

〈メディカル最前線〉

介護分野でも注目される

口腔ケアと 誤嚥性肺炎の関係

口腔ケアを怠ると肺炎になりやすいこと、知っていますか？特に高齢者は注意が必要です。



コープ共立歯科 所長
重平 哲哉 医師

誤嚥性肺炎の予防に 口腔ケアが重要

歯および口の中の衛生状態を改善するためのケアを「口腔ケア」と言います。広い意味では、義歯の手入れや簡単な治療、さらに摂食・嚥下(えんげ)の領域も含まれます。

最近、口腔ケアの重要性が介護の現場で注目されています。死因の1位はがんで、2位が心疾患、肺炎はこの間で4位から3位に増加しています。この肺炎が問題なのです。肺炎で死亡する9割以上が後期高齢者で、90歳以上の死亡原因では2位になっています。その原因には、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込んで起きる「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」が挙げられます。

食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下」と言い、この動作が正しく働かないことを「嚥下障害」と呼びます。嚥下障害により、食べたものが食道ではなく気管に入ったり、胃の中の物が嘔吐などによって逆流し、胃液と共に気管に入ったりすることを「誤嚥」と言います。

誤嚥性肺炎を防ぐためにも、毎日の口腔ケアと食事の中の誤嚥防止が重要になってくるのです。

口腔ケアをすることで 生きる喜びに繋がる



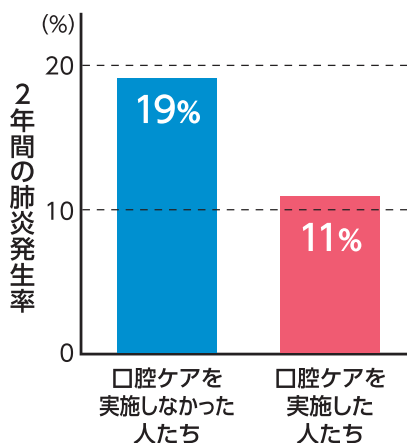
口腔ケアには、歯科医や歯科衛生士など専門家によるプロフェッショナルケアと、本人、家族、介護者によるセルフケアがあります。家庭でできるセルフケアは、適切な歯ブラシを使って、できれば毎食後、すみずみまできれいに磨くこと。口腔体操などのリハビリをして、摂食・嚥下がスムーズに行えるようにすることなどが挙げられます。さらに、歯科で定期的に口腔チェックを受けて、専門的な口腔清掃や治療を行うプロフェッショナルケアも必要です。

口腔ケアをすることで食事がおいしく食べられると、栄養状態が良くなり、口から食べることが生きる喜びに繋がります。また、介護を受けている人の場合、QOL(生活の質)が向上し、生きる意欲や生活環境が改善されます。

口腔ケアを怠って歯を失うと、肺炎もそうですが、認知症や老化、寿命にまで影響するという報告もあります。口腔ケアがきちんとできているかどうか、健康に大きく影響するのです。

コープ共立歯科では、歯科医師5名、歯科衛生士6名のサポート体制で口腔ケアに取り組み、月曜日～金曜日まで、歯科訪問診療を行っています。

■口腔ケアで老人の肺炎予防



佐々木英忠ら、Ⅲ
主要疾患の歴史
11. 嚥下性肺炎、日本
内科学会雑誌創立
100周年記念号
第91巻第6号
2003より引用改変

※財団法人
8020推進財団HP
より

■顔面体操イラスト



口を横に引く



唇を突き出す



頬を膨らます



息を吸い込む



声を出す

個人個人にあった
ペースで、リズムカルに
行いましょう。

※財団法人 8020
推進財団HP より

お仕事
カルテ

内科系外来

広島共立病院の業務内容を
紹介する「お仕事カルテ」。
今回は、甲（かぶと）早苗外来
師長が、内科系外来について
紹介します。



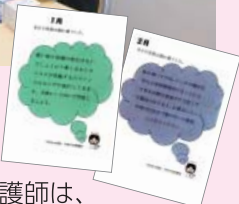
内科系外来の 待合室は ラウンジA

北エントランスの
隣にある待合ラウン
ジAは、内科、脳神経内科、ペースメーカー外来
など内科系診療の待合です。診察室は8つあり、
1～3は一般診察、4～8は慢性期疾患で予約
された患者さん中心の診察になっています。
待合ラウンジAは、40～50人が座れる椅子を
完備。患者さんの数が多い時は、臨時の椅子を
出して対応しています。



きめ細かい問診で 診察をスムーズに

内科系外来を担当する看護師は、
初診の患者さんに問診を行い、現在の状態を
丁寧に聞き取っていきます。問診や診察が
終わった患者さんには、手作りのメッセージ
カードをお渡ししています。



気配りと笑顔で、 待合の患者さんに対応



処置センターで 患者さんと コミュニ ケーション

採血や点滴などは、待合ラウンジAの向かい
側にある処置センターで行います。処置セン
ターでは、看護師が患者さんに寄り添い、コミュ
ニケーションを図っています。



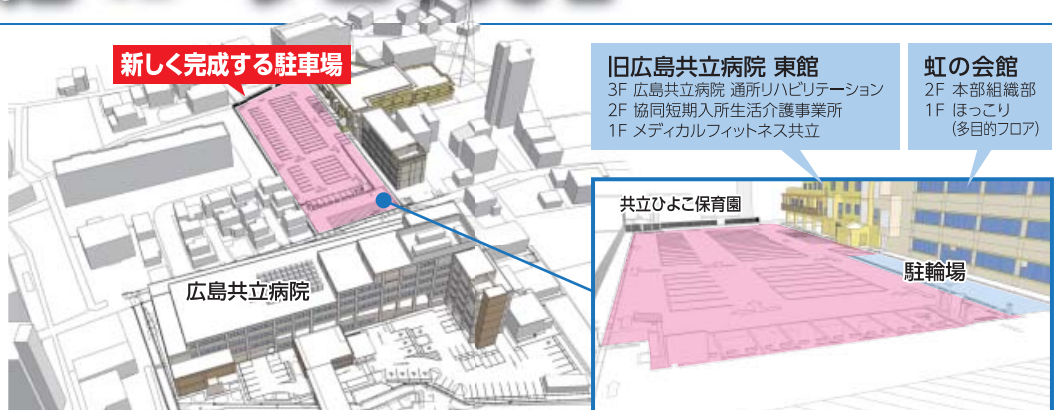
患者さんが
待ち時間を長く感じない
ように私たち看護師が
気配りし、笑顔で
接するよう心がけて
います。



かぶと
甲 早苗 外来師長

4月中旬 旧広島共立病院本館跡地に、 駐車場が完成！ 80台

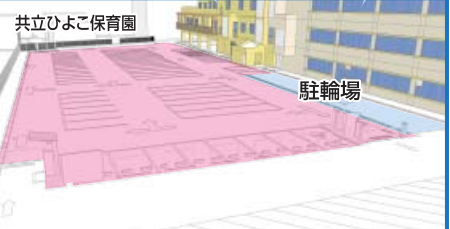
お待たせしました！昨年より
解体工事を行ってきた旧広島
共立病院本館跡地に、4月中旬、
ついに駐車場が完成！80台が
確保でき、病院周辺に200台の
駐車が可能になります。メディ
カルフィットネス共立やデイケアに
近く、移動がスムーズに。これで
駐車場不足が解消され、より便
利になります。



新しく完成する駐車場

旧広島共立病院 東館
3F 広島共立病院 通所リハビリテーション
2F 協同短期入所生活介護事業所
1F メディカルフィットネス共立

虹の会館
2F 本部組織部
1F ほっこり
(多目的フロア)



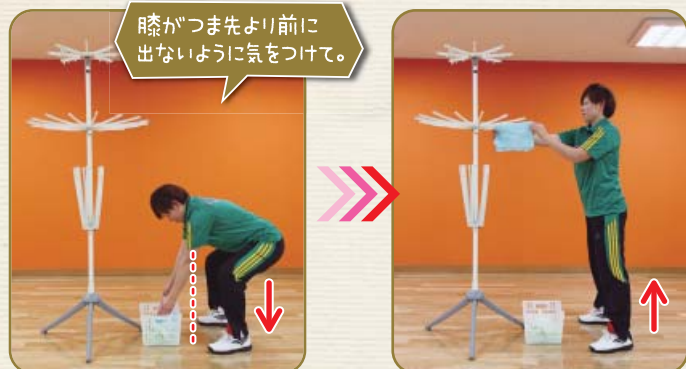
健康ひと言
アドバイス

ずばらさんでもきつと続く!?
家事をしながら気軽にできる筋力トレーニングをご紹介します。

ながら運動～家事編～

1 洗濯干しながらスクワット

物干し竿に干す時にスクワットの要領で干す。
ももを鍛え、ひざ痛予防やヒップアップにも!



2 洗濯干しながらウエスト絞り

洗濯スタンドなどに干す時にウエストをねじる。
※腰痛がある方は動きを小さくするなどムリのない範囲で行ってください。



3 料理しながらふくらはぎキュツ!

足を腰幅に広げてかかとを上げたり下げたり。



物足りない人は

「メディカルフィットネス共立」へ!

ウォーキングマシンやバイク等の脂肪燃焼マシンや腹筋・胸・下半身等を鍛える筋力トレーニングマシンを使って理想のボディを手に入れましょう!
ヨガやピラティス、ボクシングエクササイズ等があるスタジオプログラムでは楽しくストレス発散できますよ!
また、目標に合ったメニューを作成する個別カウンセリングがあるので安心して運動ができます。楽しみながら運動しましょう!

どれも家事をしながら気軽にできる筋力トレーニングです。呼吸を止めず、どこを鍛えているのか意識しながら行ってください。回数は少なくとも、毎日続けることが大事。ただし、しんどくなったり、関節に痛みが出たりしない程度に。ムリは禁物ですよ!

メディカルフィットネス共立 首藤トレーナー



こんにちは!ご近所ドクター

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

山東クリニック

〒731-0103
広島市安佐南区緑井3-14-8
TEL.082-870-7000

院長/山東 敬弘 先生

診療科/内科・外科・消化器内科・呼吸器内科・
肛門外科・リハビリテーション科
外来受付時間/9:00~13:00、
15:00~18:00
休日診/木曜・土曜午後、日曜・祝祭日



多方向から診られる「見立ての良い医者」でありたい

Q. 山東クリニックの特徴は?

A. 幼児から高齢者まで患者さんの世代が幅広く、診療科目も外科から内科まで対応しています。肛門外科については、イボ痔を注射で処置しており、日帰り手術でOKなので患者さんに好評です。

Q. 先生が診察時に心がけておられることは?

A. 常に見立ての良い医者になりたいと思っています。患者さんの訴えに耳を傾け、そこに潜んでいる病を的確に見つけ出すということです。また、漢方薬を併用した身体に優しい治療も行っています。

Q. 今後、取り組みたいことは?

A. 近隣に一人暮らしの高齢者が多く、現在、数人の在宅の患者さんを診ていますが、今後もできる範囲で在宅の患者さんの往診に対応していくことを考えています。

Q. 広島共立病院との連携は?

A. 高度な機器による検査や、急な入院、手術が必要な患者さんの受け入れなど、迅速な対応に感謝しています。退院された患者さんを、またこちらで見守るなど、これからも連携を強めていきたいですね。

トピックス

丸川元副院長を偲ぶ七回忌追悼集会

丸川先生との突然のお別れから6年。新病院開院から1年半を迎える中、丸川先生が築かれた礎が、今、発展してきています。新しい施設で急性期から回復期のリハビリテーションを行い、旧東館では協同診療所で丸川先生が始められた短時間デイケアを引き継いで始めています。さらに、来年度から回復期リハビリテーション病棟に新しく常勤の先生が着任されます。

院長より、「患者さんのために頑張ろう」という丸川先生の姿勢は変わらない、「体制が整えば、訪問リハビリテーションも行い、急性期から生活期まで、地域の皆さんが求めるリハビリテーションが提供できるように頑張っていきましょう」との言葉があり、決意を固めました。

丸川先生、これからも天国から私たちを見守り、叱咤してください。



地域まると健康づくり 「健康教室」開催しました!

2015年12月26日

「子どもの成長障害について」



東 浩一 医師
(広島共立病院 小児科医長)

2016年1月23日

「お母さんと赤ちゃんのための 助産院とは?」



吉田 康子 氏
(広島県助産師会立 たから助産院院長)

2016年2月27日

「認知症について伝えたいこと」



深田 輝己 氏
(広島市安佐・安佐南地域包括支援センター 看護師)

以上、好評のうちに終了しました。

お知らせ



2016年3月27日(日)10時から15時まで、「広島医療生協創立50周年健康まつり2016」を開催します。

「太鼓本舗かばら屋 青かぶ組」の迫力ある太鼓のステージ、広島のご当地ヒーロー「安芸戦士メープルカイザー」の握手会、安産亭徳丸(広島中央保健生協職員)の落語など、幅広い年代が一緒に楽しめる多彩なイベントを予定しています。また、健康相談や育児相談、介護福祉相談などのコーナーを設置。気になるアレコレを、この機会にご相談ください。

広島医療生協創立50周年

健康まつり2016開催!

日時/2016年3月27日(日) 10:00~15:00
場所/広島共立病院旧館跡地・虹の会館

入場無料 雨天決行

他にもおいしい食べ物や飲み物、バザー品が並ぶ「バザールテント」、「メディカルフィットネス共立」の施設見学、おたのしみ福引きなど盛りだくさんです。地域の皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

※当日は駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

※お問い合わせは
082-879-8124(広島医療生協組織部)まで。



理念

患者の人権を尊重した安全・安心で
信頼される医療を実践します

基本方針

1. 常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
2. 患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
3. 地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
4. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
5. 平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
● 中須バス停より 徒歩 約3分
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、
フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時~9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合
広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail ☒ kyoritsu@hiroshimairyjo.or.jp

