



MY HOME DOCTOR

生かす家



散歩道

宮地嶽神社

神社から一直線上に海岸へ伸びる参道に夕日が差し込む風景が、「光の道」としてCMで話題となった神社です。拜殿に張られている巨大な「大注連縄」も有名で、左右の長さが11m、重量約3トンと圧倒的な大きさです。



健康 随筆

居酒屋の女将の仕事を通して

おかやま 岡山 史子



居酒屋を始めて22年目になりました。始めた頃は私も24才で、毎日走り回っても次の日には元気がつらつとで、年間の休日も40日を切る位働いておりました。旅行が大好きなので、休日は朝から沖縄行きの飛行機に乗り、思う存分泡盛を飲み、次の日の夕方福岡に帰って来て仕事をするとハードな旅もしておりました。常連様も30〜40代と、とても元気ががっつり食べてたくさん飲んで、「明日大丈夫ですか？」の問いに「明日の事は分らない」と言いながら午前様で帰っておりました。話題も仕事の事を熱く語ったり、自分の幼な子の話しをしたりしていました。

今の話題は「後2年で定年だ」とか、「来週から入院します」とか「おふくろがね、息子はもう寝ましたと言ってるんだけど、息子は俺しかいないんだけどどうしたらいいかなあ」等々です。私も4年前、西福岡病院の緩和病棟に母がお世話になった事もあり、介護の大変さや病気との向き合い方等いっぱい考えいっぱい励まされ支えられ、生きる事の大切さを少しですが知る事が出来たと思っております。常連様も50〜60代になり健康や将来の不安を抱えながら、それでも笑顔で「今日もつかれた」と言いながらお酒を楽しんでおられます。まだまだ未熟者の私ですが、お店を通して常連様に元気を与える為、楽しい会話と笑顔を大切にがんばって営業していこうと思っております。

(いろいろ女主人)

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

特集

誤嚥性肺炎予防のために
今からでもできること

4階病棟
看護師 主任

筒井 真理

誤嚥とは

食べ物や液体が本来流れ込むはずの食道ではなく気道に侵入することです。肺の中に異物が入っても元気な人なら咳き込んで外に出すことができるので問題はありませんが、図1に示すように、高齢者や、体力や免疫力が落ちている人は、食べ物や唾液が肺に侵入し細菌が繁殖して炎症を起こし肺炎になってしまふことがあります。

顕性誤嚥と不顕性誤嚥

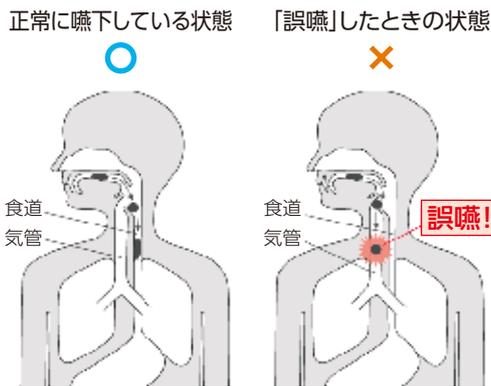
誤嚥には、顕性誤嚥と不顕性誤嚥というものがあります。

・顕性誤嚥とは、通常、私達が「誤嚥」と呼んでいるもので、例えば食事のとき、飲食物などが気道に入ればおぼせてしまうことです。

・不顕性誤嚥とは、気づかないうちに気道に入ってしまうことです。加齢とともに喉頭の位置が下がり飲み込む力が弱まったり、異物に対する上気道の反射（せきやくしゃみなど）が弱まったり、あるいは睡眠薬や鎮痛薬、向精神薬などの使用で嚥下反射の機能が低下することによって生じます。

図2は、入院肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合を示したものです。高齢者ではかなり誤嚥性肺炎の割合が高くなっています。

（図1）



（図2）

入院肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合



H28年 6月15日 第2回医療計画の見直し等に関する検討会 資料②より 出典: 図2 Teramoto, 2008

★摂食・嚥下状態を自己評価する質問票がありますのでご紹介いたします。ここ2〜3年のことを振り返り次の15項目に当てはまるものがありましたら、外来の担当医に相談することをお勧めします。



体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

歩いて
みたい 福岡の道 10

新原・奴山古墳群
— 宮地嶽神社

世界文化遺産に登録された新原・奴山古墳群をはじめ、津屋崎の低い山々、広い畑を見ながら、宮地嶽神社をめぐる。

JRの福岡駅が東郷駅から西鉄バスに乗車し、「東」バス停で下車。「勝浦小学校」誘導標識がある分岐①は左へ。交点①を直進し、あんずの里運動公園の坂を上り詰めると、25分程で展望園地に着く。

眺めを楽しんだ後、交点①に戻り、舗装道を南へ歩く。「練原」標識がある交点②を過ぎ、カーブミラーの先の分岐②から左へ。新原・奴山古墳群の中に入る。「新原の百塔板碑」がある交点③を直進し、池の堤は左に巻く。分岐③を右折すると、展望園地から45分位で展望所に着く。古墳群が一望できる。

ここから先は南進する。「奉獻」の石柱が立つ交点④、須多田公民館を過ぎたあたりから、在自山、大峰山などの低い山々や畑が広がります。金刀比羅神社との交点⑤を直進し、「的田」標識がある交点⑥は左へ。やがて展望所から70分程で「宮地嶽神社前」バス停に辿り着く。バスを待つ間、宮地嶽神社や参道の店に立ち寄る。

姿勢を正す・テレビなど見ず集中して意識して少しずつゆっくり食べることに心がけて下さい。また、食事中にむせたり、のどに食べ物がつまっているように感じたら、『あ〜』と声を出したり食べ物が口に入っていない状態で『ごっくん』と唾液だけを飲み込んでみると思います。

【筋力・回復】

のどのトレーニンングとして、あごを上下する、首を回す、舌を出す運動があります。呼吸のトレー

のどの筋トレ



【環境・姿勢】

誤嚥性肺炎の対策・予防

ニンブとして、胸をはって呼吸をする・ペットボトルを膨らます・すぼめ呼吸をお勧めします。また、カラオケや普段から声を出すことができます。

☑ チェックシート

- 1 肺炎と診断されたことがありますか？
- 2 やせてきましたか？
- 3 物が飲みこみにくと感じることがありますか？
- 4 食事にむせることがありますか？
- 5 お茶をのむときにむせることがありますか？
- 6 食事中や食後、それ以外の時にもどがゴロゴロ(痰がからんだ感じ) することがありますか？
- 7 のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
- 8 食べるのが遅くなりましたか？
- 9 硬いものが食べにくくなりましたか？
- 10 口から食べ物がこぼれることがありますか？
- 11 口の中に食べ物が残ることがありますか？
- 12 食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくるがありますか？
- 13 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？
- 14 夜、咳で眠れなかったり目覚めることがありますか？
- 15 声がかすれてきましたか？ (がらがら声、かすれ声など)

【食事の工夫】

そぼろのような細かい食材、わかめやのりなど、□の中に貼りつきやすいもの、スープなどサラサラしたものには注意が必要です。一方、あんかけのようにとろみをつける、誤嚥をおこしにくいので試してみてください。

【口腔ケア】

□腔ケアをした人とそうでない人では、肺炎の罹患率に差があると言われてます。一日3回の歯磨きはもちろん、ブクブクうがい、□の中の細菌を減らして清潔維持、頬やあごの筋肉を動かすためトレーニンングにもなるのでお勧めします。

早期発見のポイント

- ◆ 元気のなさ
- ◆ 食欲低下と体重減少
- ◆ 皮膚のはりのなさ、□腔乾燥、尿量低下(脱水)
- ◆ 摂食中や摂食後のむせと咳
- ◆ 痰の量や性状
- ◆ 発熱(誤嚥性肺炎)
- ◆ 歯科的観察(□腔内汚染、歯垢、歯痛、歯肉の腫れ、入れ歯の不具合、残存歯の状態)に注意して下さい。



▲展望所から眺める新原・奴山古墳群

範 囲 福津市
 歩行距離 9・4 km
 高低差 70 m
 歩行時間 140分
 一〇メモ 宮地嶽神社の参道に夕日がさしてできる「光の道」を見ることが出来る。チャンスは2月か10月の年2回。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

秋をいただく料理教室

日時 10月30日(火)
10:00 ~ 12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎講師 管理栄養士 竹下和子さん
- ◎費用 500円

(老人クラブ加入者は無料)

申し込み:10月1日~25日まで(定員30名)

*みなさんを笑顔と元気にする料理教室です。エプロン・三角巾を持って来て下さい。

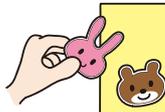


子育てミニミニひろば

シールあそび

日時 10月11日(木)
10:00 ~ 12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん



*乳幼児を持つ保護者が、仲間づくりと楽しい子育てを学習しています。



健康講話

《今月のテーマ / 自分でできる肩こり体操》

とき 平成30年10月6日(土)
午前10時より午前11時まで

場所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住所 西区 生の松原3-18-8

講師 リハビリテーション科 理学療法士 黒木 照悟

会費 無料

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外来診察表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	中村	中村	中村		中村	児玉					北原	交代
内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺			
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合		
		國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武		國武	國武		
消化器内科	山田	山田	安藤(文/伊藤) / 山田	宮本	山田 / 宮本	山田	安藤(文/伊藤) / 宮本 / 山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾			
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤					非常勤
外科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤			非常勤
整形外科/リハビリテーション科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤		非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星			
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤			非常勤
婦人科			非常勤									非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上		
腫瘍内科							川上					
禁煙外来					國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

第17回

病院フェア

日時 平成30年10月6日(土)
午前10時~午後3時40分

場所 西福岡病院 正面玄関・1階フロア・3階会議室

★楽しいイベント盛りだくさん、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 10:00~11:00 健康講話「自分でできる肩こり体操」
- 11:00~11:30 薬剤師による講話
- 12:00~ 出店(お菓子のつかみ取り、フランクフルト、炊き込みご飯など) ステージ(歌・踊り、園児ダンスなど)
- 13:00~ チャリティーバザー
- 14:30~ ビンゴゲーム大会
- 15:10~

もちつきもあるよ!!
12:00~

※都合により、内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。



●発行 医療法人 **西福岡病院**

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>