

浜り、だより

2018
3
No.118



私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します



「高齢者のかくれ脱水」

- ・自宅のできる自主トレーニング～【1】嚥下体操～
- ・栄養だより 鯖～鯖^{さわら}の春野菜あんかけ～

第3回 浜松臨床倫理セミナーを開催しました



2月12日(月)に日本臨床倫理学会理事の稲葉一人先生をお迎えし、病院および地域の医療関係者を対象としたセミナーを開催しました。市内の近隣医療福祉施設関係者 約120名が集まり、医療を受ける患者側と提供する側の立場や考えの違いから生じる様々な問題について、活発なディスカッションを行いました。



浜松市リハビリテーション病院

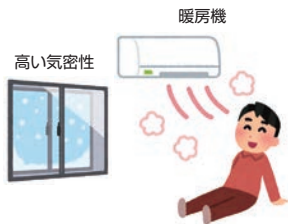
(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中区和合北1丁目6-1
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>
発行責任者 病院長 藤島一郎



日本医療機能評価機構

現代の住宅は機密性が高く、エアコンなどの冷暖房器具の使用により、空気が乾燥します。乾燥した環境では、不感蒸泄（ふかんじょせつ）が増えるため、日常的に脱水のリスクにさらされます。不感蒸泄とは、人が呼吸や皮膚等から水を蒸発により失うことです。常温安静時には健常成人で1日に約900ml（皮膚から約600ml，呼吸による喪失分が約300ml）程度を知らず知らずのうちに失っています。



湿度 10~20%ダウン

1日に出ていく水の量は

約**2~2.5L**

内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.6L、呼吸として0.3L、便として0.1Lが出て行くと考えられているが体調や日によって変化がある。

1日に必要な飲料水は

約**1.2~2L**

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.8L、代謝により体内で発生する代謝水0.2Lを日々とり入れている。



人間の体の

約**60%**は水

体重あたりの体内の水分量は、男性は約60%。乳児の場合は約80%、小児は約70%、女性は約55%など、性別や年齢により多少異なる。

手術室・中材室 看護師 ふじた ちさ 藤田 知佐

高齢者は体内の水分量が減少しています。また、感覚機能の低下から喉の乾きを感じにくく水分を失っている自覚が少ないことや、体が冷える、トイレが近くなるなどの理由で水分摂取を控えることがあり、より脱水のリスクが高まります。

また、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎による激しい嘔吐や下痢など繰り返すと、体液が大量に体外へ放出され、体液に含まれる電解質も失われます。インフルエンザなどを発症して高熱が出た場合も、体温調節のために発汗することから、水分を失いがちです。

脱水予防・改善策

喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がけましょう。不感蒸泄では電解質はあまり失われないため、日常生活における脱水予防としては、白湯やお茶などで水分を補います。

嘔吐や下痢の症状があったり、大量の汗をかいたときは、水分とともに電解質も失っているため、経口補水液など電解質を含む飲料で補います。経口補水液は一度に飲むのではなく、少量ずつゆっくり飲みます。高齢者で嚥下機能が低下している場合には、ゼリータイプの経口補水液もあります。

下記のような症状がありましたら、
早めに水分を摂取してください。

脱水症状のサイン

- ◆ 肌が乾燥する
- ◆ 体がだるい
- ◆ 口の中がねばねばする
- ◆ めまいがする



自宅でできる自主トレーニング ～【1】嚥下体操～

嚥下体操の目的

- ①嚥下機能の維持 ②誤嚥の予防

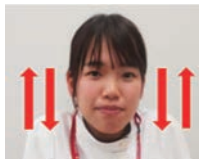
(1) 食事前の準備体操

*各項目を2～3回
繰り返し行う

- ①深呼吸：鼻から吸って口からはく
②首を回す ③首を倒す



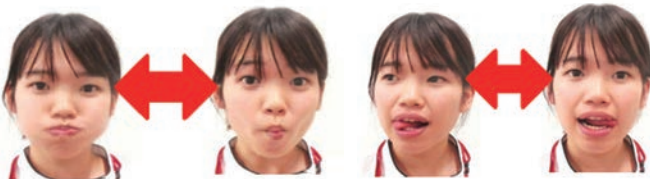
- ④肩を上下に動かす



- ⑤背伸び
をする



- ⑥頬の運動
(膨らむ・へこむ)



- ⑦舌の運動 (左右へ)

言語聴覚士 いわた ちな かつらやま みずき
岩田 千奈 葛山 みず希

- ⑧のどの運動：強く息を吸う→止める(3秒)→吐く
⑨声を出す：パパパパ ララララ カカカカと言う
⑩深呼吸：鼻から吸って口から吐く

(2) 嚥下おでこ体操

- ・反復法：数を数えながら、合わせて力を入れる
(5回程度)
- ・持続法：一定時間力を入れ続ける(5秒程度)



【手順②】
おでこと手の平を押し合う

【手順①】
おへそをのぞき込む

※藤島式嚥下体操セットより抜粋

※症状によって体操・方法が異なります。
詳しくは、院内療法師士までお気軽にお声掛けください！

栄養だより

さわら

☆ 鯖 ☆

鯖はクセがなく、淡泊であっさりしているため、さまざまな料理に用いられます。

良質なたんぱく質が豊富であるため、健康な身体づくりにはかせません。また魚類のなかでも、特にカリウムの含有量が多いため、高血圧やむくみの予防に効果的です。血液をサラサラにするといわれているDHAやEPAも多く含まれています。



簡単レシピ 『鯖の春野菜あんかけ』

材料 (2人分)

- ・ 鯖 …… 2切れ
- ・ 塩、胡椒 …… 適量
- ・ 片栗粉 …… 適量
- ・ 油 …… 適量
- ・ アスパラガス・2本
- ・ 人参 …… 1/4本
- ・ 新玉ねぎ …… 1/2個
- ・ だし汁 …… 300cc
- ・ 砂糖 …… 小さじ2
- ・ みりん …… 大さじ2
- ・ 酒 …… 大さじ2
- ・ 醤油 …… 大さじ2
- ・ 水溶き片栗粉 …… 適量



【作り方】

- ① 鯖の水気を拭き取り、塩、胡椒したら片栗粉をまぶす。
- ② 鯖を多めの油で揚げ焼きにする。
- ③ アスパラガスは食べやすい大きさに切り、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ 人参は拍子切り、新玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁、人参、新玉ねぎを入れて煮る。
- ⑥ 野菜が軟らかくなったら、調味料を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 鯖に⑥をかけたら完成。

軟 菜 食…鯖は食べやすい大きさに切り、あんかけの野菜はすべてみじん切りにする。
 移 行 食…完成したものをフードプロセッサーにかける。
 嚥下食Ⅲ…完成したものをミキサーにかける。

※野菜は軟菜食や嚥下食にも使用できるよう選んでいます。普通食であれば写真のように、きのこ類を足すのもオススメです。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 281kcal、たんぱく質 17.3g、脂質 11.0g、炭水化物 22.6g、カリウム 661mg、塩分 2.5g

管理栄養士 丸尾 彩

外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月～金曜日 (土・日曜・祝日、12/29～1/3は休診)
 午前 8:30～11:00 午後13:30～16:00

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆午前の診察をご希望の方は、事前に予約されることをお勧めいたします。直接ご来院の場合は、ご予約の方が優先となることをご了承ください。
- ◆午後の専門外来をご希望の方は、予約制のため電話で予約をお取りください。
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

外来診察予約問い合わせ先

☎053-471-8337(受付時間 平日14:00～16:30)外来窓口

高次脳・運転評価外来、嚥下音声外来予約問い合わせ先

☎053-471-8347(受付時間 平日14:00～16:30)地域医療連携室

●内科

■は専門外来、青文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村 大久保	市川	交代制	中村
午後					

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	重松 小川 杉(第1週) 鄭(第4週)	藤島 金沢	藤島 昆	重松 高橋 昆 (高次脳 自動車運転)	藤島・國枝 伊藤(第1・3・5週) 大野(第2・4週)
午後	相井(第1・3・5週) 太城(第2・4週)	金沢 (嚥下音声) 谷口(第2週) (神経内科)	片桐 (第1・3週) (高次脳)	—	—

●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	棚橋 長野	町田 桐村(肩・肘)

●スポーツ整形外科 (注)スポーツ整形の診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午後	尾藤 桐村 船越	小林	尾藤 桐村	—	尾藤 瀧(足の外科) (第1・3・5週)

お知らせ

第58回浜松リハビリテーションセミナーのお知らせ

日 時：2018年3月9日(金) 18:30～20:00(開場 18:00)

場 所：アクトシティ浜松コングレスセンター 5階

テーマ：地域包括ケアシステム推進を目指した地域連携
～病院・施設・在宅に期待される役割と制度的背景～

講 師：大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻 教授
福井 小紀子 氏

対 象：リハビリテーション・福祉関係に関わる医療・介護従事者等
※事前申込は不要です。当日会場へお越しください。

2018年度 市民いきいきトレーナー養成講座参加者募集

■ベーシックコース

2018年5月15～17日

2018年10月2～4日

2018年12月4～6日

■リフレッシュコース

2018年7月4～5日

2019年1月23～24日

■アドバンスコース

2018年6月14日

■費用 500円(テキスト代・保険料含む)

■会場 浜松市リハビリテーション病院大会議室

お問い合わせ先

浜松市リハビリテーション病院 リハビリテーション部

TEL: 053-471-8332

横田・和田・鈴木(受付時間 土日祝日を除く9時～17時)



アクセス

◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

- ・14番のりば
⑤1 せいれい泉高丘線
「浜松リハビリ病院」下車
- ・16番のりば
④8 和合西山線
「浜松リハビリ病院」下車

◆お車でのご越しの場合

- ・東名浜松西インターから
約15分
- ・東名浜松インターから
約30分
- ・東名三方原スマートインターから
約10分

