

季刊
SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
倉敷第一病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

ワンポイントリハビリ

今回の
テーマ 「首のストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

- 8/25 (火) ホームページをリニューアルしました
グループホーム コージー
- 8/27 (木) 岡山口ボケアセンター様よりマスクを
ご寄贈いただきました
- 8/31 (月) 令和元年度の年報を発行しました
- 9/4 (金) 献血バスがきました
- 9/10 (木) わが街健康プロジェクト にじいろ便り発刊
- 9/24 (木) コージー・和 合同消防訓練
- 10/8 (木) 令和2年度病院優良職員表彰
- 10/22 (木) 福寿荘開設30周年

特集

医療法人 誠和会

「口腔ケア」

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 薬剤科

口腔ケア・摂食嚥下サポート委員会 委員長・耳鼻咽喉科部長：森田 倫正 医師
リハビリテーション部副部長

誤嚥性肺炎について

日本人の死亡原因として、肺炎は癌、心疾患、脳血管疾患に次いで第4位の疾病となっています。

肺炎は様々な原因で発症しますが、誤嚥が原因となっているものはすべての肺炎のうちの約7割を占めており、嚥下機能と免疫機能が衰えてくる高齢者では特に注意が必要です。

委員会の取り組み(口腔ケア、嚥下機能の評価と嚥下リハビリ)について



口腔ケア・摂食嚥下サポートチーム

口腔内には嫌気性菌を主とした細菌が存在しており、唾液の低下に伴う口腔内の乾燥や、う歯、歯周病などがあると口腔内の細菌数が増加します。これらの細菌を含む唾液などの分泌物や飲食物を誤嚥し、肺に入ることによって誤嚥性肺炎を発症するリスクが高くなることが報告されています(図1)。したがって、誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔内の細菌数を減らすべく口腔内を清潔に保つこと(口腔ケア)がとても重要です(図2)。これらに対応すべく、リハビリ医、耳鼻咽喉科医、言語聴覚士、歯科衛生士、看護師、管理栄養士の他職種で連携し、嚥下外来を2017年9月に開設しました。2020年10月現在、リハビリ医2名、耳鼻咽喉科医1名、言語聴覚士6名、理学療法士3名、作業療法士7名、歯科衛生士2名、管理栄養士2名、病棟看護師4名が委員会のメンバーとして、主治医

の協力のもと口腔衛生状態の保守・改善を目的とした口腔ケアや、嚥下に関わる筋力や呼吸機能の向上を目的とした各種リハビリとともに姿勢調整、食事摂取の環境整備、栄養指導などを行っています。また、薬剤の影響があると考えられる場合には、薬剤師にも随時相談、対応してもらっています。

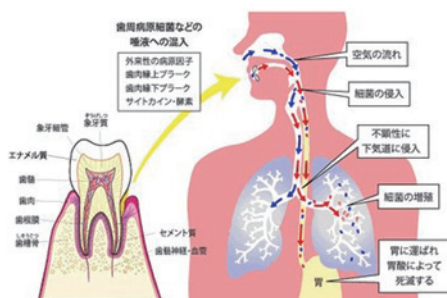


図1. 口腔と病原性因子と呼吸器

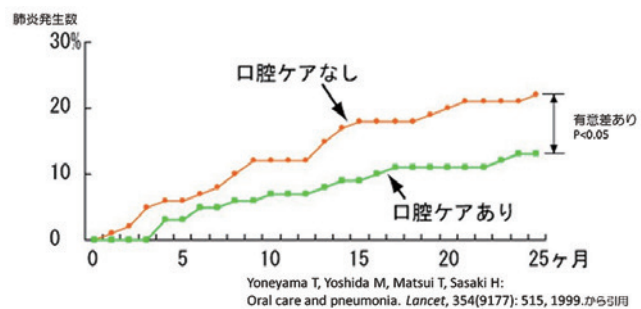


図2. 口腔ケアと肺炎発症との関連

嚥下機能評価の検査について

患者さんの嚥下機能を評価する検査法をご紹介します。口腔ケア・摂食嚥下サポート委員会ではこれらの検査を行い、嚥下のどこに問題があるのかを明らかにし、原因に応じたリハビリ治療、食形態や姿勢調整などの支援を行っています。

① 嚥下スクリーニング検査(主に言語聴覚士が行っています)

1. 改定水飲み検査: 3mlの水分を口に含んでいただき、飲み込んでもらいます。その際にムセや咳込みが生じるかを確認するとともに、2回以上の飲み込みが続けてできるかを判断します。少量の水なので、ムセがみられる場合はかなり嚥下機能が低下しているかもしれません。ただし、ムセすら起こらないさらに重症の嚥下障害では、この検査で異常を検知することはできません。
2. 反復唾液嚥下検査: 30秒間に何回唾液を嚥下することが出来るかを測定します。2回以下は異常と判定されます。ただし、口腔乾燥が強く、唾液が少ない患者さんにはあまり適していないかもしれませんが、逆に口腔乾燥が嚥下不良に影響を与えていることがうかがえます。

② 嚥下造影検査:VF検査(リハビリ医が行っています)

X線透視装置を用いた検査法です。検査時間は20分程度です。希釈したバリウムを検査食に混ぜたものを食べていただきます。X線透視で口からのど、食道へ流れていく様子を観察します。広い範囲での嚥下の様子が観察、評価できます。検査中に誤嚥した場合や検査後の便秘には注意が必要です。



VF検査風景

③ 嚥下内視鏡検査:VE検査(耳鼻咽喉科医が行っています)

径3mmのファイバースコープを用いた検査法です。検査時間は5分程度です。器材が軽く、移動できるので、ベッドサイドでも検査を行うことができます。通常の食品を食べていただき、主にのどでの流れを観察します。直接のどの中を観察するので、構造的な異常や感覚的な異常もみることが出来ます。バリウムを使用しないので、誤嚥してもVF検査ほどの危険性はありません。ファイバースコープは鼻から挿入されるので、その際の違和感や不快感がデメリットです。

嚥下外来が開設された2017年9月から現在までの各検査件数はVF検査が314件、VE検査が845件となっています。



VF検査風景

今後について

昨年度から開始した通所リハビリでの言語聴覚士の活動を活かし、在宅療養患者さんの口腔機能や嚥下機能の向上を目指すべく、様々な取り組みを行っています。今後も当院と近隣病院との連携を図りながら、地域に密着したサポート体制の強化にも貢献できるよう努力していきたいと思います。



嚥下リハビリ(食事介助)のようす

言語聴覚士とは

「食べる・聞く・話す」ことは、生きていく中でとても大切なことですが、加齢や脳卒中、神経疾患などの影響により、それらが難しくなることがあります。言語聴覚士は、そのような障害を抱え悩んでいる方々に評価を行い、適切な練習、指導、助言、その他の援助を行う専門職です。

当院では6名が在籍し、摂食・嚥下(飲み込み)、聴覚、言語障害、高次脳機能障害など、様々な分野の評価やリハビリテーションを実施しています。当院では特に、摂食・嚥下に問題を抱えた患者さんが多いです。そのため、看護師と言語聴覚士が協働し、入院された方々に、「嚥下アセスメントシート」を用いた評価を行っています。嚥下アセスメントシートを用いて、口の中の汚れや飲み込みの様子、誤嚥のリスクについて評価し、少しでも問題があるような方は主治医へ報告、相談を行い、耳鼻科医や看護師、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が中心となり介入し、検査やリハビリテーションを行っています。早期に誤嚥のリスクを評価し、各職種が協働しながらリハビリテーションや口腔ケア、食形態などの調整を実施することで、誤嚥や、誤嚥性肺炎の発症リスクを極力軽減したり、患者様の嚥下能力を適切に把握したうえで、ニーズに沿った選択肢を提供したりできるよう取り組んでいます。

また、「嚥下外来」を耳鼻科にて実施しており、飲み込みがしにくい方や、ムセがあるような方などに、希望に応じて嚥下検査を行ったり、言語聴覚士によるリハビリテーションを実施したりもしています。



舌の筋力を鍛える練習の様子(ベコぱんだを使用)



摂食嚥下リハビリテーションの様子



頸部干渉波刺激装置(gentle stim[®])を用いたリハビリテーションを実施しています。



舌圧計を用いて、舌の強さを測ります。舌は食物を飲み込んだり話をする時に、とても重要な役割を果たしています。



嚥下内視鏡検査の様子



歯科衛生士介入のもとで口腔ケアを実施しています

今回のテーマ「首のストレッチ」

肩こりや嚥下障害に関わる筋肉は、首周囲に多く集中していると言われています。今回は肩こり、嚥下障害予防のどちらにも効果のある首周囲のストレッチをご紹介します。少しの時間でもできますので、ぜひ実践してみてください。

首のストレッチのやり方

★行う前に深呼吸をして、肩に力が入らないようリラックスして行いましょう。無理をせず、やさしく、少ない回数から始めてください。一回に多く行う必要はありません。安全に食事が摂れるよう、食事前にもぜひ行ってみてください。

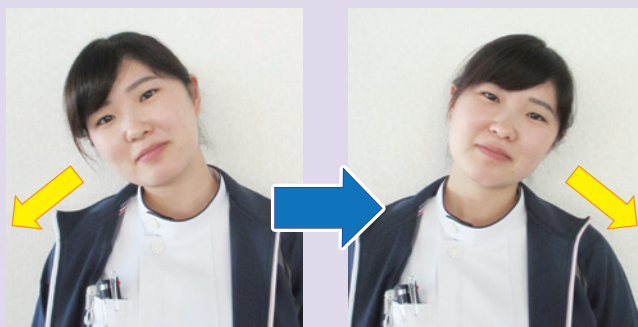
★①②③④に順番でそれぞれ5回ずつ行いましょう。

①前後への体操



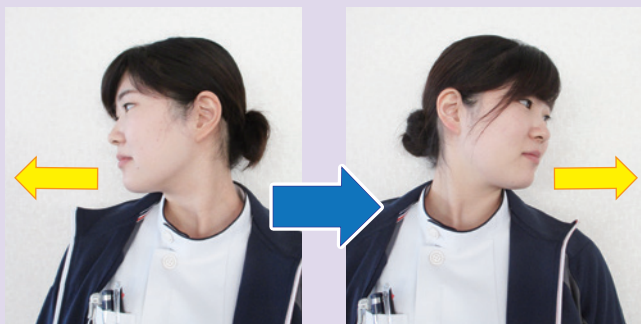
首の前を伸ばすようにあごを上に向けます。その後、あごを胸に向けて前に下ろしましょう。

②左右への体操 その1



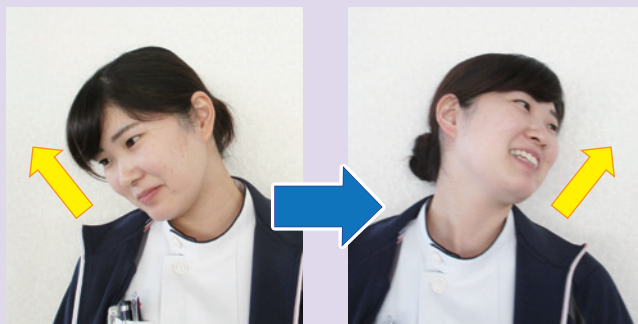
正面を向き、右耳をゆっくり肩に近づけるように曲げます。次に左耳も肩に近づけるように曲げます。

③左右への体操 その2



正面を向き、あごを右肩の方へゆっくりと回します。次に左肩へゆっくりと回します。

④首回し



はじめは正面を向き、ゆっくりと右回しで首を回していきます。次に左回しで同様に行います。

☆自宅内で行える運動で肩こり、嚥下障害予防を行ってみてはいかがでしょうか。

私たち薬剤科は、薬剤師7名、調剤補助2名の計9名で働いています。病院の薬剤師は最近まで放送されていたドラマ「アンサング・シンデレラ」で少し有名になりましたね。「アンサング シンデレラ(unsung Cinderella)」とは、「アンサング ヒーロー(unsung hero)」=「縁の下の力持ち」という言葉と、主人公が女性であることから、おなじみのヒロイン「シンデレラ(Cinderella)」に由来。医療現場を「裏で支える存在」を意味しています。そんな縁の下の力持ちの仕事をしただけ紹介したいと思います。



●薬剤師は日々勉強!

- 病院で使用される薬剤は多種類にわたり、調剤薬局では扱わない注射薬や抗がん剤を取り扱います。そのため多くの薬剤の知識が必要となります。通常は外来ではあまり見かけない病気の知識や、各病気の薬物療法以外の治療法、ケアの方法なども勉強できます。新しい薬もどんどん増えるので、常に勉強しなければなりません。



●病院薬剤師と、調剤薬局の薬剤師の違い

お薬を作る調剤など同じところもちろんありますが、一言で違いを言い表すと「点で診るか、線で診るか」です。調剤薬局では処方箋を持っていき、薬をもらう時(点)に患者様と薬剤師が関わります。一方、病院では入院してから退院するまでの期間(線)ずっと関わります。そのため病状を理解した上で患者様のためにより深く薬物治療を行うことができます。

そのほかの業務として大きく違う点でいえば、医師・看護師などの他職種と密に連携し、チームでその患者の治療にあたることです。実際に栄養を管理する「NSTチーム」や、終末期の患者の疼痛をコントロールする「緩和ケアチーム」などがあります。お薬に関してのプロフェッショナルとして意見を出し、より良い治療ができるよう努めています。



●薬剤師としてのやりがい、記念病院に入って良かったと感じたこと

当院は中小規模なので職員との距離が近いように思います。医師・看護師などに薬に関して相談を受けることが多く、信頼されているなど感じます。薬物治療に関する意見も反映されることが多く、自分の提案で患者様が元気になっていく姿を見ることができると、役に立てたかなとやりがいを感じます。



誠和会ニュース・地域交流イベント

8月25日(火) ホームページをリニューアルしました
グループホームページ



この度、グループホームページのホームページをリニューアルいたしました。項目を整理し、知りたい情報へたどり着きやすくなるよう工夫し、毎月の行事を掲載してホームの雰囲気をお届けしています。スマートフォンにも対応していますので、ぜひご覧ください。

QRコードはこちらから▶



8月27日(木) 岡山口ボケアセンター様よりマスクをご寄贈いただきました



社会貢献活動として、新型コロナウイルス感染症の感染予防や拡大防止に役立てて欲しいと、岡山口ボケアセンター株式会社様より、マスク2,000枚のご寄贈をいただきました。コロナ禍の収束が見えない中、ご寄贈いただいたマスクは大変ありがたく大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

岡山口ボケアセンター株式会社(井原精機株式会社の関連企業)と倉敷記念病院は、「装着型サイボーグHAL®」の技術提携を行っています。

8月31日(月) 令和元年度の年報を発行しました



令和元年度の年報を発行しました。倉敷記念病院と介護部門の統計資料や、各部門の活動実績を掲載しています。ホームページにPDF版を公開しています。



9月10日(木) わが街健康プロジェクト
にじいろ便り発刊

「わが街健康プロジェクト」は、2013年にスタートした地域住民の皆様と医療提供者の参加による対話型のプロジェクトです。倉敷記念病院も共催医療機関として参加させていただき、講演会やサポーターズミーティングを通して、皆様と共に地域医療について勉強しています。イベント自粛の中、皆様と想いをつなぐ機会として、「にじいろ便り」を発刊しました。これからも皆様とつながり、共に考えていきたいと思っています。記念病院の受付で配布中ですので、ぜひお手にお取りください。

「わが街健康プロジェクト」について
2013年にスタートした地域住民の皆様と医療提供者の参加による対話型のプロジェクトです。倉敷記念病院も共催医療機関として参加させていただき、講演会やサポーターズミーティングを通して、皆様と共に地域医療について勉強しています。イベント自粛の中、皆様と想いをつなぐ機会として、「にじいろ便り」を発刊しました。これからも皆様とつながり、共に考えていきたいと思っています。記念病院の受付で配布中ですので、ぜひお手にお取りください。

「にじいろ便り」発刊の経緯
議事録(連年毎)を今年度は開催できません。サポーター(参加者)とお会いする機会がなくなり、残念です。また、初めて「わが街」を知る方にも、医療機関と上手に付き合うためのコツをお伝えしています。

「わが街健康プロジェクト」の公報はこちら
http://www.keichoikai.com
連絡先: 倉敷記念病院 受付

9月4日(金) 献血バスがきました



例年、倉敷記念病院では献血バスの受け入れを行っており、地域の皆様にもご協力をお願いしておりましたが、今回は感染予防のため職員のみご協力させていただきました。イベントの中止等で献血会場の開設が困難になっている中、岡山県赤十字血液センター様の安全対策の元、少しでもお役に立ちたいと思います。

9月24日(木) コージー・和 合同消防訓練



コージーと和で合同の消防訓練を実施しました。「日中帯に和の居室より出火」という想定で、和より連絡を受けたコージーの職員が応援に駆け付けました。利用者の皆様にもご参加いただき、火災発生時に迅速な対応ができるよう初期消火、避難誘導、消防署への通報の訓練を行いました。



岡山県病院協会主催「令和2年度病院優良職員表彰」について、倉敷記念病院より3名が受賞されました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、残念ながら病院協会の式典は中止になりましたが、小出理事長代読で表彰状の贈呈と、記念品が授与されました。おめでとうございます。



10月22日に福寿荘は開設30周年を迎えました。昼食に握りずし、おやつに紅白饅頭でお祝いをしました。今後も地域の皆様のお役に立てるよう職員一同努めて参りますので、よろしくお祈りいたします。

中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえまして、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

健康づくり教室

毎月第4木曜日 / 午後1時30分～1時間程度

「健康作り教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。地域の方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。



- 事前申込 不要
- 参加費 無料
- 会場 福寿荘1階 多目的ホール

お問い合わせ先: 医療法人 誠和会 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日 / 午後1時～1時間程度 (食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

- 事前申込 必要
- 参加費 無料 (食事会の日は500円必要)
- 会場 誠和会在宅センター

お問い合わせ先: 医療法人 誠和会 各施設の受付

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

今年も残すところあとわずかとなりました。今年はコロナの関係で生活様式も変わった方が多いのではないのでしょうか？12月は忘年会・クリスマス・年越しイベントなど楽しみが多い時期ですが自粛してステイホームとなる方もいらっしゃるでしょう。来年には生活が安定することを願います。体調に気を付けてお過ごしください。
広報委員 吉川

Information

新任医師紹介 倉敷記念病院に新しい医師が加わりました。



倉敷記念病院
腎・泌尿器科

林 あずさ 医師
(非常勤)

診療日
月曜日/午前・午後

自己紹介

泌尿器科疾患一般を診させていただきます。普段の生活で頻尿や尿漏れ、夜間尿でお困りの方もお気軽にご相談下さい。

Information

入院される方へ マスク着用のお願い



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため入院される患者さんにもマスクの着用をお願いしております。入院の際は、マスクをご持参ください。病棟から1階に降りられる場合は必ずマスクの着用をお願いします。ご不便をおかけ致しますがご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。
※売店でも購入できます。

倉敷記念病院 診療担当表(2020.10.1改訂)

診療時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00 (土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:16:30まで / 土曜:11:30まで

電話予約の受付時間 月~金: 8:30~17:00 土: 8:30~11:00

診察予約の取得・変更・取消はこちらまで。

☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科 (予約外)	当番医										
内科 (予約)	櫻井	矢野	小出	林	矢野	林	吉田潤	大野(第1-3-5) 櫻井(第2-4)	櫻井	吉田潤	総合内科 櫻井(第1-3-5) 大野(第2-4) 西本(第1-3-5) 三宅(第2-4)
	林	三宅		三宅	川崎医大 富山(第1-3-5) 大野(第2-4)	三宅 (第2-4)	西本	林	林	矢野	
脂肪肝外来						三宅(第1-3-5)					
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
		片岡	片岡						片岡		片岡
物忘れ外来									安田		
脳卒中外来					片岡						
整形外科	川崎医大 河本				三河	三河					
	日野		日野	日野	日野		日野		日野	日野	日野
リハビリ			伊勢 (リハ室)					平岡 (VF)			
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	森田	森田	嚙下外来 (手術)	森田	嚙下外来	森田
眼科			川崎医大 増田				楠				
腎・泌尿器科	岡大 林	岡大 林					門田	門田			
皮膚科		澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。)										

※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会

倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

バス(両備バスを利用)

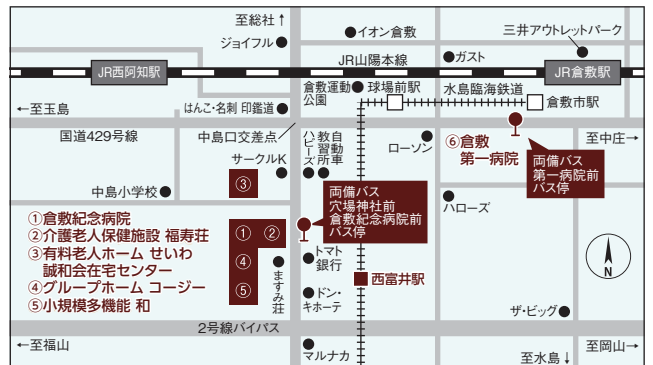
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

お車

- ・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
- ・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒
2つめの『西富井駅』下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です