



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2017年12月

第157号

家庭の医学

誤嚥性肺炎とは

はじめに

抗菌薬の開発が目覚ましい現在でも肺炎による入院および死者数は増加傾向にあり、これまでわが国の疾患別死亡の第4位を占めてきましたが、厚生労働省の二〇一一年度の報告によれば、ついに

脳血管障害を抜いて第3位になり正に現代病の様相を呈しています。また、二〇一〇年度の人口動態統計によれば、肺炎による死亡者の中で65歳以上の高齢者が占める割合は九六・六%と極めて高いです。高齢者の肺炎のおよそ70%以上が誤嚥性肺炎であるといわれています。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、雑菌を含む唾液などの口腔内容物、食物、まれに胃内容物を気道内に吸引することで、結果として生じる肺炎を広義の誤嚥性肺炎といえます。

なぜ起きるのか

脳血管障害や認知症を呈す



る（嚥下反射、咳反射が低下）、加齢（嚥下関連筋群の筋量、機能の低下）等により、誤嚥しやすくなり、誤嚥性肺炎へ繋がる危険性が高まります。

誤嚥・誤嚥性肺炎が疑われる症状

食事中・食後にむせる、声に痰がからんでいる、食欲の低下・食量の低下、体重減少、元気がなく寝てばかりいる、微熱の持続等があげられます。
上記のような症状が目立つ場合、まずは専門機関へのご相談をおすすめします。

誤嚥・誤嚥性肺炎を予防するために

自分でもできること

嚥下体操（口すぼめ深呼吸、首の回旋運動、肩の上下運動、両手を組んで体幹を左右側屈、頬を膨らませたり引っ込めたりする、舌を前後に出し入れする、舌で左右の口角に触る、強く息を吸い込む、パ・タ・カの発音訓練等）
↓全身や頸部の飲み込みに関連する筋のリラクゼーションになります。食事前に準備体操として行ったり、基礎訓練として行われたりします。

口腔ケア（ブラッシング、うがい、義歯の保管や手入れ等）
↓口の中に細菌が多くあると誤嚥してしまったときに肺炎になるリスクが非常に高くなります。誤嚥性肺炎になるリスクを下げるためには口腔内の細菌を出来るだけ減少させることが重要です。

できることからはじめ、「誤嚥性肺炎」にかからないようにしましょう。

引用文献：CLINICAL REHABILITATION
高齢者の嚥下障害の評価とリハビリテーション vol.25 no.08 2014



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ リハビリコーナー・栄養通信
- ④ ページ メディカルフロントニュースから通信 外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

**南東北連合 介護部門1位
学術学会 リハビリ部門2位 獲得**

平成29年度の南東北連合学術学会は、11月3日（金）の「文化の日」午前8時45分から総合南東北病院で開かれ、日頃の研究成果を披露し合いました。

学術学会長の浅利潤南東北福島病院執行本部長の挨拶の後、北棟1階NABEホール、同棟6階第5会議室、中央棟4階大講堂で、発表が行われました。年に1度開催されるこの学術学会は、南東北グループ職員による研究成果の発表の場でもあり、日々研鑽する職員同士のコミュニケーションの場でもあります。今年も外の寒さに負けな



いくらいの熱い議論が交わされました。

当院では、「老人保健施設におけるターミナルケアの課題」の演題で発表した研究が介護部門で1位を獲得し、「回復期脳卒中における退院時FIMに影響する因子の検証」の演題で発表された研究がリハビリテーション部門で2位を獲得するなど日頃の努力が評価され、頭書の成績を収めました。

今後とも、理念である「すべては患者様のために」を基本に、努力・精進して参りたいと思います。



病棟にて

芋煮会を行いました

10月25日、病棟にて患者様とスタッフで芋煮会を行いました。

患者様には野菜を切り最終の味付け確認をして頂きました。

患者様は積極的に参加してもらい患者様からは「入院してから料理を作るのは久々で上手く出来るかな?」「手先が不器用だからなく」などおしゃべりしながら作業を行い芋煮が上手に出来ました。

出来上がった芋煮はおいしく頂きおいしそうに召し上がっておりました。



男性患者様にも手伝って頂き普段の入院生活ではない一面も見受けられ楽しい時を過ごせる事が出来ました。



「認知症予防と運動」

認知症の予防に運動と「何か」を加えることで効果あるといわれていますが、何だと思いませんか？今回は認知症予防に効果のある運動をお伝え致します。

現在、日本は65歳以上の方で認知症の方は約15%の460万人程度と推定されています。また、認知症前の段階である「軽度認知障害」の方々がおよそ400万人とも推定され、認知症の予防が重要な国民的課題となっています。

そこで、国立長寿医療研究センターにて認知症の予防、特に軽度認知障害の方々の認知機能の維持・向上に役立つ運動が開発されました。その名も「コグニサイズ」といいます。コグニサイズの特徴は単に運動だけではなく、「頭の体操（認知課題）」を加えた内容となっています。

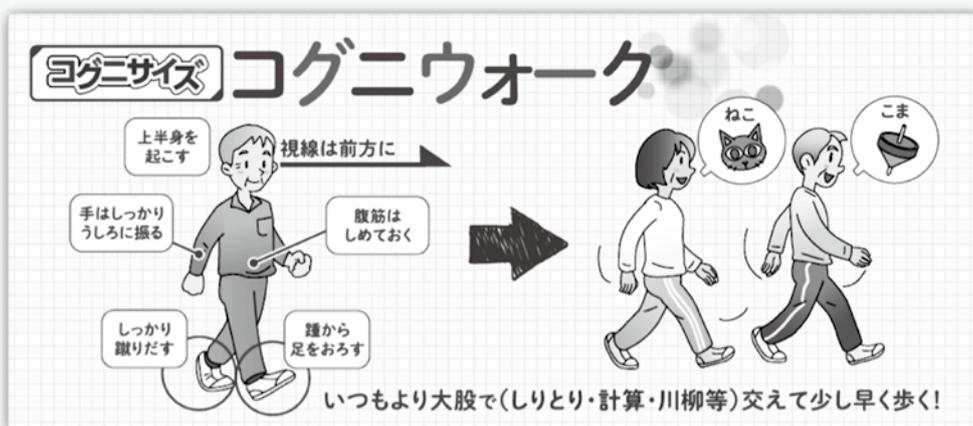
コグニサイズの例

- ・椅子に座って足踏みをしながらか数を数えます。数が3の倍数の時に声を出さずに、手をたたきます。
(1、2、パン、4、5、パン・・・)
- ・ウォーキングしながらしりとりや計算を行います。

数人で行う場合には

- ・グループで輪になって、みんな足踏みしながら順番にしりとりをします。

コグニサイズは、運動と認知課題を同時にやることに意味があります。認知課題を行うと運動が止まること方がいますが、間違っても良いので決して体を止めず、頭を使って下さい。



参考・引用文献：国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」

栄養通信

ノロウイルスに気をつけましょう

冬になり、ノロウイルスが流行する季節になりました。ノロウイルスは毎年11月～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主に人の手指や食品、感染者の便や嘔吐物から感染し、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症する強い感染力があります。感染すると28～48時間で発症し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。健康であれば1～2日で回復しますが、子供やお年寄りなどでは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせることがあるため注意が必要です。

ノロウイルスの感染を予防するには、手洗い・加熱・消毒を行いましょう。手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後などは特にウイルスが付着、感染しやすいため、十分に手洗いを行いましょう。また、ノロウイルスは加熱により失活させることが出来ます。特に牡蠣などの二枚貝はノロウイルスで汚染されている可能性が高いため、85～90℃以上で90秒以上加熱し、十分に熱を通しまししょう。そして調理器具や手の触れる部分を消毒し清潔に保つことも重要です。ノロウイルスは0.2%次亜塩素酸ナトリウムでの消毒で失活させることが出来ます。これは家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可能です。

またまな板、包丁、へら、布巾、タオル等であれば、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。





「パーソナルトレーニング」新しくなりました!

以前からもメディカルフィットネスのサービスとしてある「パーソナルトレーニング」ですが、11月から料金を含め新しくなりました。

パーソナルトレーニングとは、利用者様一人一人の希望に合わせて専門のトレーナーがマンツーマンでトレーニングを行うことです。スポーツ復帰、職場復帰を目指す方で病院や施設でのリハビリが終了した方にもお勧めです。また現状では痛み関連だけではなく、個人的にピラティスを用いて体幹を鍛えたい方や、姿勢を改善したい方も多く受けていらっしゃいます。

こちらのサービスは会員だけではなく、非会員であっても受けることができます。

予約制ではございますが、初回限定1回2,500円で体験ができます。また定期的に受けられる方は回数券をご購入頂いての利用となります。体験予約や詳しい料金等は下記電話番号よりお問い合わせください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来	専門外来/ 脳健康外来	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット
受付を行っています

禁煙治療を
行っています

皮膚科の診療を
行っています

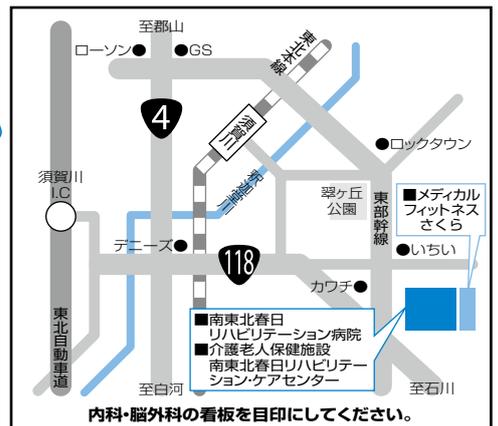
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711
 南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。