

# ふれあい

vol. 40

平成 29 年 3 月



嚥下障害のリハビリを担当している言語聴覚士です

- 特集 嚥下障害
- 健康コラム ウォーキング その 2
- 糖尿病教室の紹介
- 定番おかずをひと工夫 糖分

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号  
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014  
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp  
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに  
納得し安心してうけられる  
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います  
地域の中核病院として急性期医療を行います  
地域の医療機関と連携し切れぬ医療を行います  
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います  
健康長寿をめざした予防医療を行います

# 特集

# 嚥下障害

まずは、読み方ですが「えんげ」と呼びます。嚥下とは、「飲み込む」ことです。

日本の疾患別死因の順位は第1位が悪性新生物(がん)、2位が心疾患、3位が脳血管障害、4位が肺炎でしたが、近年肺炎で亡くなる方が急激に増えてきており、肺炎が死因の3位となっています。実は、その肺炎で亡くなる方の多くが嚥下障害を抱えている方なのです。では、命にも関わりうる嚥下障害とはいったいどういうものなのかお話しさせていただきます。

## 嚥下とは？

嚥下とは、先ほど述べましたが、「飲み込むこと」です。

嚥下の流れについて…食べ物を飲み込む一瞬の間に五段階の流れがあります。その五段階の中どれか一つでもうまく行かない場合、嚥下障害が起こります。

## 摂食・嚥下のメカニズム

### ①先行期（認知期）

何をどのくらい、どのように食べるかを判断する時期です。意識障害や認知症があるとこのような判断ができません。

### ②準備期（咀嚼期）

食べ物を口に取り込み、咀嚼し、食塊を形成する時期です。取り込みには唇の機能が、咀嚼には唇、歯、舌、頬部や口の周りの筋肉が重要な役割を果たしています。

### ③口腔期

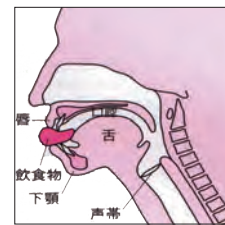
食べ物を口腔から咽頭に送り込む時期です。これには、特に舌の機能が大切であるほか、唇や頬の機能が関わってきます。

### ④咽頭期

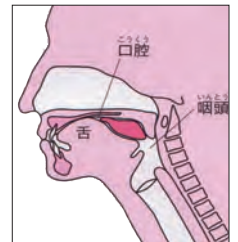
食塊を咽頭から食道へ送り込む時期です。ここでは、嚥下反射が重要な役割を持ちます。

### ⑤食道期

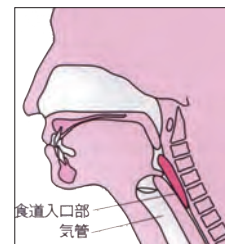
食塊を食道から胃へと送り込む時期です。これには、食道の蠕動運動と重力が関わってきます。



<準備期>



<口腔期>



<咽頭期>

## 嚥下障害の原因は？

### 1. 器質的障害を起こすもの

口腔・咽頭	食道
<ul style="list-style-type: none"><li>舌炎、アフタ性口内炎、歯槽膿漏</li><li>扁桃炎、扁桃周囲膿瘍</li><li>咽頭炎、喉頭炎</li><li>口腔・咽頭腫瘍（良性、悪性）</li><li>外からの圧迫（頸椎症、腫瘍など）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>食道炎、潰瘍</li><li>食道ウェブ、ツェンカー憩室</li><li>狭窄、異物</li><li>腫瘍（良性、悪性）</li><li>食道裂孔ヘルニア</li></ul>

## 2. 機能的障害を起こすもの

口 腔 ・ 咽 頭	食 道
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷</li><li>・ 脳膿瘍、脳炎、多発性硬化症</li><li>・ パーキンソン病、筋萎縮萎縮性硬化症</li><li>・ 末梢神経炎（ギラン・バレー症候群など）</li><li>・ 重症筋無力症、筋ジストロフィー</li><li>・ 筋炎（各種）、代謝性疾患（糖尿病など）</li><li>・ 薬剤の副作用</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 脳幹部病変</li><li>・ アカラジア</li><li>・ 筋炎</li><li>・ 強皮症、全身性エリテマトーデス</li></ul>

## 3. 心理的原因となり嚥下障害を起こすもの

- ・ 神経性食欲不振、認知症、拒食、心身症、うつ病、その他

## 嚥下の検査（嚥下造影検査：VF、嚥下内視鏡検査：VE）

嚥下に問題があるかどうか評価する検査には嚥下造影検査（VF）と嚥下内視鏡検査（VE）があります。

- ◆ 嚥下造影検査（VF）：X線透視下でバリウムを混ぜた食物を摂取してもらい、口腔・咽頭・食道の動き、形態、構造を評価します。
- ◆ 嚥下内視鏡検査（VE）：鼻咽腔喉頭ファイバースコープで咽頭を直視しながら食物を摂取してもらい、嚥下前後の咽頭部の動きを評価します。

## 嚥下障害チェック

それでは最後に、嚥下障害の疑いがあるかどうかの簡単なチェックをしてみましょう。

1. 肺炎と診断されたことがありますか？	A. 繰り返す	B. 1度だけ	C. なし
2. やせてきましたか？	A. 明らかに	B. わずかに	C. なし
3. 物が飲み込みにくいと感じることがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
4. 食事中にむせることがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
5. お茶を飲むときにむせることがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
6. 食事中や食後、それ以外の時にのどがゴロゴロする感じがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. 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？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
8. 食べるのが遅くなりましたか？	A. たいへん	B. わずかに	C. なし
9. 硬い物が食べにくくなりましたか？	A. たいへん	B. わずかに	C. なし
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
11. 口の中に食べ物が残ることがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
12. 食べ物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくるがありますか？	A. よくある	B. ときどき	C. 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？	A. よくある	B. ときどき	C. 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？	A. よくある	B. ときどき	C. なし
15. 声がかすれてきましたか？	A. たいへん	B. わずかに	C. なし

（エキスパートナース増刊“あなた”が始める摂食・嚥下・口腔ケア 2011年11月号より）

上記15項目のうち、「A」と回答した項目が1つでもあれば、「嚥下障害の可能性あり」と判断します。あなたは大丈夫だったでしょうか？気になる点については、気軽にお尋ね下さい。

# ウォーキング<sup>👣</sup> その2



高校時代の恩師M先生は既に傘寿を過ぎておられますが、以前、今なお実行されている健康維持法をご教示下さいました。

- 一日一回、家族以外の人と会話をすること
- 一日十分間、身体を動かすこと
- 一日百字、字を書くこと
- 一日千字、文字を読むこと
- 一日万歩、歩くこと

これらのことは一見簡単そうですが、すべて実行しようとする、なかなか困難を窮めます。特に一日に一万歩歩くことは難しい。

寒くなってくると、山野や堤防はもちろん、街中を歩くのも難しくなります。しかし、健康維持管理のためにはこんな呑気なことは言っておられません。どうしたら無理をせずに身体を動かせるか、無理をせずに歩けるか。色々考えた挙句、プールでの水中ウォークを始めることにしました。プールで歩くには、スポーツクラブの割高のビジター料金を支払うか、あるいはメンバーにならないといけない。入会申し込みと同時に写真を撮影され、会費は月額を自動振替とのことなので銀行に申請し、最後に異常事態発生時の連絡先を確認されて手続きは完了です。まず簡単なメディカルチェックがあります。病院のように特殊な検査があるわけではありませんが、問診でのチェックです。糖尿病と高血圧の薬を服用していることを正直に答えます。スタッフからの特別なコメントはなく、体重と筋肉量を測定されてスタートです。水着や水泳帽を購入してプールに通うことにしました。

さて、子供たちの水泳教室を横目に見ながら、いざ水中を歩いてみると、意外に心地よい時間が流れます。水と言っても温水ですが、若干の

抵抗はあるものの、身体には浮力が働き、思いのほか歩きやすいものです。しかし堤防を歩くと異なり、周りの景色に変化がありません。25メートル往復を10回、20回と数えていても、そのうち数がわからなくなり、結局時間換算になります。水中ウォークは1日当たり1時間歩いてもせいぜい1キロメートル位でしょうか。とてもそれ以上は歩けません。多くの人でも1時間弱で水中から上がられるようです。プールからの帰り際に、トレーニング室を覗いてみると、トレッドミル歩行の機械は10人位の方で満杯です。他にストレッチ体操そしてヨガやステップ体操など、人であふれていて、その熱気に圧倒されます。

一般的に『運動は健康に良い』ことは事実です。しかし、各人のおかれた状態はそれぞれ皆違います。例えば、糖尿病などによるメタボリックシンドローム、変形性関節症や骨粗しょう症など整形外科疾患によるロコモティブシンドローム、筋肉量の減少によるサルコペディア、さらに急性心筋梗塞後、心臓手術後さらには閉塞性動脈硬化症などの状態でも身体を動かすことが大切です。ただ、いたずらに激しく運動や長時間の歩行をしても良いわけではありません。逆に、運動がかえって悪影響を及ぼす場合、いわゆる禁忌もあります。ウォーキングや運動をあらためて始められる場合には、一度、かかりつけの医師に相談なさることをお勧めします。







# 糖尿病教室の紹介



当院医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師のスタッフが、糖尿病全体の治療とケアをサポートしています。内容は、講義と、ウォーキング・調理実習・バイキングの食べ方などの実践練習の2本柱で行い、あなたと一緒に血糖のコントロールを考えます。当院に通院中で糖尿病と診断された方、ご家族の方などお気軽にご参加下さい。

## ✿✿✿✿✿ 糖尿病教室のご案内 ✿✿✿✿✿

開催日	時間	内容
平成 29 年 4 月 20 日 (木)	午後 2 時	・糖尿病と運動 (森島医師) ・ウォーキング (日野川堤防沿い) ・春の食事ワンポイントアドバイス (管理栄養士)
5 月 9 日 (火)	午後 2 時	・薬のあれこれ (薬剤師) ・普段の食事を振り返ってみよう! (管理栄養士)
6 月	午後 2 時	・自分でできるケア (看護師) ・クイズで学ぼう! (管理栄養士)
7 月	午後 2 時	・検査でここまでわかる! (臨床検査技師) ・いつもの食事は、塩辛い? (管理栄養士)
8 月	午後 2 時	・座ろピクス (理学療法士) ・麺類の上手な食べ方 (管理栄養士)
9 月	午後 2 時	・眼のはなし (ビデオ放映) ・秋の食事のワンポイントアドバイス (管理栄養士)
10 月	午前 11 時	・バイキングでカロリー当て ※ 昼食準備のため申し込みが必要です。
11 月	午後 2 時	・食事のまとめ (カンパセッションマップを用いて)
12 月	午後 2 時	・セルフケアと足のお手入れ (看護師) ・おせちとお餅の注意点 (管理栄養士)



## ～糖分～

ストレスを感じたり、疲れがたまったりした時に、甘いものが欲しくなることはありませんか？糖分に含まれるブドウ糖は、体を動かすためのエネルギー源となりますが、必要以上に摂り過ぎてしまうと、余ったブドウ糖が様々なトラブルを引き起こします。ブドウ糖が中性脂肪に変わり、体脂肪として過剰にたまれば肥満に。肥満になると高血圧や脂質異常症、糖尿病など、さまざまな生活習慣病の危険度も高まります。「砂糖」は甘いお菓子類だけでなく、清涼飲料水やパン、スープなどの加工食品、調味料にも含まれていますので、普段甘いお菓子類を食べない人でも知らず知らずのうちに砂糖を摂取している可能性があります。それでは、私たちは1日にどれくらいの糖分を摂取したらよいのでしょうか？WHO(世界保健機関)によると、成人1日あたりの糖分摂取量は、約25g程度、小さじ6杯分が望ましいと発表しています。



何気なく口にするお菓子や飲み物、おがずには、これだけの砂糖が含まれています。

スポーツドリンク(500ml)	33.5g
ショートケーキ	30g
板チョコ(1枚)	27g
缶コーヒー(190g)	18g
すき焼き(1人前)	12g
ケチャップ(大さじ1杯)	4g

いつもの料理で糖分カット

### ヨーグルトあえ



#### 作り方

- 1) りんご、キウイ、バナナを食べやすい大きさに切る。
- 2) ボールに①とヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる。

※ 加糖ヨーグルト(100g)には12gの砂糖が入っています。砂糖を加えないことで、これだけの糖分を控えることができます。酸味が気になる方は、はちみつを少量加えると良いでしょう。

(はちみつは白砂糖の1/3の量で同じ甘さなので砂糖を加えるより糖分量を少なく出来ます。)

#### 材料 2人分

無糖ヨーグルト	200g
りんご	1/4個
キウイ	1/2個
バナナ	1本

#### Point!

間食として、甘い菓子類を摂取するよりもビタミンCを多く含む果物類(1日200g)やカルシウム源となるヨーグルト(1日100g)などの乳製品を利用するなどしましょう。また、煮物類は、だしを濃いめにとると味がしっかりつくので、砂糖などの調味料の量を少なくすることができます。このように、徐々に糖分の摂取量を減らす工夫をしていきましょう。

#### 診療案内

##### 診療受付時間

月曜～土曜  
午前8:00～午前12:00

##### 診療時間

月・水・金曜  
午前9:00～午前12:00  
火・木・土曜  
午前9:00～午前12:00  
午後2:00～午後5:00

##### 休診日

日曜・祝日、月・水・金曜日午後  
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

##### 整形外科

大塚 和史  
野尻 正憲  
佐藤 充彦  
武井 大輔  
高橋 寛  
新井 隆三  
森田 侑吾  
岡島 章憲

##### 脳神経外科

佐久間 敬宏  
菊田 健一郎  
常俊 顕三  
赤澤 愛弓

##### 外科

宮永 克也  
千葉 幸夫  
山本 信一郎  
多保 孝典  
木村 哲也  
佐々木 正人  
林 秀樹

##### 形成外科

山中 浩気

##### 放射線科

村岡 紀昭  
清水 幸生  
都司 和伸  
杉山 幸子

##### 内科

酒井 克哉  
森島 繁  
荒井 肇  
中嶋 元次  
天谷 直貴  
福岡 良友  
有馬 浩史  
岡 知美

##### 内科(リウマチ膠原病)

津谷 寛  
森田 美穂子

##### 呼吸器科

長内 和弘

#### 医師一覧

##### 内科(糖尿病)

西教 美千子

##### 循環器科

酒井 克哉  
森島 繁

##### 内科(腎臓)

高橋 直生

##### 内科(人工透析)

森島 繁  
松田 哲久

##### 神経内科

人見 健文  
眞木 崇州

##### 消化器科

宮永 克也  
荒井 肇  
多保 孝典  
大谷 昌弘  
井上 義仁  
土山 智邦

##### 臨床検査

南 亮

##### 眼科

赤木 好男  
青木 朋恵  
高村 佳弘  
田中 波

##### 泌尿器科

秋野 裕信

##### 麻酔科

石本 雅幸  
千葉 幸夫

##### 健診・人間ドック

林 秀樹

##### 回復期リハビリ

テーション病棟  
野尻 正憲