



今高野山 神之橋(世羅町)

### 特集

## 誤嚥性肺炎と口腔ケアのお話

高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥(ごえん)性肺炎と関係があると言われてしています。それに対する当院の取り組みについてご紹介いたします。

P2・P3・P4

- 誤嚥性肺炎と口腔ケアのお話……P2・P3・P4
- 渡辺センター長披露の会 ご報告…… P5
- ヒートショックのお話………P6・P7
- 10月停電試験/消防競技大会……… P8
- ローカルコモンズしんいち……… P9
- インフルエンザ予防接種ご案内……… P10
- 理念・病院カレンダー……… P11
- 外来診療表……… P12



肺炎は死因第3位であり、なかでも肺炎で死亡する人の97%は65歳以上です。さらに、高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥性肺炎に関係するとされています。今回は誤嚥性肺炎に対する当院の歯科の取り組みについてご紹介します。



### 誤嚥とは

若い頃に比べ、食事の時にムセることが増えていませんか？私たちが食事をしている時、のどの奥では図1に示すように「空気の通り道」と「食べ物の通り道」を頻りに切り替えています。その切り替えが上手くいかないと食べ物が「空気の通り道」に誤って入ってしまい、その刺激で咳が出ます。これが食事中にムセる原因です。

食事中にムセる=誤嚥ではありません。誤嚥とは正確には声門の下まで食べ物や飲み物、唾液といった空気以外のものが入ってしまうことをいいます。おそらく、大多数の方の食事中のムセは、声門の上に空気以外のものが少量入った「喉頭侵入」という状態で、咳払いによって「食べ物の通り道」の方に追い出されるため、通常に加齢現象として特に問題ありません。



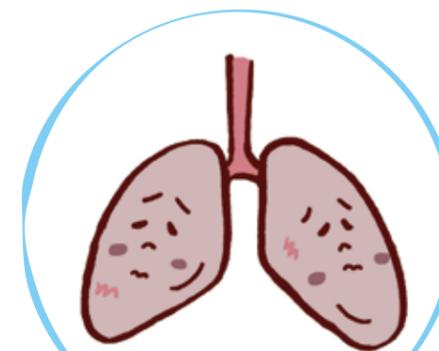
図1 正中矢状断面



### 誤嚥性肺炎の原因

誤嚥性肺炎は、口やのどに存在する細菌が誤って肺に入ってくることで発症します。通常、健康な方であれば少量誤嚥したとしても咳払いにより排出されたり、例えすべて排出されなくても自身の免疫反応により細菌を排除するため、肺炎になることはありません。しかし、脳卒中やパーキンソン病などの脳の病気により飲み込みが上手くいかず、大量に誤嚥したり、他の病気により免疫力が低下していると細菌を排除できず、誤嚥性肺炎を発症してしまいます。

また、脳卒中などにより気管やのどの感覚が低下すると誤嚥しても気が付かず咳がでないことがあります。これを「不顕性(ふけんせい)誤嚥」と言い、食事中にムセないため一見上手く飲み込んでいるように見えてしまいます。このため、不顕性誤嚥が生じていると誤嚥性肺炎が重症化するケースが多く見られます。



### 歯科の取り組み

口腔ケアを行うと誤嚥性肺炎の発症率が低下することが知られています。当院では3名の歯科衛生士が各病棟を回り、誤嚥性肺炎の原因となる口腔内の細菌を減少させるため、入院患者さんの口腔ケアを病

棟看護師とともに行っています。通常の歯ブラシに加え歯間ブラシや舌ブラシを使用したり、水を口に含むと誤嚥(ムセて)しまう患者さんにはうがいをしなくても良いようにスポンジブラシなど様々な清掃器具を

用いて口腔清掃を行っています(図2、3)。また口腔ケアに併せて言語聴覚士と協力して簡単な嚥下訓練も行っています。さらに週に一度、広島大学病院の歯科医師が



図2 口腔内が不衛生で誤嚥性肺炎のリスクが高い状態

病棟を回診して義歯の調整や修理、口腔内の汚染や感染の原因となる歯の抜歯などを行い、入院患者さんが安全に食事できるよう支援しています。



図3 病棟における口腔ケア時に使用する器具

## 嚥下造影検査

当院では飲み込みに障害がある患者さんに対し、必要に応じて主治医や言語聴覚士とともに嚥下造影検査を行っています。この検査はレントゲン室でX線を照射した状態で造影剤を混ぜた飲み物や食べ物を実際に食べていただき、「食べ物の通り道」と「空気の通り道」の切り替えが上手くいっているか、誤嚥はしていないかといったことを観察します(図4)。また、検査結果をもとに安全に摂取できる食事形態、食事時の姿勢やリハビリ方針などを検討します。



図4 嚥下造影検査の様子

当院では今後も誤嚥性肺炎の減少を目標に多職種によるアプローチを強化し、より安全に食事を提供できるよう取り組んでまいります。お口の状態に不安な点がありましたら歯科医師又は歯科衛生士までお声掛け下さい。



## 寺岡記念病院

# 脳神経疾患治療センター・脳疾患研究施設開設及び 渡辺 高志センター長・施設長披露の会 ご報告



9月27日、福山ニューキャッスルホテルにて開催いたしました「寺岡記念病院 脳神経疾患治療センター・脳疾患研究施設開設 及び渡辺 高志センター長・施設長 披露の会」は、お陰をもちまして盛会裡に行うことができました。誠にありがとうございました。各方面からご臨席を賜り、当日は100名近くの会となりました。

記念講演会では、広島大学大学院医歯薬学総合研究科 脳神経外科 教授 栗栖 薫先生に、「広島大学脳神経外科における神経再生研究とこれからの展望」についてご講演いただき、その後、寺岡記念病院 脳神経疾患治療センター長兼脳疾患研究施設長 渡辺が「臨床・研究・抱負」について講演させていただきました。その後、会場を移動し、披露パーティーを開催しました。パーティーでは、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 脳神経外科 教授 伊達 勲先生をはじめ 府中地区医師会 会長 谷 秀樹先生、福山市医師会 会長 土屋 隆宏先生より祝辞をいただきました。その後、東京医療保健大学 教授 NTT東日本関東病院 名誉病院長 落合 慈之先生 の乾杯のご発声で披露

の会は晴れやかに開会しました。終始賑やかに進んだ披露の会は、渡辺の挨拶をもって、名残り惜しいなかお開きになりました。

平日にもかかわらず披露の会にご出席いただいた方々、またご祝電等、温かいお祝いのメッセージをいただいた方々に、深く御礼申し上げます。当日は、何かと不行届きの点があり、どうぞご容赦ください。今後とも皆様方のご指導ご支援のほど宜しく願い申し上げます。



# ヒートショックを学ぼう!

## ～寒い季節の上手な過ごし方～

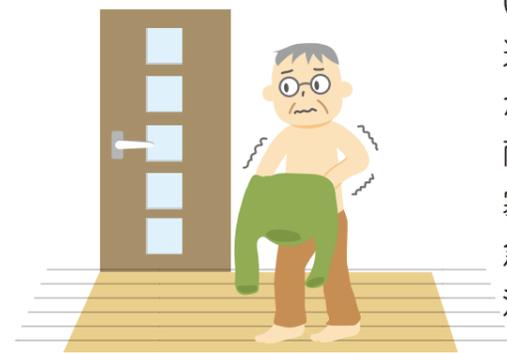
看護師 田邊 直人

日本という国土は四季に恵まれ、季節ならではの楽しみ、嗜好がとても豊かな国と言えるでしょう。しかし、その豊かな気候風土は人体にとっては非常に大きな負担を強いるとも言えるのです。古人はみな自然と共に知恵と工夫を凝らし、人の適応力を活かした暮らしを営んできました。ですが人間はいまや文明の利器を駆使し必死に自然の変化に抗っているといても過言ではないような気がします。整い過ぎた環境の中に潜む危険の一つ、「ヒートショック」を知っていますか？

### ヒートショックってどんなもの？

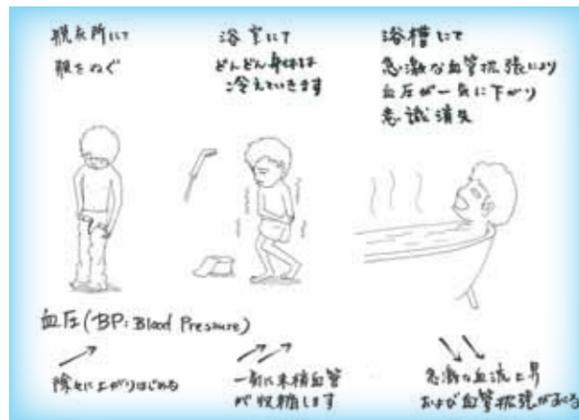
一般的に急激な温度変化によって身体に起こる影響の事をいいますが、正式な医学用語ではありません。

比較的暖かい場所から冷たい場所へ、またはその逆の時に生じる温度差によって血圧の急激な変化がもたらされ、それにより脳卒中や心筋梗塞または意識障害などが引き起こされます。家庭内で高齢者が亡くなる原因の約4割がヒートショックによるものと言われています。病死と診断される事も多いため、実際はもっと多くの方がヒートショックで亡くなっているとされています。



### 寒い季節に急増するヒートショック

先に述べたように体温の急激な変化が最も起こりやすい季節は冬です。ヒートショックによる死者は東京都健康長寿医療センターの調べによると2011年では1万7000人以上で、その数は交通事故死の約3.6倍にも上ります。日常生活の一場面を振り返りイラストを参照して見て下さい。どんな時、身体に危機が迫っているのでしょうか。



### 身体でどんなことが起こっているの？

短時間に急激に外気温が変化するとき、人体は生理的に体温を維持しようとするのです。身体が冷えれば血管を収縮させ体温を逃がさないようにしようと反応して血圧は急上昇します。逆に身体が温まれば血管は拡張し急激に血圧が下がるのです。こうした急激な変化に血管が耐えることが出来なくなると、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な障害を引き起こします。血圧の急激な低下は意識消失を招き、入浴中という状況が溺死という最悪の事態を生むわけです。

### こんな人が要注意!!

では、どんなことに気をつければいいのか？どんな人がなりやすいのでしょうか？

人そのものにある内的要因と環境による外的要因とに分けて考えてみましょう。まず、内的要因として急激な血圧変動に耐えることが出来ない血管がリスクとなります。以下のような人はよりハイリスクであると言えるでしょう。

1. 65歳以上である
2. 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
3. 肥満気味である。
4. 不整脈がある



などです。

続いて外的要因としては、

1. 自宅の浴室に暖房設備がない
2. 一番風呂が多い
3. 熱いお風呂が好き
4. お酒を飲んでから入浴する



などが挙げられます。



### ヒートショック対策を覚えよう!

リスクの高い人もそうでない人も、ヒートショックを防ぐコツを覚えましょう。

暖房設備の充実や住宅の改修などは経済的な負担が大きくなります。そこで、日頃から出来るちょっとした工夫でヒートショックのリスクはずいぶん軽く出来るのです。

1. **シャワーを使ったお湯はり**: シャワーから放散する熱気で浴室全体を温めることができるので、身体をゆっくりと暖気に慣らすことができます。
2. **食事直後、飲酒後の入浴を控える**: 食後1時間や飲酒時は血圧が下がり易くなる為、入浴を控えたほうが良いです。
3. **湯温設定を41℃以下**: 身体を温め過ぎない事で急激な血圧の低下を防ぐことができます。
4. **日没前、夕食前に入浴**: 人体の生理機能の活発な時間帯の入浴は温度変化に対して適応しやすくなります。

などが挙げられます。

元々、日本の文化では熱い風呂にどっぷり肩まで浸かるのが気持ちのよいものだという風習がありました。ですが近年の生活環境の変化、平均寿命の高齢化に伴ってより細やかな健康管理、維持が生活の質を大きく左右するようになってきました。日々の生活に癒しとゆとりを得るために知識も必要な時代になってきていると感じる今日この頃。少しでも皆様の健康維持のお役に立てることができれば幸いです。

# 全館停電試験

## ご協力ありがとうございました

10月2日、午後1時から3時まで、全館停電試験を実施しました。  
この試験は、経済産業省法令の電気事業法で決められた点検で、電気設備の信頼性が高く、年次点検の項目と同等と認められた点検が1年に1回以上実施されている事業所は、3年に1回実施することになっております。

館内の電気を止め、非常用発電設備が正常に動作するかどうか、また他の電気設備に異常がないか等の点検を中国電気保安協会が実施しました。

点検の結果、全ての電気設備について正常に動作していることが確認され、今後も安心して電気を使用することが出来ます。

当日は、エレベーターの停止、空調・照明設備の停止等で、患者様やご家族の皆様にはご迷惑をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。

[施設管理課]



## 第48回消防競技大会へ出場しました

10月6日(木曜日)、福山市の芦田川河川敷で第48回消防競技大会が開催されました。

福山地区消防組合が主催し、初期消火技術の向上と自主防火体制の確立を進め消防訓練の成果を発揮する大会です。

消火栓・消火器を使用して火を消すまでの過程を競います。寺岡記念病院・ローカルコモンズウィルから各5名参加しました。

### 屋内消火栓の部

#### 〈寺岡記念病院〉

石口泰右(事務員)・小寺菜美さん(医師事務作業補助者)・宇田啓介さん(事務員)  
20位/80チーム中

#### 〈ローカルコモンズウィル〉

下江幸士さん(介護福祉士)・石川睦洋さん(介護士)・澤田秀香さん(事務員)  
29位/80チーム中

### 消火器事業所の部

#### 〈寺岡記念病院〉

赤田亜由美さん(診療情報管理士)・田邊愛理さん(医師事務作業補助者)  
102位/133チーム中

#### 〈ローカルコモンズウィル〉

大元和子さん(介護士)・藤井絵里子さん(介護支援専門員)  
80位/133チーム中

屋内消火栓の部は3人1組で、消火栓ボックスからホースを出し、火に見立てた的に放水し当ててタイムを競います。

消火器事業所の部は2人1組で、消火器での消火活動・バケツの水を的に当てタイムを競います。

初めて参加した人の感想は「体験して初めて消火栓の使い方などを知ることができました。実際に消火したり、ホースを使用しての放水など、非常時にいかに正確に使用するのが重要になるので貴重な体験となりました」とのことでした。

また寒い時期になり火を使用することも多くなるので普段より火元には注意をしましょう。

[事務局 総務課]



ローカルコモンズしんいち

多世代交流事業スマイルプロジェクト

# にぎわい創出プロジェクト

ふくやま手しごと市produce



## 多世代交流事業スマイルプロジェクトとは?

社会医療法人社団陽正会と社会福祉法人新市福祉会が地域への貢献事業として、子ども英会話教室やコンサート、健康応援への取り組みなど、さまざまな地域公開イベントを開催しています。



## 第4回

# 手づくりマルシェ

@ローカルコモンズしんいち開催

9月24日(土)秋晴れの中、スマイルプロジェクトの一環として『手づくりマルシェ』を開催しました。

今回で4回目を迎えた『手づくりマルシェ』ですが、多くの手づくり作家さんに集まっていただき、同時に会場では沖縄三線ライブもありとても盛況をいただきました。

お子さんからご高齢の方まで多くのおみなさまのご来場をいただき、まさに『多世代交流の場』となりました。

スマイルプロジェクトでは、今後もいろいろなイベントを企画していきますので、機会がございましたら、是非、参加してみてください。



スマイルプロジェクトの詳細やイベント情報につきましてはfacebookをご覧ください。

f 多世代交流事業スマイルプロジェクト

お問い合わせ ▶ ☎0847-54-0620

# インフルエンザ 予防接種

実施期間：平成29年1月31日まで

## 料金

- 65歳以上の方 福山市 1,600円  
府中市 2,000円
- 65歳未満の方 4,000円
- 2回目の接種は希望者のみ 3,000円

※65歳以上の方で福山市・府中市以外に  
在住の方は、「予防接種券」が必要となり  
ます。各市町村の窓口で「予防接種券」を  
発行してもらい持参して下さい。  
詳しくは、病院受付にお問い合わせ下さい。



インフルエンザの予防接種のみで来院の方は、  
月・火・木・金曜日の15時～16時で  
受付をお願い致します。

※ 受付の際に年齢の確認できるもの  
(保険証 等)を持参して下さい。

## 寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア  
全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

## 方針

- ① 地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ② 医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③ 安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④ 社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤ 長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

## 2016年～2017年 寺岡記念病院カレンダー

2016							2016							2016						
11月							12月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3							
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	18	19
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	25	26
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	27	28	29	30			
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31							

2017							2017							2017						
1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

### 休診日のご案内

①日曜日・祝日 ②年末年始(12/31・1/1・2・3) ③お盆(8/15・16)

### 外来受付時間

●平日/午前8:30～11:30 ●土曜日/午前8:30～11:00

### 外来診察時間

●月曜日～土曜日/午前9:00～午前12:00 午後1:30～午後5:30

日曜日・祝日  
以外の  
休診日

寺岡記念病院  
外来診療表

外来受付時間 平日:午前8:30~11:30  
土曜日:午前8:30~11:00

外来診療時間 月曜日~土曜日:午前 9:00~12:00  
午後 1:30~ 5:30

診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	1診	松本 寛	武田 昌	城戸 雄一	武田 昌	竹内 康人 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	中村 真	岡山大学		榎本 剛	榎本 剛	福田 真治
	4診	福田 真治	城戸 雄一	藤原 恵		宮崎 裕子 (脳神経内科)	藤原 恵
	専門外来		西森 久和 (月2回・血液内科)	上野 弘貴 (脳神経内科)	鈴木 英之 (消化器内科)	中村 重信 (月2回・パーキンソン)	榎野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	内田 治仁 (月2回・糖尿病)		中川 晃志 (循環器内科)			岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 暉		寺岡 暉 (第2・3・4・5週)	寺岡 暉		
	2診	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志	渡辺 高志 東京大学 (第2~5週)	
	3診	竹信 敦充	竹信 敦充	東京大学	竹信 敦充	竹信 敦充	
	4診			串原 義啓		三浦 啓介	てんかん外来(月1回)
	専門外来		東京大学	東京大学		脳健診	頭痛外来(月2回)
外科	1診	花畑 哲郎	浦久保 直澄	花畑 哲郎	浦久保 直澄	花畑 哲郎	花畑 哲郎
	2診	岡山大学	花畑 哲郎	浦久保 直澄	戸嶋 俊明	浦久保 直澄	浦久保 直澄
	専門外来				大澤 晋 (心臓血管外科)		
整形外科	1診	休診	小坂 義樹	小坂 義樹	岡山大学	小坂 義樹	小坂 周 (第1週) (第2~5週)
	2診	休診	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	
	小児整形			小坂 義樹			
	形成外科			岡山大学			岡山大学 (第2・4週)
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

【専門外来】

2016.11.1現在

糖尿病	月(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)	早期認知症診断	月・火・水・金	午後2:00~4:00(予約制)
血液内科	火(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)	脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00(予約制)
消化器内科	木	午前11:00~12:00(予約制)	頭痛	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
循環器内科	水	午後2:00~4:00(予約制)	てんかん	土(月1回)	午前9:00~11:00(予約制)
肝臓	金	午前9:00~12:00(予約制)	心臓血管外科	木	午前9:00~12:00(予約制)
パーキンソン病	金(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)	小児整形外科	水	午後2:00~2:30(予約不要)
腎臓	土(月1回)	午前10:00~12:00(予約制)	形成外科	水・土(月2回)	午前10:00~11:00(予約制)
肝臓	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)	総合診療科	月・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)
もの忘れ	月・火・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)	ストーマ外来	第3木曜日	午後2:00~4:00(予約制)
脳ドック	火・木	午後2:00~4:00(予約制)			

地域医療連携室

寺岡記念病院

外来・入院紹介 TEL.0847-40-3656

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705

FAX.0847-40-3657

通所リハビリテーション「フォース」

CT・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

TEL. & FAX.0847-52-7655

ローカルコモンズ・ウィル

TEL. 0847-54-0620(代)

本誌について、ご意見ご感想がございましたら、是非お聞かせください。

