



第16号

2013年  
慈英病院  
広報誌

## 慈英病院の理念

真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

## お花見

毎年、桜の時期になると春を感じに一日数名ずつ、病院前の後田川公園にお散歩にでかけます。患者様、職員だけではなく、時間の都合があうご家族様にも患者様と一緒に1時間ではありますが、春の心地よい風を感じ心身共にリフレッシュ！していただける時間をもうけさせて頂いております。ほんの一部ではありますが、紹介させていただきます。



ご家族と一緒に、はいチーズ

公園の鯉に餌もあげました。



みなさん！一緒に歌いましょう！

大きな桜の下で記念写真を撮りました。



外で飲む酒はおいしいな！

ひまわりの種を蒔いています。芽が大きくなっていますよ！



# 家族教室「誤嚥させない食事介助」

## 【食べる前の注意点】

- ①しっかり起きる      ②食事に集中する      ③姿勢

### ① しっかり起きる

例えば…… ウウトしている、ボーっとしている ⇒ ・ 口腔ケア、おしぼりで顔を拭く

### ② 食事に集中する

例えば……

- ・ ミキサー食を食べていて、何を食べているのかわからない。
- ・ ボーっとして食事に気持ちが向いていない。
- 声掛け 例) 「魚の煮つけですよ」「みそ汁ですよ」
- スプーンを口に当て、食事を認識してもらう

例えば……

- ・ キョロキョロして食事に集中できていない。
- 環境調整
  - ・ テレビを消す
  - ・ むやみに話かけない
  - ・ カーテンで仕切る

### ③ 姿勢

- やや前かがみの姿勢      ● 椅子に背もたれがある
- テーブルの調整 ⇒ おへそのあたりにテーブルがくるようにする。
- かかとが床につく

例えば…… 長時間、座ってられない人、飲み込みに時間がかかる人

- リクライニング車椅子、ベッドギャッジ(ベッドを上げる)
  1. 背もたれを30～65度に調整する
  2. 首が後ろに反らないように枕やクッションを入れる
 立ってからの介助 → 介助者を見上げて危険 ⇒ 横に座って介助



## 【食べている時の注意点】

- ① 飲み込んだことの確認の必要性  
② 一口量  
③ むせを生じた時の注意点  
④ 飲み込み方の工夫

### ① 飲み込んだことの確認の必要性

次々食べ物を口に入れると、誤嚥の危険性があります。

「ゴクン」を確認してから、次の一口を。

### ② 一口量多すぎると……

- ・ のどに残る
- ・ 誤嚥しやすい

### 【目安】

小～中スプーン一杯程度。

### ③ ムセが生じた時の注意点

ムセの咳は異物を気管の外に出そうとする働きなので以下の行為は危険です。

- ・ 水を飲む。
- ・ 食事を続ける。
- ・ 背中を叩く。

ムセが落ち着くまで、見守ることが最善の策です。

### ④ 飲み込み方の工夫

例えば…軟菜一口大と汁物トロミ付を交互に食べましょう!

食べやすい物と食べにくい物を交互に食べることで、口の中やのどに残った食べ物を取り除くことができます。



～まとめ～

食事の様子をよく観察し、一人一人にあった食事介助を行うようにしましょう。



# 食中毒に気をつけよう

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。ノロウイルスなどを原因とするウイルス性の食中毒が冬季に多く発生するのに対し、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）などの細菌による食中毒は、右のグラフのように5月から9月にかけての夏季に多く発生しています。

これは、細菌が高温多湿を好み、梅雨から9月ごろにかけて、増殖が活発になるためです。

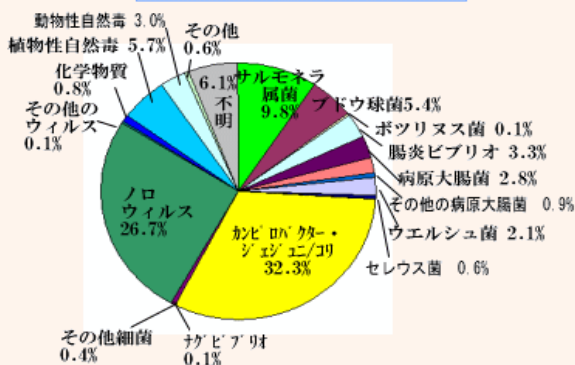


細菌による食中毒を予防する三大原則といわれているのは、つけない(清潔)、増やさない(冷蔵、冷凍)、やっつける(加熱など)の3つです。生の魚介類や肉類には食中毒の原因となる菌が多く付着していますので、

1. 肉や魚は包装に破損が無いか確認し、ビニールに入れて購入する
2. 帰宅後は速やかに冷蔵庫、冷凍庫など適切な場所に保管する
3. まな板の上では野菜→肉の順に調理する

など買い物、保存、調理時に気を付けることで菌を広げない工夫が必要です。梅雨の時期には「キレイ」と「清潔」が違うことを、もう一度思い出してみたいと思います。

平成19年原因物質別食中毒発生状況  
(厚生労働省統計より)



## ◎お肉はよく焼いて食べましょう

肉類が原因となりやすい食中毒菌にカンピロバクターや腸管出血性大腸菌があります。

カンピロバクターは5月から6月までと、9月に増加がみられ、雨の多いこの時期に多発します。全国での年間発生件数が最も多い細菌でもあります。

腸管出血性大腸菌は発生件数こそ少ないですが、重症化しやすく最も危険な食中毒菌の1つです。

細菌をやっつけるのに最も効果的な方法は加熱です。75度で1分間以上加熱すれば原因菌のほとんどは死んでしまいます。お肉は中までよく焼いたうえで安全に食べたいですね。

# 熱中症になったら？

熱中症・・・屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となって起こる。日射病とは違い、室内でも発症するケースが多く、年々増加傾向にある。その背景の一つとしてエアコンの増加による熱のこもりやすい建築物の構造の変化が挙げられる。

## 環境

- ・前日より湿度があった日
- ・室内作業の方が、急に外に出て作業をした場合
- ・作業日程の初日～数日間が発症しやすい
- ・長時間の野外でのスポーツや行動、屋内での防具や厚手の衣装での行動
- ・かかりやすい時間帯はAM10時頃、PM13時～14時
- ・季節は梅雨明けに多い
- ・スポーツは野球・登山の発症件数が多い。
- ・湿度が高くなくても多湿であれば起こりやすい(汗による蒸発ができず、体内の熱を蒸発できなくなるため)



## 素因

- ・5歳以下の幼児
- ・65歳以上の高齢者
- ・肥満者
- ・脱水傾向にある方
- ・発熱のある方
- ・睡眠不足の方



## 熱中症になったら！

- ・冷却と経口摂取の水分補給が基本となるが、経口摂取が難しければ点滴を行なう

## 応急処置

- ・経口補水液またはスポーツドリンクなどを飲ませる(冷たい物を大量に飲ませると胃痙攣がおきる事があるので注意)
- ・霧吹きで全身に水を浴びせて、気化熱によって冷やす(霧吹きが無い場合には口に水を含んで拭きかけても良い 冷たい必要は無い)
- ・涼しい場所で体を休ませたり、木陰やクーラーの効いた所で衣服を暖めると良い(場所がない場合、うちわで急速に体を冷やす)
- ・速やかに病院に連れて行き、躊躇せず救急車を呼ぶ
- ・汗をかいていない、体温が高くなくても熱中症の可能性はある(脱水していれば汗をかかない)

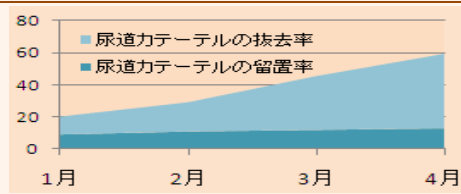
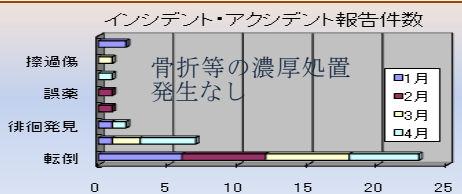
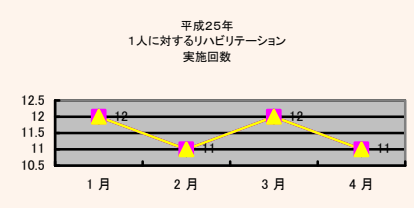
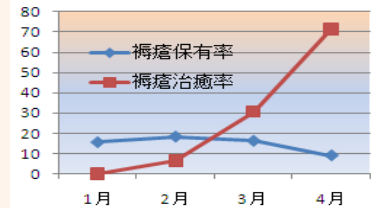
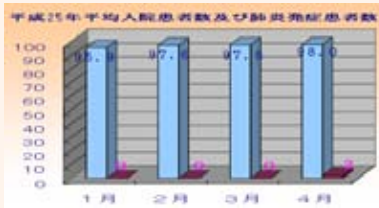
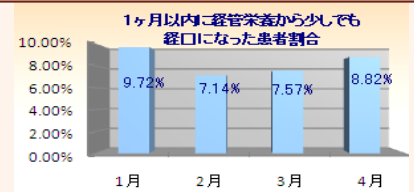
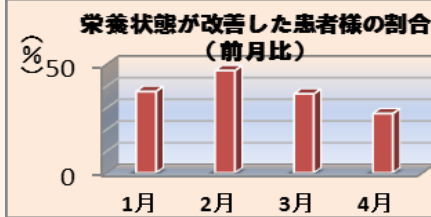
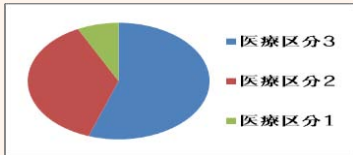
# 慢性期医療展 2013

超高齢社会を支える慢性期医療の専門展として今年で3回目の開催となった慢性期医療展2013が、大阪市住之江区のインテック大阪で4月18日(木)から20日(土)まで3日間行われました。同時開催のバリアフリー2013と合わせて3日間の来場者は述べ97293人と大変な盛況でした。当院も毎年参加しており、今回は5名が参加しました。基調講演、特別講演、セミナー、ワークショップ、公開講座、座談会と数多くの企画が複数の会場で同時進行で行われ、広い会場を行ったり来たりしながら多くのことを学ぶことができました。日本慢性期医療協会セミナーでは、在宅医療に臨床指標の導入を模索する取り組みが印象的でした。他にも、栄養管理、リハビリテーション、ターミナルケア、認知症などについて一流の先生方のお話を聞き、感心したり納得したり安心したり。また、数え切れないほど多くの展示ブースでは色んな発見をしてきました。最後に大阪の夜をちょっとだけ楽しむことができました。



## クリニカル・インディケーター

平成 25 年 4 月 医療区分割合



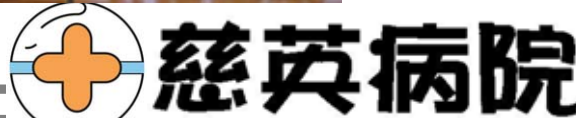
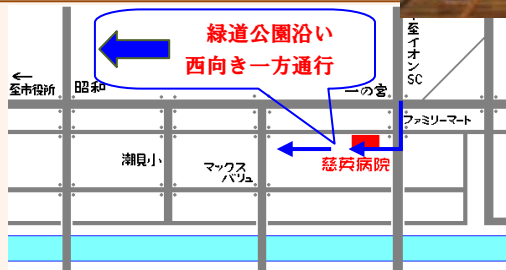
## 市郡医師会バレーボール大会

H25年5月12日に第50回市郡医師会バレーボール大会が開催されました。万年ピリの慈英病院がCパートではありますが、2回目の優勝をすることができました。ひとえに院長先生の励ましのお言葉によりみんなが一丸となったことがよかったと思われます。次回も優勝できるように頑張りたいと思います。



## 次回の家族教室

口腔内を清潔に保つことは、口の中だけにどまらず全身の健康を保つことにつながります。次回の家族教室では、歯の専門医から分かりやすく解説していただく予定です。  
 開催日 : 平成 25 年 7 月 20 日(土曜日)  
 開催場所 : 2階 東館 食堂  
 開催時間 : 14:00~15:00  
 内 容 : (仮)「口腔ケア～歯の大切さ～」  
 講 師 : 青山歯科医院院長 青山修先生



診療科目:内科・神経内科・リハビリテーション科  
 〒880-0853 宮崎市中西町160番地  
 TEL 0985-23-5000 FAX 0985-23-5886  
<http://www.jiei.jp> e-mail [info@jiei.jp](mailto:info@jiei.jp)

### 編集委員

- 江藤裕子 長友智子
- 黒木咲野 清泰蔵
- 砂地優宏 戸高布美子
- 黒松和子 平賀絹代
- 田中啓二 浜田和子
- 東洋一