



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2024.5

vol.

134

むつみ

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

誤嚥性肺炎	1
飲み込み力を鍛えよう!!	2・3

お知らせ 4

誤嚥性肺炎

内科医師 中村 泉

概要

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

発症のメカニズム

誤嚥性肺炎は、嚥下機能の低下した高齢者、脳神経疾患や寝たきりの患者さんに多く発生します。このような患者さんでは口腔内の清潔が十分に保たれにくく、口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。また、高齢者や寝たきり患者さんでは咳反射が弱くなり嚥下機能が低下します。その結果、口腔内の細菌が気管から肺へと吸引され、肺炎を発症します。また、栄養状態が不良であることや免疫機能の低下なども発症に関与してきます。肺炎球菌や口腔内の常在菌である嫌気性菌が原因となることが多いとされています。

誤嚥のリスク因子

病態	自覚的 他覚的症状	疾患
嚥下機能低下	むせ 頻回の口腔内分泌物の吸引 ※嚥下機能評価にてある一定の予測は可能	意識障害 全身衰弱、長期臥床 急性の脳血管障害 慢性神経疾患 認知症 脳梗塞後遺症 パーキンソン病等 医原性 気管切開チューブ留置 経管栄養(経鼻栄養) 咽頭にかかわる頭頸部手術 鎮静薬、睡眠薬 抗コロナ薬など口内乾燥を来す薬剤
胃食道機能不全	胸焼け、逆流感	胃食道逆流 食道機能不全または狭窄 医原性 経管栄養(経鼻栄養および経腸管栄養) 胃切除(全摘、亜全摘)

誤嚥による肺炎リスク因子

病態	自覚的 他覚的症状	疾患
嚥下機能低下	咳反射低下 呼吸筋力低下	全身衰弱、長期臥床
気道クリアランス能低下	喀痰の粘稠性上昇	慢性気道炎症性疾患
免疫能低下		全身衰弱、長期臥床 急性脳血管障害 低栄養

診断と治療

胸部X線や胸部CTで肺炎像を確認して診断します。誤嚥性肺炎の高リスクの方で肺炎を発症した場合には、本症を考えます。

治療は抗菌薬を用います。耐性菌を疑うかどうか、重症肺炎に陥っているかどうか、終末期状態かどうか(疾患末期、老衰)など、患者背景を考慮したうえで医師が適切な抗菌薬を決定します。嚥下機能に悪影響を及ぼす薬物の服用があれば、減量や中止ができるかどうかについても検討します。

予防

誤嚥をしても肺炎にならないようにしたり、誤嚥しにくくしたりするアプローチが重要です。口腔ケアや、患者さんの食事の際に十分に上体を起こし、ゆっくりとかみ砕いて飲み込むようするよう指導します。誤嚥防止のリハビリテーションも有効とされています。また、栄養状態の改善や不必要に睡眠薬・鎮静薬を使い過ぎないことも予防になります。肺炎球菌のワクチンも受けておくべきです。

予後

多くの方は抗菌薬投与や全身管理によって回復しますが、疾患末期状態や老衰の過程にある人に起こった誤嚥性肺炎は、死亡の契機となったり、病状が改善したとしても病前の状態に復帰できなかつたりすることが多いです。

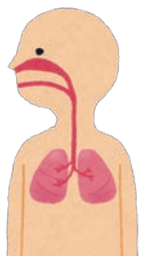
抗菌薬治療と全身管理を行っても死が避けられないことが見込まれる臨床経過においては、肺炎に伴う不快や苦痛を取り除く緩和的な治療も必要に応じて行います。

#日本呼吸器学会 市民のみなさまへ 呼吸器の病気 感染性呼吸器疾患 誤嚥性肺炎

<https://www.jrs.or.jp/citizen/disease/a/a-12.html>

#予防医療普及協会 「肺炎の死亡率は以外に高い!肺炎球菌ワクチンの効果と接種のコツ(前編・後編)」YouTube動画

<https://yobolife.jp/news/346/>





歳とともに手足の筋力が低下していくのと同じで、食べる・飲み込む力も低下していきます。

誤嚥(ごえん)、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)は、最近よく聞く言葉となりました。

誤嚥性肺炎には、飲み込み力の衰えも大いに関係しています。

元気で長生きに過ごすためには飲み込み力をキープすることが重要となってきます。

次の項目で当てはまることはありませんか?

- むせることが増えた。
- 食べるのが遅くなった。
- 液体が飲みにくい。
- 咳払いが増えた。
- のどが詰まった感じがする。
- がらがら声やかすれた声。

…など



あてはまる症状があれば、あなたの「飲み込み力」が低下してきているサインかもしれません。

最近では、飲み込む力も鍛えることができるといわれています。

舌や口やのども鍛えて、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

1. 飲み込む力のトレーニング、2. 発声のトレーニング、3. 呼吸のトレーニングを基本に行います。慣れてきたら、4. 口のトレーニングも加えてみてください。

次から、飲み込み力を鍛える運動をいくつか紹介します。トレーニング例を参考に挑戦してみてください。

1. 飲み込む力のトレーニング

・顎持ち上げ体操

<方法>

- ①顔を下に向け、力いっぱい顎を引く。
その姿勢のまま。顎の下に両手の親指を当てる。
- ②顎は下に親指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を5秒間保つ。

<ポイント>

のどぼとけ周辺を意識して力を入れる。



2. 発声のトレーニング

・発声を持続させるトレーニング

<方法>

「あ〜」とできるだけ長く声を出す。

<ポイント>

秒数関係なし。できる限り長く。

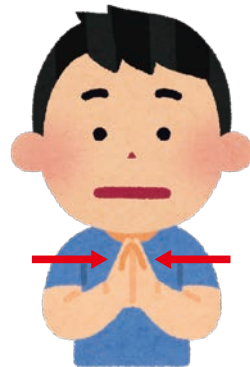
・高い声を出すトレーニング

<方法>

地声から徐々に高音へあげていく。出せる最も高い音のところで5秒間伸ばす。

<ポイント>

裏声やのどを閉めた声にならないように



・声帯のトレーニング

<方法>

胸の前で両手を合わせて押しあいながら「い〜」と約5秒間声を出し続ける。

3. 呼吸のトレーニング

空のペットボトルを2本(やわらかい・普通)準備して、吸う力や吐く力を鍛えよう

・吸う力を鍛える

<方法>

やわらかいペットボトル使用

- ①大きく息を吐いてから、500mlのペットボトルを口にくわえる。
- ②5秒間、口から吸い続ける。

<ポイント>

やわらかいタイプのペットボトルを準備しましょう。



・吐く力を鍛える

<方法>

普通のペットボトル使用

- ①500mlのペットボトルの底に、ピン等を使って、穴をあける。
- ②大きく息を吸ってから、5秒間息を吹き続ける。

<ポイント>

ペットボトルの底に開ける穴の大きさと数で強度が調節できます。



4.口のトレーニング

<方法>

口を開けたり閉めたり、
口唇を引いたり、尖らしたり、舌を前、左右、上下に動かす。
(イラスト参照)

その他、お話をすることや歌を歌うことも口を動かすので
良いです。

食事でも柔らかいものなど食べやすいものばかりでなくい
ろいろな食物をしっかり噛んで食べることも大事!!

「歯」のお手入れも重要です。歯医者に行くこともお忘れ
なく。

食べることが難しいと感じた時は、早めに病院を受診し、
食事の工夫などのアドバイスを受けることもおすすめです。

毎日の積み重ねが食べる力をupさせます。

今日から飲み込み力を鍛えて、『**健口**』を目指しましょう!!

舌や口の
動きを
スムーズに!



やってみよう

- ・1回につき5秒
- ・5回を1セットとして、2セット程度
- ・まずは週1回を目標に
- ・できたら、週2~3回に増やしていく



トレーニング例

1~3の運動から
できそうなもの
を選び出して行う。



飲み込む力の
トレーニング



発声の
トレーニング



呼吸のトレーニング



慣れてきたら**口のトレーニング**もしてみましょう。

新しい医師の 紹介

ながさき こうへい 長崎 孝平 医師

これまで腎臓領域を中心として研鑽、診療をしてきました。
いままでの経験を活かしつつ、地域、患者さんに寄り添った
より良い医療を提供できるよう邁進してまいります。これから
よろしくお願ひいたします。

専門領域：内科、腎臓

資格等：日本腎臓学会専門医、日本透析医学会専門医、日本医師会認定産業医、等



新型コロナウイルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 来院される患者さん・他全ての皆様、マスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

入院患者さんへの面会について（感染状況により面会制限を設ける場合あり）

- 面会日時** 全日 13時～18時（退室18:30までに退出のこと） 予約は必要ありません。
- 面会条件**
- ・原則ご家族のみ数名で1回30分程度、各病室のベッドサイドで面会してください。
 - ・面会時は検温・不織布マスクの着用（患者さんも）をお願いいたします。
 - ・体調不調・発熱のある方は面会をご遠慮ください
 - ・患者さんへの差し入れは必ず看護師にお申し出ください。また面会に来られた方の飲食はご遠慮ください。
- 面会手続き** ・各病棟のエレベーターホールで面会票をご記入の上病棟内へお入りください。（体温の記入が必要です。）

糖尿病教室

『糖尿病をよく知ろう』

～糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために～

日時：5月18日（土）13:30～15:00
場所：長崎病院ヘルスケアセンター1階

13:30～14:30 **糖尿病合併症とその予防**
～脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために～
講師 内科医師 古森 佑美

14:30～15:00 **フットケアと歯周病**
講師 看護師 西山 美恵

申込みが必要です。ご希望の方は外来受付まで。

外来担当医表

診療時間 午前 8:30～12:00 / 午後 2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科 【第1診察室】	住田 〈循環器〉	院長	山下 〈糖尿病〉	住田 〈循環器〉	院長	原 〈糖尿病〉
	内科 【第2診察室】	原 〈糖尿病〉	古森 〈糖尿病〉	中村 〈呼吸器〉	香川 〈呼吸器〉	香川 〈呼吸器〉	住田 （第1・3週） 熊谷 （第2・4週） 古森/山下 （第5週）
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	森脇 （第1・3・5週） 末廣 （第2・4週）
午後	内科 【第1診察室】	熊谷 〈リウマチ〉	中村 〈呼吸器〉	古森 〈糖尿病〉	熊谷 〈リウマチ〉	山下 〈糖尿病〉	山本 （第1・3・4週） 長崎孝平 （第2・5週）
	内科 【第2診察室】	山崎 〈神経内科〉			三森 〈神経内科〉	* 箱田 〈リウマチ・痛風〉	
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	浪花	鍋島	松苗 （第1・3・5週） 神垣 （第2・4週）	坪井	管・水野 （第1・3・5週） 鍋島 （第2・4週）	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。 ・〈 〉は専門分野です。 ・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2024年5月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院

- ・内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
 - ・皮膚科・熱傷センター
 - ・リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）
- ☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター

- （人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
- ☎082-208-5791（代）
- ・訪問看護ステーション ながさき
- ☎082-503-3236（担当：久保田）

みささ文化ビル

- ・居宅介護支援センター
- ☎082-230-8181
（担当：滋野）

ほほえみの郷

- ・グループホームあいあいホームながさき
- ☎082-532-6636（担当：荻原）
- ・デイサービスセンターほほえみながさき
- ☎082-532-6630（担当：安永）

基本方針

1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利



医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い]
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
駐車場完備

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分 休診日 日曜日・祝祭日

<http://www.nagasaki-hp.jp>

長崎病院 広島 検索

