

厚生病院だより

広報誌

第68号

2019 4.10

# ほほえみ

## 基本理念

信頼され、心が通う地域医療

## 基本方針

1. 患者さんの権利を尊重します。
2. 患者さん自身で治療を選べるよう、わかりやすく十分に説明します。
3. 地域の急性期医療を担います。
4. 地域の医療・介護機関と緊密に連携します。
5. 診療の質を高めるため、研鑽・研修に努めます。
6. 医療の安全確保に努めます。
7. 効率的で健全な病院経営を目指します。
8. 職員が誇りを持って働ける病院を目指します。



桐生厚生総合病院

(編集 院外広報編集委員会)

〒376-0024 群馬県桐生市織姫町6番3号  
TEL:0277-44-7171(代) FAX:0277-44-7170  
URL: <https://www.kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/>

# いつまでも美味しく 安全に食事が 食べられるように

リハビリテーション科 言語聴覚士 **井田 知宏** い だ ともひろ



## あなたの嚥下機能は大丈夫？

食事中によくむせる事や食べ物がのどにつかえる感じがする事などがありますか？  
そのような事がある方は、嚥下機能の低下を疑ってみましょう。

嚥下機能は、加齢とともに低下していきます。嚥下機能が低下することで食べにくいものを避ける事や食べる量が減り低栄養になりやすくなってしまいます。

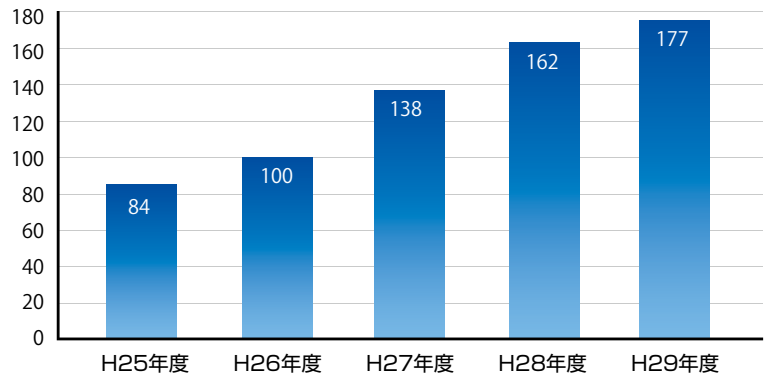
そして低栄養になることで、さらに嚥下機能が低下し誤嚥性肺炎（食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまう起こる肺炎）を起こしやすくなります。

特に、小さなスプーン1杯程度の少量の水分でむせ込む頻度が高い場合や、食後に痰が増えるような場合は嚥下機能の低下が疑われます。

当院でも肺炎など内科疾患が原因で嚥下リハビリ依頼となった件数は、過去5年間で増加しています。

肺炎を起こしてしまうと嚥下機能が大きく低下し食事を再開することが難しくなってしまう場合もあります。そのため日頃から嚥下機能が低下しないように予防していく事が大切です。

### 嚥下リハビリ介入数



## 嚥下機能の維持・向上のために

嚥下体操というものをご存知でしょうか？  
「口の開・閉」や「口すぼめ-口の横引き運動」、「舌の出し入れ」や「舌の左右運動」、「パ・タ・カの発声練習」など、口唇や舌の運動や声を出しながら行う簡単にできる体操です。

それだけでも効果がありますが、最近では嚥下体操と合わせて、嚥下筋力の

### 嚥下おでこ体操

・毎日/1セット ・実施/5分~10分

**効果** / 嚥下筋力強化

Let's try!

- ・手根部とおでこを押し合いっこする
- ・目線はへそをのぞき込むように



強化が注目されています。簡単にできるものとしては『嚥下おでこ体操』『あご持ち上げ発声体操』があります。嚥下体操と合わせて行ってみたいはどうでしょう。

肺炎は、近年日本人の死亡原因第3位という高い割合を占めています。美味しく安全に食事が食べられるように嚥下機能の低下を予防していきましょう。

## 顎持ち上げ発声体操

・毎日/1セット ・実施/5分~10分

**効果**／嚥下筋力強化

**Let's try!**

- ・下を向いて力いっぱい顎を引く
- ・両親指は押し返す
- ・「イ〜!!」と発声する



## 体操した後はしっかり栄養補給を!

これらの体操は筋力強化練習であり運動だけでは効果は出にくい。

### 嚥下練習後に摂取!!

- ・たんぱく質
- ・BCAA (筋肉に必要な必須アミノ酸)
- ・ビタミンD



BCAAを多く含む食品



第65回桐生市堀マラソン大会が平成31年2月10日(日)に開催されるにあたり、実行委員会から不慮の事故への迅速な対応など、安全な大会に向けて救急医療体制の充実を図りたいと協力要請がありました。職員に協力を依頼したところ、43人の協力を得られ、医師・看護職員が背部にドクター(ナース)ランナー用ナンバーカードを付けて走りました。また、その他職員も43人が参加しました。



ドクター・ナースランナーの紹介



大会総参加者数 8,691人



病院の参加者 ..... 86人

ドクターランナー(医師) ..... 8人

ナースランナー(助産師、看護師)..... 35人

その他職員 ..... 43人



# 特定健診に 新基準Non-HDLコレステロール導入

特定健診の項目見直しが行われ、2018年度から「**Non-HDLコレステロール**」を用いた評価が加わりました。

定期健診などで「中性脂肪」が400mg/dL以上の場合や、食事摂取に左右されないため「LDLコレステロール」の代わりに「**Non-HDLコレステロール**」を用いて評価をします。

## Non-HDLコレステロールとは？

総コレステロール値からHDLコレステロール値を減じた簡便な指標であり、食事の影響を受けにくいとされています。

**Non-HDLコレステロール**は、すべての動脈硬化を引き起こすコレステロールを表します。LDLコレステロールだけでなく、中性脂肪が豊富なリポ蛋白、脂質代謝異常により出現するレムナント(残り物)などを含み、動脈硬化のリスクを総合的に管理できる指標です。

数値が高いと、動脈硬化、脂質代謝異常、甲状腺機能低下症、家族性高脂血症などが疑われます。



～参考として各脂質項目の判定基準を表にまとめました～

項目	異常なし	軽度異常	要経過観察	要医療
Non-HDLコレステロール	90-149	150-169	170-209	89以下、210以上
LDLコレステロール	60-119	120-139	140-179	59以下、180以上
HDLコレステロール	40以上		35-39	34以下
中性脂肪	30-149	150-299	300-499	29以下、500以上



ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

私たちは、皆さんの健康増進を支援していきます。

# 当院食養科の 人気メニュー



食養科では、患者さんの早期回復を目指した栄養管理を基本理念とし、安全でおいしい食事の提供や病状に応じた細やかな対応、退院後の食生活支援など、食に関する良きサポーターとなれるよう日々の業務に取り組んでいます。

また、給食の質の向上を目的に入院患者さんを対象として年2回アンケートを実施しています。その中で人気のあるメニューとして毎回のようあげられるのがカレーライスやソースかつ丼、フルーツサラダです。ソースかつ丼は全国でも有名な桐生のソウルフードでもあり、フルーツサラダは特に女性からの支持が多くなっています。

## カレーライス



当院ではカレールーを2種類使用しており、甘口と中辛のルーを4：1で使用しています。

## ソースかつ丼



当院ではソースかつ丼のたれをウスターソース2、ざらめ1、みりん1、ケチャップ1で作っています。最後に蒲焼きのたれで味の調節をしています。

## フルーツサラダ



### ポイント!

マヨネーズを入れる事でヨクが出て美味しくなります。

レシピ(1人分)  
バナナ30g、パイン缶20g、みかん缶20g、レーズン2g、ヨーグルト8g、生クリーム5g、マヨネーズ3g

第20回

## ハッピー健康相談室

日時 2019年6月5日(水) 14:00~16:00

テーマ 知っていますか? 皮膚のこと。

①「考えてみよう! スキンケアってなぜ必要?」

講師: 皮膚科診療部長 岡田 克之  
おかた かつゆき

②「やってみましょう! お肌の悩みを解決します」

講師: アザレ北関東販売 桐生相生サロン 倉持 麻美子 (元 皮膚科外来看護師)  
くらもち まみこ

“健康な暮らし” それは皆さまの願いでしょう。心のこと、体のこと、疑問なこと、困っていること、ありませんか? 皆さまの健やかな幸せのため、楽しく学べる時間、お待ちしております。



- 場 所: 桐生厚生総合病院 情報コーナー (正面玄関脇)
- 参加費: 無料 (事前申し込みは不要です) ■ 駐車場: 無料 (当院の駐車場をご利用ください)
- 主 催: 桐生厚生総合病院 医療ホスピタリティ推進委員会 ■ 問い合わせ: 事務局 TEL.0277-44-7130

(※外来診療担当医表はホームページ内で公開していますので省略いたしました。)