

坂町病院 だより

第11号

2017年4月発行



新潟県立坂町病院

〒959-3193 村上市下鍛冶屋589番地

TEL.0254-62-3111 FAX.0254-62-5431

<http://www.iwafune.ne.jp/~sakamachi-hosp/>

「地域住民に親しまれ信頼される病院」を目指し、当院から地域の方々に健康に関する様々な情報などを提供していくため、「坂町病院だより」を発行しています。

高齢者肺炎とその予防

～嚥下と嚥下障害を中心に～

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉



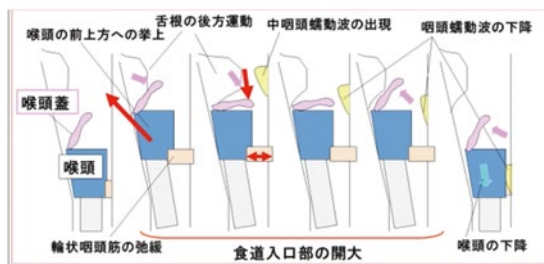
日頃より、坂町病院をご利用いただきありがとうございます。今回は、本年度の坂町病院ナイトスクール“なんじだねえ”で住民の皆様にお話しさせていただいた上記内容について紙面をお借りして振り返らせていただきます。

正月になりますと必ず高齢者の方が餅を喉に詰まらせてお亡くなりになったとの記事を目にします。また、最近は高齢者の嚥下性肺炎が非常に増えてきており、平成23年度からは肺炎が死亡原因の第3位に躍り出てきています。餅による窒息も嚥下性肺炎も根っこは同じです。高齢者の嚥下障害です。嚥下の仕組みと嚥下障害について概説し、さらに対策を考えて見たいと思います。

図1.をご覧ください。まず、嚥下（飲み込み）で最も大事なのは、喉の奥で空気の通り道である前方の気管に食べ物が入らないことです。そのために食べ物が喉の奥にくると喉が約33mm持ち上がり喉頭蓋と言われているフタが気管にフタをしてその上を食べ物が入り落ちてゆき後方の食道に入ることが重要です（図1）。この一連の動きを嚥下反射といいセンターは脳みその真ん中の中脳基底核というところにあると言われています。

嚥下のシステムを踏まえて嚥下障害を生じない

（図1）喉頭挙上と嚥下



（図2）嚥下反射の低下の予防

→ 脳動脈硬化の予防

一無、二少、三多	
一無 禁煙	
二少 少酒	飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする
少食	腹七、八分目で肥満を避け、塩分は10g/日以内とする
三多 多動	1日に20分の歩行を2回と体操・筋力トレーニングを各10分
多休	6～8時間の睡眠
多接	多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする

ようにする方策を考えてみたいと思います。第1に、嚥下反射のセンターである大脳基底核の機能を保つためには、生活習慣病を抑え動脈硬化を予防することです。一無二少三多がもっとも重要です（図2）。第2に、喉頭挙上により喉頭蓋というフタが気管に蓋をしやすくするためには、速攻的に一定時間喉頭挙上を改善する嚥下おでこ体操（図3）、五郎丸体操（図4）などがあります。

さらに第3には、胃食道逆流があると食後や就眠中に胃の内容物が喉元まで逆流し声帯を超えて気管の中に入り肺炎の原因になりますの

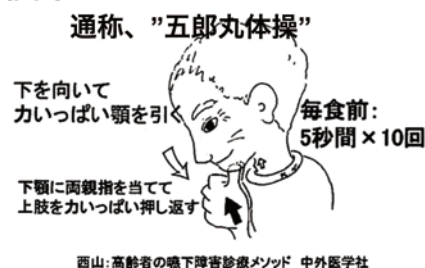
で、これは食後すぐ横にならない、就眠中上半身をやや高く保つことが予防に重要です。第4としては口腔内の細菌の菌量を減少させることにより誤飲による肺炎発症の可能性は激減します。そのための口腔内ケア、すなわち歯磨き、舌苔・歯石の除去が重要です。最後に第5として二つのワクチンがあります。65才以上の方では、肺炎のみならず両ワクチンをした場合に全死亡が約6割減少したとの報告もあります。肺炎球菌ワクチンの公費補助も始まりました。ぜひ5年に1回の肺炎球菌ワクチンと、流行期の前の1年に1回のインフルエンザワクチンをぜひ受けて下さい。

以上高齢者における肺炎予防の要点をまとめてみました。ご参考になれば幸いです。

(図3): 嚥下おでこ体操 杉浦, 藤本: 2008



(図4) 頸部等尺性収縮手技 岩田, 耳鼻と臨床2010



地域の看護職に看護公開研修を提供しています。

当院看護部では一昨年から、地域の施設や病院に勤務する看護職の方々に看護の公開研修を提供しています。今までの公開研修を紹介しますと、皮膚・排泄ケア認定看護師による褥瘡予防や皮膚トラブル、オムツのあて方、また感染管理認定看護師によるノロウイルスに関する感染対策やインフルエンザ対策、この他にも、インターネットによる看護動画研修等、公開研修として実施してきました。

参加された方々からは、「勤務場所から近くて受講しやすい」「無料で受講できるし、新しい情報も学べる」「質問しやすい」等、地域の看護職の皆さんに喜んでいただいています。今年も、地域の看護職の皆さんが望む公開研修を開催し地域の看護の質向上に貢献していきたいと思います。



看護学生インターンシップを開始いたしました。

昨年末より、看護学生を対象にインターンシップの受け入れを始めました。

地域における当院の役割や看護部の教育体制など説明いたします。また、学生が希望する病棟で看護体験も行います。看護学生にとって、職場環境やの雰囲気を知って頂ける良い機会になると思います。是非、この機会を利用して就職の選択肢として当院のインターンシップに参加してみても、いかがでしょうか。

一日のインターンシップの流れは下記の予定です。日時、申し込み方法等の詳細については、当院のホームページに掲載しています。

看護部長 安藤 とよ子



日程	内容
9:30～ 9:45	受付・更衣・オリエンテーション
9:45～10:30	病院・看護部・教育体制紹介
10:30～12:30	病棟で看護体験
12:30～13:30	昼食・休憩
13:30～15:00	病棟で看護体験
15:00～16:00	質問タイム・まとめ
16:00	終了

健康ナイトスクール【なんじだねえ】開催報告

平成28年度の健康ナイトスクール【なんじだねえ】は、関川村（2月24日、関川村村民会館）を皮切りに神林地区（3月3日、神林農村環境改善センター）と荒川地区（3月10日、荒川地区公民館）で開催致しました。

このスクールは坂町病院の医師等、医療従事者から各地区の住民の皆様へ医療情報・健康情報を発信することにより、地域の皆様の健康増進・介護予防等を促進するために、平成25年度から年3箇所程で開催しています。

関川村では、金曜日の夜にもかかわらず多くの方々からご出席いただきました。

最初に平田大六関川村長からご挨拶を頂き、つづいて近副院長の「高齢者肺炎とその予防について」では、肺炎は死亡原因第3位で、その97%が65歳以上であることを話し、当院で特に多く見られる誤嚥性肺炎については、嚥下と誤嚥のメカニズムについて映像を見ながら説明がありました。また、誰でも簡単に出来て効果的な嚥下改善体操を参加者と一緒に行いました。さらに、口腔ケアの大切さについてもお話がありました。

小柴薬剤部長の「ワクチンによる肺炎予防」では、肺炎予防の一つの方法としてワクチン接種について話しがありました。発症と重症化の防止に効果が認められ、予防接種法の改正により、65

歳以上の定期接種B類にインフルエンザと肺炎球菌ワクチン接種が指定され、対象年齢の方は市町村の助成が受けられるなどの情報提供を行いました。

鈴木薫院長から「これからの医療体制と坂町病院の役割」をテーマに、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けた県北地区の医療体制の予測と坂町病院の役割について説明があり、その中で、坂町病院で実施している地域包括ケア病床や在宅看取りなどの報告がありました。最後に、今後病院の診療体制を維持拡大していくためには、とにかく患者数の確保が重要であること、病院を良くするためには、地域の皆様の声が必要であり、院内でも「患者様の声」に頂いたご意見については出来ることから改善に取りくんでは、苦情でも何でもお聞かせいただけるようお願いして終了いたしました。

坂町病院では、地域の皆様の健康促進のため今後も講演会を通して様々な医療情報を提供していきます。お近くで開催された際には是非ご参加ください。



スキー愛好会

栄養課 渡邊正和

坂町病院スキー愛好会は、昭和54年から始まりました。当時、夏場は病院の球技大会「野球」があり練習を精一杯やっていました。そこで冬場はスキーということで、一級を持っていた庶務係の職員が「蔵王スキー場に連れてってやる」と数名に声を掛けたのがツアーの始まりでした。その中には自分と現放射線科の見田さん、経営課の菅沼さんも入っていました。

初心者同然の自分と菅沼さんは不安があったのですが、なんとかなるだろうと行ったはずの上の台ゲレンデで大木に突っ込み大変な初日でした。また、その日はガスって何にも視界がきかずぜんぜん

ダメな日でした。しかし、翌日は快晴となり中央ロープウェーで中央ゲレンデへ、すると目前には見た事のない光景が、ダイヤモンドダストです。空気がキラキラ光りすごく綺麗な白銀の景色に魅了されてしまい、それからというもの毎年蔵王スキー場へ行くようになりました。

今年で36回目のスキーツアー、多い時はバブル絶頂期、平日の水曜と木曜で30名の参加者が有り大型の観光バスで行った時もありました。スキーの後は白銀荘で大宴会、ウイスキーは部屋の外の氷柱を使いロックで乾杯、二次会は一階のカラオケルームで、三次会は近くの道産子でラーメンを食べて就寝、最高潮のスキーツアーでした。

過去には、院長、事務長、補佐、技師長、看護師長など大勢の皆さんに参加して頂きました。スキーはバブル後低迷し、スキーヤーも少なくなっていますが、晴れた日蔵王の樹氷には感動するものがあります。皆さんも是非蔵王スキー場に足を運んであのダイヤモンドダストと樹氷をご覧になってはいかがでしょうか。

スキーの復活を願いつつ定年まであと二回「三年」、38回までは続けて行きたいと思っています。職員の皆さんも是非時間を作ってもらい、白銀の世界へ足を運んで頂ければと思っています。



外来診療のご案内

外来診療等担当医師一覧

平成29年4月1日現在

階			月	火	水	木	金
1階	内科	1 診	総合診療外来 奇数週 近 幸吉 偶数週 新潟大学 午前のみ	田邊 靖貴 杉山 幹也 14:00～ 【肝臓】 再来予約のみ	関根 輝夫 午前のみ	丹呉 益夫 黒川 允14:00～ 再来予約のみ	黒川 允 午前のみ
		2 診	鈴木 薫 第1週 鈴木 ペースメーカー 外来	黒川 允	鈴木 薫 安斎 博隆 13:30～ 【消化管】 再来予約のみ	鈴木 薫	鈴木 薫
		3 診	新潟大学【循環器】 午前のみ	近 幸吉 10:30～	近 幸吉	近 幸吉 10:00～	新潟大学【循環器】 午前のみ
		4 診	偶数週 新潟大学 五十嵐 仁 (午後)	姉崎 一弥 午前のみ	五十嵐 仁 10:00～	五十嵐 仁 五十嵐 仁 13:10～ 糖尿病透析予防外来 再来予約のみ	姉崎 一弥 午前のみ
		5 診 (場所は眼科)				黒川 允 午前のみ	
	フットケア外来			予約のみ		予約のみ	
	外科	1 診	新潟大学 10:00～	坂本 武也	富田 広	坂本 武也	富田 広
		2 診	富田・坂本(予約及び紹介のみ)	富田 広	坂本 武也	富田 広	
	ストーマ外来 10:00～				第2・4週 富田		
	整形外科					第2週 渡部和敏(新発田病院) 第4週 三輪 仁(新発田病院)	
	眼科			上田 潤・福地 雄太 受付11:00まで	羽入 貴子(新潟大学)		
2階	小児科	1 診	今田 研生	今田 研生	今田 研生	今田 研生	今田 研生
		2 診	新潟大学	新潟大学		新潟大学	
		乳児健診13:30～			今田 研生(予約制)		
		喘息外来13:30～		今田 研生(予約制)			
		予防接種13:30～				第1週～第4週 今田 研生	
	産婦人科 (午後)						新潟大学
	耳鼻咽喉科 (午後)		新潟大学		新潟大学		新潟大学
3階	皮膚科 (午前)				新潟大学		新潟大学
	泌尿器科 (午前)				新潟大学		新潟大学
	歯科 (日本歯科大学)		口腔外科 (抜歯)	補綴Ⅰ (義歯)	補綴Ⅱ (歯冠修復)	保存Ⅱ (歯冠修復) (歯周病治療)	保存Ⅰ (歯内療法)
※	人間ドック		鈴木 薫		関根 輝夫	丹呉 益夫	黒川 允

受付時間

8:00～11:30まで

○内科

新患のみ受付：月曜日は1診・2診、火～金曜日は1診

その他の外来：再診専門

○外科

月曜日：10:00から診療

○整形外科

受付は8:00～10:30まで

○眼科

火曜日：手術のため受付は8:00～11:00まで

○産婦人科

再診、紹介患者、当院で一次検診を受診した要精密検査者のみで全て予約

○耳鼻咽喉科

月・水・金曜日：13:30～15:30まで

○歯科

全て予約

受付方法

初めての方、診察券をお持ちでない方は、申込み用紙を記入して受付1番窓口へ保険証を添えてお出しください。診察券をお持ちの方は、保険証と診察券を受付1番窓口へお出しください。

予約方法

予約の方は直接予約科へ、予約以外にも受診したい科がある時は受付1番窓口へお申し出ください。予約の変更をしたい時は、なるべく午後から診療科へ直接電話でご相談ください。

医療相談

当院には、医療相談室があります。各種申請・施設利用希望など、気軽に何でもご相談ください。詳しくは、受付窓口にご相談ください。

患者さんの声

より良い医療サービスを提供できますよう、患者様等から多くのご意見をお寄せ頂くため、会計窓口・各病棟の4個所に『患者さんの声』の投書箱を設置しております。日頃感じられる事など、ご意見をお寄せください。

専門外来

ストーマ外来、フットケア外来、透析予防外来
詳しくは、ストーマ外来：外科、フットケア・透析予防外来：内科 にご相談ください。