

令和4年2月 診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直	
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診			
1	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
2	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
3	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
4	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤木	
5	土	前田純	松川/坂本		濱田	隈元			鈴木一	山田桂	
6	日	休診(日直 山田桂)									栗生
7	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
8	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
9	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
10	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
11	金	休診(日直 津村)									津村
12	土	前田純	松川/坂本		濱田	浅野				桑原	
13	日	休診(日直 桑原)									阪梨
14	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
15	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
16	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
17	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
18	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤木	
19	土	前田純	松川/坂本		濱田	岸野			鈴木一	桑原	
20	日	休診(日直 桑原)									香西
21	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
22	火	前田純	小松		辻		小松			小松	
23	水	休診(日直 山本)									山本
24	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
25	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				藤木	
26	土	前田隆	松川/坂本		濱田	浅野				高橋	
27	日	休診(日直 高橋)									栗生
28	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	

※多田羅 Dr. 2・9・16日は16:00~ 7・14・21・28日は~17:00

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純 小松暁	呼吸器内科	前田隆史
			呼吸器外科	藤本周祐 佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東萍 松川浩之 坂本あすな	泌尿器科	多田羅潔
			糖尿病外来	鈴木一永
		岸野貴賢 浅野栄介	小児科	濱田嘉徳 辻正子



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

善通寺 前田病院

広報 純心便り



トピックス

- 今月の一言・・・
- 各施設 新年の行事
- 誤嚥について
- 旬の素材で簡単料理

〔純心会理念〕
信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

皆様お元気ですか。今年も一月が過ぎ二月になりました。一月は行き、二月は逃げる、三月は去ると云われ、月日が経つのは早いものです。

正月には大相撲で御嶽海が優勝し大関昇進が決定しました。御嶽海は長野県出身で、長野県出身力士としては二七年前のあの有名な怪力雷電為右衛門以来の大関だそう。今回の優勝は三回目です。昇進直前三場所三十三勝をあげての大関昇進となりました。今までは大関級と云われながら下位の力士に取りこぼしをしては大関から遠ざかりを繰り返してしまいました。今場所は心技体と充実させての昇進でした。

大関の相撲を見ていると本人の人間としての人の良さが目立っています。相手を土俵外へ押し出したり突き出したりしてもそれ以上力を入れずに、かえって相手が土俵の下に落ちないよう手を添えておりました。今までの力士では、それ以上に力を入れてて俺は強いんだという素振りをしていました。昭和の大横綱双葉山の取り口はどのようなだったかなあと思ったりもします。新大関には身体に大きな傷がないようです。気は優しく力持ちを地でいく立派な大関になり、そして立派な横綱になって欲しいところです。

新しい年もあつという間に一ヶ月が過ぎました。昨年末、収束間近と思われた新型コロナウイルスですが、今年になって感染者数が急上昇し、あちらこちらでクラスターが発生しております。コロナ前の普通の生活ができる日は訪れるのでしょうか。

施設では願い事を書いた絵馬を神社へ奉納したり、書初めなど新年の行事が行われました。

皆様にとって良い年になるよう願っております。

各施設 新年の行事





誤嚥とは

誤嚥とは、食べ物や唾液を飲み込むときに、食道ではなく気道に入り込んでしまうことです。

健康な人でも、睡眠時や食事中に誤嚥が偶然起こることはありますが、気道内に入ってしまった物を排除しようという咳やむせなどの防御反応がおこり、誤嚥物は吐き出されます。

しかし高齢者など嚥下障害がある方の場合、この咯出する働きが弱まります。抵抗力や免疫力が弱っている場合、誤嚥による食べ物や唾液などのほかに、口やのどにいる細菌も一緒に肺に入ると、肺の中で細菌が増えてしまうため、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

誤嚥性肺炎は、誤嚥に続いて発生する肺炎です。誤嚥性肺炎以外の肺炎は、高熱、咳、痰、呼吸困難、胸痛などが主な症状ですが、誤嚥性肺炎はこれらの症状がはっきりと表れないことが特徴です。誤嚥性肺炎には、口内細菌の増殖、免疫力の低下、そして誤嚥の3つが関わっているため、口腔ケアなどで口内細菌を減らし、栄養状態をよくして免疫力を高めることが重要です。

誤嚥について

原因

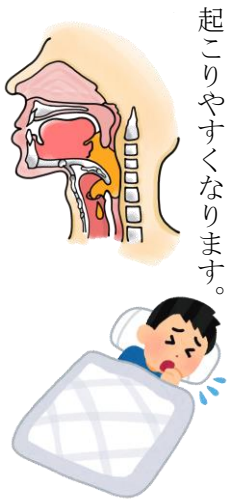
【食事中の誤嚥】
加齢による嚥下に必要な筋力の低下、認知機能の低下やうつ病、機能障害により食道に食物をうまく送り込めない場合など、さまざまな理由で嚥下障害が起こり、誤嚥が起こります。



【胃にあるものが逆流して誤嚥】
寝ている間や横になつているときに、胃の内容物が食道を逆流して気道に入ってしまうことがあります。



【就寝中の誤嚥】
就寝中に口の中に溜まった唾液などを誤嚥してしまうことは、高齢者だけでなく健康な人でも見られます。就寝中は咳反射や嚥下反射が低下するので、眠っている間に少しずつ気管に唾液などが入ってしまう不顕性誤嚥が起こりやすくなります。



対策

【食事内容の変更】
食べ物を飲み込みにくい場合には、「嚥下食（嚥下調整食）」を用意しましょう。

嚥下食にはいろいろなレベルがありますが、やわらかく、まとまりやすく、食材の大きさや硬さが均一で、べたつかず、適度なとろみがあることが特徴です。のどの奥をまとまって通過していきやすいことが重要で、ゼリー状のものが適しています。



水分はむせやすいので、飲み物はゼリー状にしたりとろみをつけたりすることで水分の流動性を低下させ、適切な量で飲んでもらうことが大切です。

【食事時の姿勢】

自力で食べられる方は、かかとのつく椅子に座り、姿勢を安定させます。むせやすい人は、やや前かがみであごを引き気味に、食べ物が胸につかえやすい人、逆流しやすい人は、上体を起こしたまっすぐな姿勢にしましょう。

【食後、就寝前の口腔ケア】

口の中の細菌を増殖させないように、食後はしっかりと口腔ケアしましょう。

嚥下体操

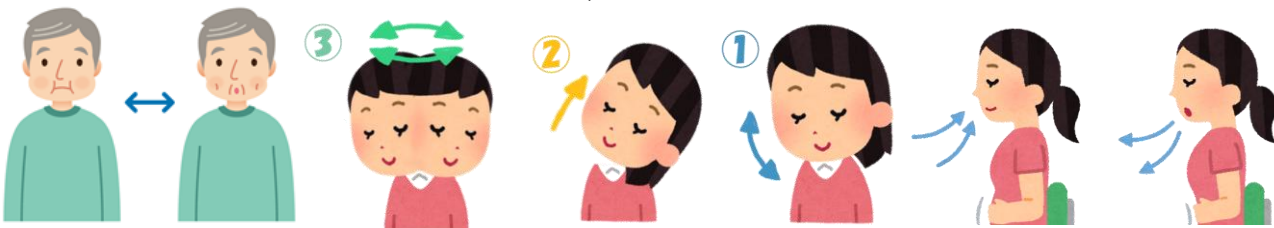
【深呼吸】
お腹を膨らませるように鼻からゆっくり息を吸い、お腹をへこませるように口をすぼめてゆっくり息を吐き切ります。

【首の体操】
首を左右に傾けたら、顔を左右に向けます。最後にゆっくりと首を回します。

【肩の体操】
肩をすくめるよう、ギョツと持ち上げ、スツと力を抜いて肩を下げます。

【上体の体操】
力を抜いて、ゆっくりと上体を左右に揺らします。

【頬の体操】
口を閉じたまま頬を膨らませたり、へこませたりします。



【舌の体操】

口を大きく開いて舌を出したりひっこめたりします。舌先を左右の口角に着くよう動かします。舌を突き出し、上唇、下唇に着くよう動かします。

【おでこ体操】

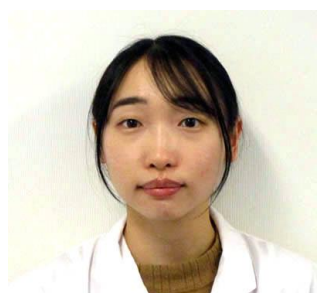
まず、おでこに片方の手を当て、手とおでこで押し合います。そしてヘソを覗き込むようにおでこを下方向へ向け、のど仏周辺に力が入るようにして5秒キープします。

【発声練習】

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」や、「バ・タ・カ・ラ」をゆっくりはつきりと繰り返します。



New Face



たなか みずき 田中 泉紀 (厨房)

昨年の4月から厨房で勤務させていただいております田中泉紀です。まだまだ至らない点ばかりで、皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、安全で美味しい食事を提供できるよう日々努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



野菜の中でビタミンCがトップクラスの『菜花』



●●● 菜花とツナの塩昆布和え ●●●

- 【作り方】
- ①鍋にお湯を沸かし、塩を入れたら菜花を入れ2分程度茹でます。
 - ②菜花を冷水に取り水気をよく絞ったら3cm 幅に切ります。
 - ③ボウルにツナ油漬、塩昆布とAの調味料を入れ和え、器に盛り付けたら完成♪

【材料 2人分】
菜花・・・200g、塩（ゆで用）・・・小さじ1（お湯1ℓに対し）、ツナ油漬（1缶・正味量）・・・50g、塩昆布・・・5g、
A { レモン汁・・・小さじ1、ごま油・・・小さじ1、鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2、粗びき黒こしょう・・・小さじ1/3

【豆知識】
一般的に言われる「菜の花（なのはな）」ですが、そのような品種はありません。「菜の花」はアブラナ科アブラナ属の総称のことです。「菜花（なばな）」はアブラナ属の植物のうち、花茎やつぼみ、柔らかい若葉の部分を食べるものを「菜花」と言います。