました。また、医療の現場では、他職種の医療スタッフがチームとなって患者さんに医療ケアを提供していますが、患者さんに一番近い看護師がチームの調整役として協働していることにやりが

いを感じています。

透析患者さんの個性や 生活環境を考慮した看護を

Q. 透析看護認定看護師を目指した 動機と理由は?

看護師というプロである以上、常に自己研鑽は必要です。最新の知識と熟練の技術を身に付けて、透析看護のエキスパートを目指して取得しました。

Q. 仕事に対する流儀、看護師の あり方についてお聞かせください。

透析療法を受ける患者さんは慢性疾患を抱えています。日々、自己管理が重要となります。私たち看護師は、マニュアル化された指導だけでなく、患者さん一人ひとりが大事にされていることや生活背景、その人らしさを大切にアドバイスできたらと思います。

Q. 南一条病院の看護について?

スタッフ一人ひとりのスキルアップのために、資格取得に向けたサポートが充実しています。

Q. 仕事以外でリラックスする時間の 過ごし方を教えてください。

音楽は洋楽・邦楽、新旧問わず、聴くのが好きなので、お気に入り曲が見つかったときはテンションが上がりります。休日は、録画したテレビを観ながらお酒を飲むことでしょうか。リラックスします。

Q. 看護師の仕事を漢字一文字で 表すと何でしょうか?

「知」です。最適な看護を提供するためには疾患を細胞レベルで「知る」ことは必須ですし、生活環境や社会生活など広い視点で「知ることも重要です。そのためにも、さまざまな専門的知識が必要だと考えています。

家庭で役立つ

連載11 高齢者との会話術

介護のいろは

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格]介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・介護技術インストラクター・応急手当普及員

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

高齢者とスムーズな会話をするために

まもなく人口の4人に1人が高齢者という時代が到来し、高齢者への対応や配慮が、マナーとしても、求められてきます。そこで、覚えておきたいのが、高齢者との上手な接し方と会話術です。

個人差はあるものの、誰もが老化により視力や聴力、足腰の機能が低下したり、物忘れが多くなってきたり、心身の機能は低下していきます。周囲の人は、特別扱いではなく、さりげないコミュニケーションを心がけることが大切です。気を付けるべき点は「ゆっくりと、大きな声

で、伝わりやすいように話すこと

です。このことがコミュニケーションの大前提となります。

高齢者とのコミュニケーションのポイント

最も大切なことは、「聞き上手になる」ことです。高齢者は仕事、家族関係、身近な人との死別など、さまざまな喪失体験を重ねています。話し相手がいなくて寂しい思いをしている方はたくさんいらっしゃいます。ですので、話を聞いてもらえることは嬉しいことなのです。相手の目を見て、相槌を打ちながら話を聞きましょう。

また、「話は簡潔にわかりやすい

言葉で伝えましょう」。ご高齢になると聴力が低下し、言葉が聞き取りにくくなります。特に高音部は聞き取りにくくなるため、低めの声でゆっくり話すと良いでしょう。

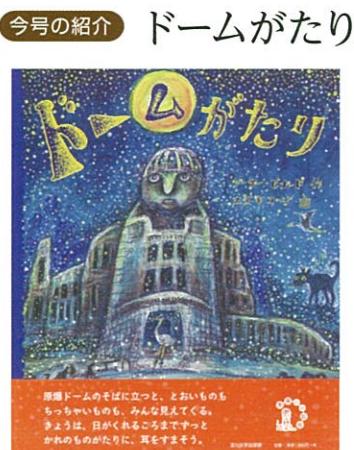
そして、高齢者ご本人の「プライドを大切にしましょう」。高齢者は長年培われた本人なりのプライドを持っています。言葉が間違っていたり、話についていけなくとも否定したり怒ったりせずに、ありのままを受け入れ傾聴することが大切です。人生の先輩として尊重する態度をとることで、高齢者は自信につながっていきます。



介護テク 豆知識

あまりにもゆっくり、大声で話したりすると、「年寄り扱いをされている！」と感じて怒る方や、傷つく方もいらっしゃいます。相手を良く観察し、相手のペースによって、柔軟に対応を心がけましょう。

ドクターの本棚



今号の紹介 ドームがたり

著者: 作・アーサー・ビナード
画・スズキ コージ
発行: 玉川大学出版部
定価: 1,600円(税別)

読書は心を豊かにしてくれる処方薬。当院の原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介いたします。

1945年8月6日、一発の原子爆弾により広島は灰燼に帰しました。その中にいたのが(原爆)ドームです(当時の名称は広島産業奨励館)。ドームについては、毎年この時期になると繰り返し話題になりますが、語り継ぐ対象としての存在であり、強いて言えば三人称(彼、彼女、彼ら)として、でした。

しかし、この本ではドームそのものが一人称(わたし)で語ります。その言葉は決して刺激物でも、痛烈でもありませんが、一人称の言葉により、私たちにはより強く、より深く届き、身近に感ぜられます。体に突き

刺さる目に見えない小さな粒(ウランのかけら)で蝕まれていく生き物をただ見ることしかできなかったドーム。「爆」抜き原爆=原子炉を使った原子力発電所(原発)を“核の平和利用”という極めて政治的な言葉を使うことで再び日本に“核の炎”は投下されてしまいました。

東日本大震災に伴う福島第一原発での水素爆発や放射能漏れ事故は、ドームにとって二重三重の痛み、悲しみだったに違いありません。ドームは祈ります。「生き物がそばにいてくれるとうれしい」。

知りたい 栄養レシピ

第3回 適量でもNGな食べ方とヘルシーな食べ方

栄養科 科長 相内 昭子

一日に必要なエネルギー量は、基礎代謝量や身体活動量によって一人ひとり違いがあります。年齢や性別、さらに身体活動レベル(I:座ってばかりで身体活動が低い／II:座わり仕事が多く、移動や立位での通勤、家事なども行う／III:移動や立ち仕事が多く、スポーツなどの運動を習慣にしている)によって違いがあるため、自分のレベルに見合った適度なエネルギー(カロリー)を摂取することが大切です。

ただ、適量を摂取していても、栄養バランスや食べ方に問題があるとNGです。

例えば、動物性脂肪の摂り過ぎや野菜不足、朝食抜き、不規則な食事は生活習慣病のリスクを高めることにつながります。特にパスタなどの単品料理だけの食事は要注意です。炭水化物や脂質に偏りがちとなり、免疫力低下や肌あれになります。また、まとめ食いや

早食いは肥満につながり、お菓子やお酒ばかりの嗜好品が多いことも注意したい食べ方といえます。

では、ヘルシーな食べ方のポイントとは?

- ① 主食・主菜・副菜を揃える
- ② サラダだけでなく、温野菜も食べよう
- ③ 味付けは薄めを心がけて
- ④ 1日3食、特に朝ごはんは食べよう
- ⑤ ゆっくり、よく噛んで食べよう
- ⑥ お酒やお菓子を摂り過ぎない

栄養バランスの基本は、「主食・主菜・副菜」を揃えることですが、食べ過ぎや不足が問題なので、食事の量や味付けに気を付け、20分以上を目安に時間をかけてゆっくり食べると良いでしょう。また、間食は一日の食事で不足しがちな栄養素を満たす役割があります。果物や乳製品などが理想でしょう。

牛乳入りきのこご飯



(1人分)



材料(2人分)

米	1合	ごま油	小さじ1杯
牛乳	150cc	料理酒	大さじ1杯
水	50cc	しょうゆ	小さじ2杯
鶏ガラスープの素	2g	あらびき黒こしょう	少々
まいたけ	50g	松の実	6g
しめじ	30g	こねぎ	少々
えのきたけ	30g	紅しょうが	少々

作り方

- ① 米に牛乳、水、鶏ガラスープの素を入れ、炊飯器で炊く。
- ② まいたけ、しめじ、えのきたけは食べよい大きさに房分けする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を入れ炒め、Aで味つける。
- ④ 炊き上がったご飯に③と松の実を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、小口切りにしたこねぎと紅生姜を添える。

TOPICS & INFORMATION

札幌南一条病院主催の
イベントや新情報について
お知らせします。

1 Topics 「腎臓病料理教室」開催&募集

去る6月13日(火)に、腎臓病料理教室を開催し、男性を含めた11名の皆さまに参加いただきました。

今回も分量の測り方を含めた基礎知識とともに、「きんぴらご飯」「ラム



6月13日腎臓病料理教室

肉の酢豚風」「生春巻き」「キャベツのお好み焼き風」「ほうじ茶わらび餅」の計5品をグループに分かれて調理

しました。この中で喜ばれたのが「わらび餅」です。鍋で練ったわらび餅を冷ますのですが、直接水に入れることに皆さん驚かれたようです。

また、10月26日(木)に腎臓病料理教室を開催いたします。参加ご希望の方は事前に栄養科までご応募ください。

日 時: 10月26日(木)
場 所: 札幌エルプラザ4階(中・北8西4)
参加費: 500円
ご用意: エプロン・三角巾(スカーフ・バンダナ)
申込先: 札幌南一条病院・栄養科(相内)
011-271-3711(代)

2 Topics DVD「ほすぴたるCooking」無料配布

定期的にホームページで配信している「南1条クッキング」のDVDが完成し、無料で配布しています。今回は当院管理栄養士監修の「腎臓病対策料理Vol.1」として20レシピを収録しています。ご希望の方は、当院で受け取るか、ホームページお問い合わせ

フォームからお申込みください。自宅への郵送希望は着払いとなり、電話対応はしておりませんのでご注意ください。



ご希望の方はメールでご連絡を!

3 Topics ブラスバンドの楽しい音色が奏でる 夏のロビーコンサート開催

8月19日(土)に札幌市立あやめ野中学校吹奏楽部の生徒さんによる看護部介護主催「ロビーコンサート」を催しました。医療施設や各種イベ

ントでの演奏を数多く体験している吹奏楽部の皆さん。その堂々とした演奏ぶりに拍手喝采、癒しの時間となりました。

4 Information 9月1日、副院長として 土田哲人医師着任

9月1日から副院長として土田哲人(つちだあきひと)医師が着任します。診療科目は循環器・腎臓内科で、外来診療予約も随時受け付けを開始しております。外来担当医日程も9月1日から変更いたしますので、最終ページの「外来診療担当医一覧表」をご確認ください。

5 Information 9月中旬から第1期 新築移転工事着工

当院の新築工事(第1期)が9月中旬から着工いたします。医療施設は来年12月初旬に竣工し、新たに開院する運びです。また、第2期工事として、玄関アプローチと駐車場を整備し、平成31年(2019)8月中旬に完成予定です。新病院の概要は、次号にて掲載いたします。

6 Information 血管年齢も検査できます! 10月24日「健康フェア」開催

好評の「健康フェア」を10月14日(土)に開催いたします。身体測定から血圧・骨密度・血管年齢・肌年齢の検査が無料で受けられます。また、昨年好評だった介護に役立つ「タクティールケア」のポイントアドバイスも行います。ぜひ、気軽に足をお運びください。

+無料送迎サービスのご案内



当院では、透析患者様(車イス対応)を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」などと感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。

+外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器 腎臓内科	午前	工藤	青山	土田	工藤	鳥井	ホームページ 参照 ※1	
			鳥井	青山	土田			
	午後	高木	村上	陳	陳	高木		
					村上			
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山		
	陳	鳥井※2 (透析専門外来)		三木	休診			
	原田		田垣	青山※3 (透析専門外来)				
呼吸器科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	担当医 下記参照※4	
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診	
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上 (第2・4週のみ)	
	午後	—	田上	—	—	田上	休診	
消化器 内科	午前	小林	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診	
	午後		札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)					
※5	—	—	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。

第1週／田垣医師 第2・4週／田上医師 第3・5週／原田医師

※5 消化器内科の診察は、月・火・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711 FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器科、糖尿病内科
消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〈初診予約〉 地域医療連携室／011(271)6050 (9:00~17:00)
フリーダイヤル／0120(101)216

〈再診・変更〉 平日 11:00~16:00 土曜 10:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.19 秋号

〈発行日〉 平成29年(2017)9月1日

〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会

暑くならないと思っていたら、いきなり125年ぶりの連続
真夏日という暑さを記録した今夏。熱中症も多発したよう
ですが、マメに水分を摂るだけでなく塩分も必要なことをご存
知でしたか？ 我が家では水と梅干しは必需品です。秋も夏
の疲れが出るので皆さん気をつけてくださいね。 (中村)

編集後記