

## めぐみの風

宮本整形外科病院 広報誌 平成25年9月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会  
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554<http://www.miyamoto.or.jp/>

## ご挨拶

理事長 宮本宣義



今年の夏も厳しい暑さとなりました。異常気象が続き急な豪雨や猛暑により各地で被害が多発しましたが、地域の皆さま方、お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、昨今の医療界ではIPS細胞を使った世界初の再生医療である臨床研究が始められるなど少しずつ進歩してきております。最初は眼科の疾患より始められるようですが脳、脊髄細胞、軟骨の再生に使えるようになれば、行く行くは整形外科主流の腰椎、両膝疾患の患者さまにはかなりお役に立っている時代が来るのではないかと考えております。

また、当院においては新事業として旧病院跡地にサービス付高齢者向け住宅レジデンスめぐみを9月から開所しております。レジデンスめぐみでは病院、介護老人保健施設などと連携をとり、訪問看護、訪問介護、リハビリテーションを中心としたサービスを提供出来るように努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願ひ申し上げます。

## 病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができる  
やさしい病院を目指します。

## 基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

## 患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

# 誤嚥性（ごえんせい）肺炎という病気をご存知



内科医師  
坂 口 基

食べ物を飲み込む動作を嚥下（えんげ）といい、この機能が低下したにでも起こりうる現象です。誤嚥が原因で肺炎になることを誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は予防が大変重要です。口の中を清潔に保ち、食べ物のとが可能です。肺炎球菌ワクチンの接種も効果的です。もし誤嚥性肺炎を滴を行い治療に当たります。

この病気は繰り返し起こり、体力が失われていくことがあります。お客様の「味わう楽しみ」が失われてしまうため、方針を決める時には

## 食事時のポイント

- 食べる前に準備体操（嚥下体操）をする。
- 食事に集中できる環境の設定（テレビを切る等）をする。
- 姿勢は普段食べ慣れた座位姿勢がよく必ず頸部を屈曲させる。（頸部がそってしまつと、気道が開いてしまい誤嚥しやすくなる）
- 座位がとれない場合は30°～60°上体を起こして食べる。
- よく噛んで味わいながらゆっくり食べる。
- 食後は必ず歯を磨いて口とのどを清潔に保つ。  
（口腔内が不潔だと、感染症の原因となる場合がある。）



## 嚥下体操

嚥下体操の目的は  
毎食前に行って頂



写真1

(1)まず、初めに身体をリラックスさせる運動を行います。

まずは深呼吸をしましょう。手をお腹にあてて、鼻から息を吸い込み、

口をすぼめるようにしてゆっくりと息を吐きます。吸うときはお腹が膨らむように、吐くときはお腹が凹むよう意識してみてください。（写真：1）



写真2

(2)深呼吸をします。首を左右に次に左右



写真7



写真8

(5)ここからは口の体操です。まず口を閉じたまま頬を膨らませたり、すぼめたりします。（2～3回）（写真：7,8）



写真9

(6)まず  
(7)  
(8)

## 誤嚥予防のための食事

### 咀嚼（物を噛み砕く）に問題がある

- 刻む ● 柔らかく煮る
- マッシュポテトのように押しつぶした状態にする

### 食塊形成（噛んだ物を口の中でまとめる）に問題がある

- 一口大に切る ● 柔らかい状態にする ● とろみをつける

# ですか？

むせてしまうことを誤嚥（ごえん）といいます。誤嚥の原因は様々ですが老化に伴いどなたも、ご高齢の方では時に重症化し命にかかわることもある病気です。

姿勢や食べる姿勢、飲みこみ方に注意し、時には薬を内服することによって誤嚥を減らすことができます。起こされた場合には原則として入院していただき、原因となる細菌を調べ抗生物質の点

の場合には口から食べて頂く以外の方法で体力を維持、改善させる方法もありますが、患

な話し合いが必要です。

2、飲み込む力を鍛えるほかに、唾液の分泌を促す効果があると言われており、効果的です。飲食時にむせやすいと思われる方は是非参考にしてください。

リハビリテーション科  
遠藤 愛佳



写真3

繰り返しながらゆっくりと首の運動  
をします。(写真:2)  
向きをします。(写真:3)



写真4

(3) 両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。(写真:4,5)



写真5



写真6

(4) 力を抜いて、上半身をゆっくり左右に倒します。(写真:6)



写真10

大きく開いて舌を出したり、引込めたりし  
2~3回。(写真:9)



左右の口角を触ります。(写真:10)

パ、タタタ、カカカ、ラララを発声します。



写真11

(9) 平らに寝て、つま先を見ましょう。頭を上げるこ  
とでゴクンと飲み込むときに使う筋肉を鍛えます。

(頭を上げた状態を1分間程度保持) (写真:11,12)

(10) 最後にもう一度深呼吸をします。



写真12

以上が嚥下体  
操の一連の流れ  
です。回数など  
を記載していま  
すが原則にとら  
われず、ご自分  
のペースで毎日  
続けられること  
をお勧めします。

## 嚥下(食物を飲みこむ)に問題がある

### 固形物でむせる

- 柔らかくする
- とろみをつける

### 水でむせる

- お茶やスープなどにもとろみを付ける

※ 口腔内の乾燥や脱水  
予防に、一日コップ5~6  
杯程度の水分補給を心  
がけて下さい。



# 宮本整形外科病院からの お知らせ

平成25年9月20日から入居開始!

## ～レジデンスめぐみ～

入居相談・随時受付しています。  
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

**レジデンスめぐみ** 岡山市中区国富739

管理者: 西嶋 TEL (086)272-7272まで。



## ■ MRI (磁気共鳴画像診断装置・シーメンス社製・1.5テスラ) を更新いたしました

前機よりも短時間で精細な画像が撮影できるようになりました。



## ■ 10月27日(日) 10:00~11:00 '地域ふれあい祭り' を開催します

いっしょに体操やゲームをしませんか?  
ぜひ、ご参加ください。

(地域ふれあい委員会)



## ■ 七夕の飾り付けをしました

患者様、職員が短冊に願い事を書きました。  
玄関、病棟のデイルームに1ヶ月間飾りました。  
(サービス委員会)



### 本院 外来診療時間

	午 前	午 後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	火・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	月・木 15:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

### 本院 外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土
本 整形	午前	安井/堀田	宮本	安井	堅山	堅山	宮本
	午後	杉生	宮本	和気	堅山	和気	—
本 内科	午前	石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡
	午後	小塚	坂口	坂口	小塚	坂口	—

### 本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554