

# 浜り、だより

2018  
6  
No.121



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



せつしよくえんげししょうがい

「摂食嚥下障害 ～早期発見と対処～」

- ・脳卒中シリーズ 知っておきたい介助のポイント②階段昇降
- ・栄養だより とまと～トマトのさっぱりサラダ～

## イペの木を植樹しました



イペの花  
花言葉は「秘密の恋」

はままつフラワーパークよりイペの木をいただきました。イペはノウゼンカズラ科の広葉樹で、4月～5月になると枝先に群がるようにラッパのような形をした花を咲かせます。花色は赤、白、ピンク、紫などあり、黄色の花が咲く苗木をいただきました。この黄色の花はブラジルの国花とされています。これからすくすくと成長して、きれいな花を咲かせてくれるのを楽しみにしています。



## 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



摂食嚥下（せっしょくえんげ）障害とは、「食べる」「飲み込む」がうまくできない状態のことです。誤嚥・低栄養・脱水から、生命の危機につながることもあります。嚥下障害に早く気づき、対処することが必要です。



嚥下障害早期発見の質問紙を紹介します。回答に「A」が一つでもあれば「嚥下障害の疑いあり」と判断します。

**嚥下障害の質問紙**

最近からここ2~3年のことについてお答えください。	A	B	C
1 肺炎と診断されたことがありますか？	繰り返す	一度だけ	なし
2 やせてきましたか？	明らかに	わずかに	なし
3 物が飲み込みにくいと感ずることがありますか？	よくある	ときどき	なし
4 食事中にむせることがありますか？	よくある	ときどき	なし
5 お茶や水を飲む時にむせることがありますか？	よくある	ときどき	なし
6 食事中や食後、それ以外の時にもどがゴロゴロ（たんがからんだ感じ）することがありますか？	よくある	ときどき	なし
7 のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？	よくある	ときどき	なし
8 食べるのが遅くなりましたか？	たいへん	わずかに	なし
9 硬い物が食べにくくなりましたか？	たいへん	わずかに	なし
10 口から食べ物がこぼれることがありますか？	よくある	ときどき	なし
11 口の中に食べ物が残ることがありますか？	よくある	ときどき	なし
12 食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？	よくある	ときどき	なし
13 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？	よくある	ときどき	なし
14 夜、咳で寝られなかったり目覚めることがありますか？	よくある	ときどき	なし
15 声がかすれてきましたか？（ガラガラ声、かすれ声など）	たいへん	わずかに	なし

**【対処方法】**

**「おいしく安全に食べ続ける」ことが大切**

**◎食べ方の注意**

食事に集中して、よく嚥んで少量ずつゆっくり食べましょう。症状が改善しない場合は、専門家に相談しましょう。



**◎水分のとり方**

液体の流れる速さを遅くして、「むせ」を防ぐことができます。とろみを好まない場合には、ゼリー飲料が役立ちます。

薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
・スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる。	・スプーンを傾けるととろとろと流れる。	・スプーンを傾けると形がある程度保たれ流れにくい。

（とろみ剤の使用量の目安は、パッケージの裏面をご覧ください）

**◎食事形態の工夫**

基本的には、やわらかく調理することで食べやすくなります。適度な水分を含ませ、まとまりをよくすることがポイントです。特に、「ばらばらになるもの」「硬いもの」「ぱさつくもの」などは、工夫が必要です。



**◎栄養補給のすすめ**

嚥下障害がある場合には、適切な食事形態で栄養摂取する事が求められます。少量で高エネルギーや高栄養の「濃厚流動食品」などが役立ちます。見た目の良さ、おいしさも食欲増進に大切です。

# 脳卒中シリーズ

## 知っておきたい介助のポイント ②階段昇降

### 脳卒中の方の階段昇降について説明します。

ポイント！「常に良い足が段差の上にあるようにします」

#### 【階段昇り方】

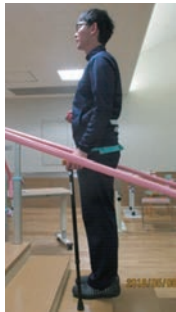
※写真は右半身麻痺を想定しています  
※手すりを使用する方がより安全です



①杖を次の段に出す

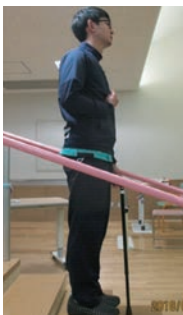


②良い足を出す

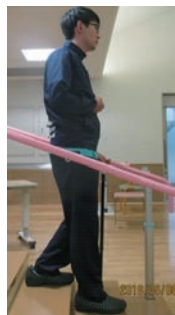


③麻痺の足を揃える

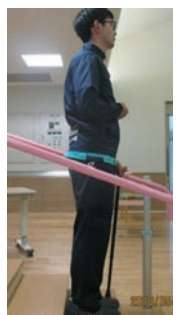
#### 【階段降り方】



①杖を次の段に出す



②麻痺の足を出す



③良い足を揃える

理学療法士 さいだ きょうたろう かわい かな  
笹田 教太郎 河合 夏奈

#### 【介助方法・注意点】

#### 転倒例

麻痺側の力が弱い  
↓  
麻痺側の膝が折れる  
↓  
麻痺側へ倒れやすい



#### 介助方法

①麻痺側に立つ

②麻痺側の腋の  
わき  
下に手を入れて  
支える



麻痺側に倒れ  
やすいので、  
杖と反対側に  
立って介助し  
ます

※今回は脳卒中の方の階段昇降の介助について掲載させていただきましたが、介助方法は症状や状態によって異なります。詳細は当院療法士までお気軽にお声かけください！

## ☆とまと☆

赤い野菜と言えばトマトを思い浮かべる方も多いはずです。この赤色は、リコピンという色素で、強い抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病の予防に効果があるとされています。



## 『トマトのさっぱりサラダ』

材料 (4人分)

- ・ トマト …………… 1個
- ・ 玉ねぎ …………… 1/2個
- ・ しめじ …………… 1/4房
- ・ えのき …………… 1/4房

- A
- ・ 醤油 ……大さじ1と1/2
  - ・ 酢 …………… 大さじ1
  - ・ 砂糖 …………… 大さじ1
  - ・ 油 …………… 大さじ1



### 【作り方】

- ① トマトは2cm角の大きさに切る
- ② 玉ねぎは1cm角に、しめじ、えのきは2cm大に切る
- ③ 玉ねぎ、しめじ、えのきを茹で、よく水を切る
- ④ Aを合わせてタレをつくる
- ⑤ ③にトマトを入れ、タレを混ぜ合わせる

※お好みでキュウリなどを入れても美味しく頂けます

軟 菜 食…しめじ、えのきは使わず、トマトは湯むきし、玉ねぎは軟らかく茹でる。  
移 行 食…軟菜食を包丁、フードプロセッサーで刻み、増粘剤を少し混ぜ合わせ固さを整える。

嚥下食Ⅲ…軟菜食をミキサーにかけ、ペースト状にし、増粘剤で固さを整える。

【1人あたりの栄養価】 エネルギー 66kcal、たんぱく質 1.53g、脂質 13.5g、炭水化物 8.5g、食物繊維 1.5g、塩分 0.98g

管理栄養士 小柳 雄一

## 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	市川	交代制	中村
午後		大久保			

### ●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	小川 菟崎(第2・4週) 棚橋(第3・5週) 杉(第1週)	藤島 金沢	藤島 昆	高橋 重松 昆 (高次脳・車運転)	藤島 國枝 大野(第2週)
午後	相井(第1・3・5週) 太城(第2・4週)	金沢 (嚥下音声) 宮川(第1・3週) 谷口(第2週) (神経内科)	重松 (ポトックス外来) 片桐(第1・3週) (高次脳)	—	黒川(第1・4週) 伊藤(第3・5週)

### ●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

## 家族介護教室のご案内

高齢化社会を迎えるにあたり、地域の皆さまに「介護」についての関心や理解を深める機会となるよう、下記の講座を企画しました。

日 時：2018年6月9日(土) 13:30～14:30

場 所：浜松市リハビリテーション病院 大会議室

内 容：排泄とえん下・口腔ケアについて

担 当：看護師・歯科衛生士

お申し込み：リハビリテーション部受付 鈴木・吉井

☎053-471-8332(受付時間:平日午前11時～16時)

## 特定健診(特定健康診査)のお知らせ

特定健診が当院でも受けられます。受診を希望される方は、事前にご予約をおとりください。

対 象：浜松市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方。  
(年度内に40歳になる方も含まます)

その他にも以下の健診が受けられます。

- ・後期高齢者健診
- ・いきいき健診(生活保護者健診)
- ・浜松市が実施する各種がん検診(子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症検診を除く)
- ・肝炎ウイルス検診
- ・結核接触者健康診断
- ・被爆者健康診断

問合わせ先：053-471-8337

問合わせ受付時間：14:00～16:30(月～金)

## 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

