

なが
がと

冬号
2016年12月

- 冬号 ● トピックス(8月~11月)
CONTENTS ● 医師紹介 ● ご意見箱
● 私の看護エピソード

特集

誤嚥性肺炎ってなあに?



表紙/サークル活動風景

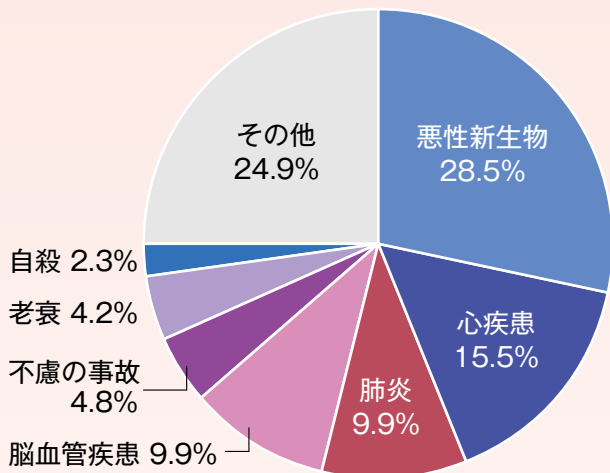
誤嚥性肺炎ってなあに？

長門在宅リハビリテーションクリニック 言語聴覚士
河野 和音



「誤嚥性肺炎」という言葉をご存じですか？

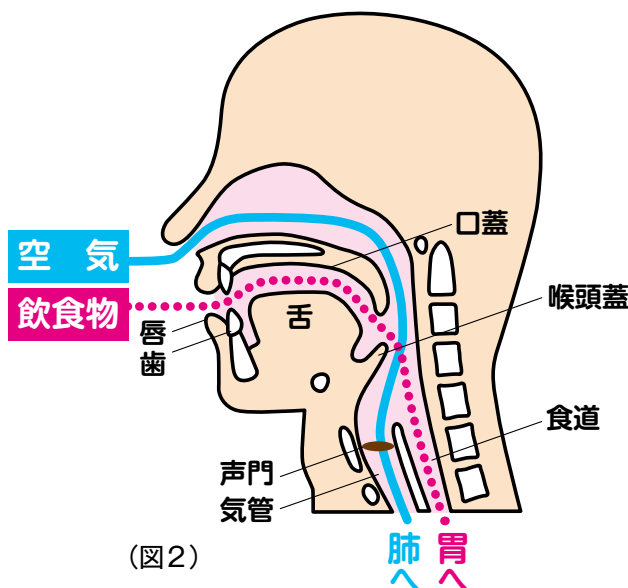
肺炎は現在、脳血管障害を抜いて日本の死亡原因の第3位となっています。また、近年では肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上の高齢者で占められており、その大部分が誤嚥性肺炎で亡くなっていると報告されています。この病気は、私たちが生きていくうえで大切な「食事」に密接に関係しており、そして加齢に伴って誰しもが起こり得る身近な病気でもあるのです。(図1)



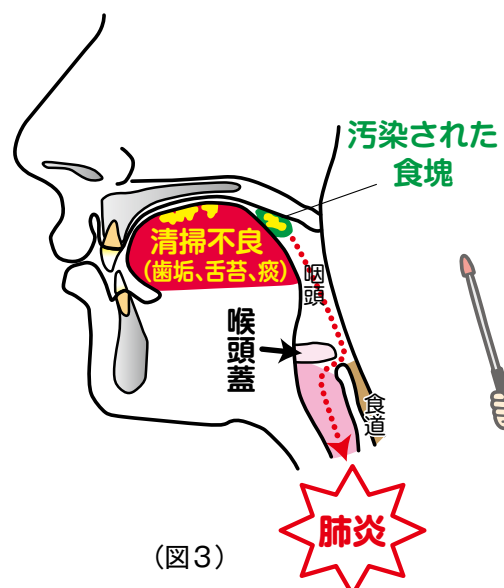
(図1)

私たちのノドは、空気と食べ物の通路が同じで、気管と食道は隣り合って位置しています。食べ物を飲みこむ際には、気管の手前こうとうがいにある喉頭蓋という部分が気管に蓋をして、気管にご飯が入らないようにしてくれますが、飲みこむタイミングが少しズレルだけで容易に気管の方へ食べ物が入ってしまう構造をしています。

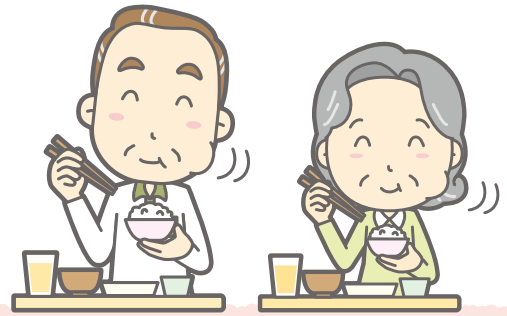
ただ通常は、気管に食べ物が入り込んでしまったとしても、強くムセが起こり気管からご飯を出す機能が働くため、肺炎までは至りません。(図2)(図3)



(図2)



(図3)



しかし!

脳梗塞や加齢などにより、食べ物を飲み込む力や、ムセの機能が鈍くなってしまうと、気管に入り込んだ食べ物を出せずに、結果として肺炎を引き起こすことがあります。このように、食べ物や唾液などが気管へ入ってしまうことを「誤嚥」といい、この誤嚥が原因で起こる肺炎のことを「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎の症状は、高熱が出る、激しい咳と濃い痰が出る、肺がゴロゴロと音がするといった状態が見られます。これらの症状は風邪と間違えられてしまうことがあります。血液検査と胸部レントゲン写真で肺炎像があると、誤嚥性肺炎と診断されます。日常生活の変化に気を付け、これらの症状が認められた場合、すぐにかかりつけの医師や病院に相談して下さい。



「でも、今ご飯を食べられているし…おしゃべりもできるし…自分とは関係ない。」と思われている方もいらっしゃると思います。しかし、そうではありません。

足腰の筋肉と同様、ご飯を食べるのに必要な口の筋肉、飲みこみの筋肉も加齢に伴い、徐々に低下していきます。足腰が弱くなってから、筋力を鍛えるのは大変なことです。それはお口の機能も同じです。元気なうちから予防として、口の運動や誤嚥性肺炎について考えていく事が大切です。

誤嚥性肺炎の予防として、大事なのが「お口の掃除」です。誤嚥性肺炎は、お口の中の細菌が食物や唾液と混ざって気管に入り込むことで起こります。睡眠中は口の中の細菌が非常に増殖してきます。高齢者の中には、就寝中に気づかない内に、細菌が増殖した唾液を誤嚥していることもあります。食事の前後や、特に就寝前にお口の掃除や入れ歯の殺菌を行うことは、口の中の細菌数を減らし肺炎予防に繋がります。口の掃除をする方はしない方に比べて、40%も肺炎の発症率を下げる効果があるとも言われています。汚れが残り易い、歯の間や舌の上も掃除するとより効果的です。

また、病気に負けない体力・抵抗力作りも大切です。「ごはんを食べる事」や「つついしてしまう長話」も立派な運動です。ごはんを食べ上げる20分間は終始口を動かし続け、なおかつ座った姿勢を保ち続けなければいけません。おしゃべりも、息を吸っては声を出すことの繰り返しです。体力なしでは、ごはんを最後まで食べることができなったり、しゃべるのが億劫になってしまうこともあります。

これからも、おいしいご飯をたくさん食べて、楽しくおしゃべりする生活を続けていく為に、今から考えていきましょう。



8月
2
火

新A館竣工式が行われました

8月2日(火)、待ちに待った、長門記念病院新A館の竣工式を迎えました。

およそ1年半にわたる工期を終え、素敵な病院ができ上がりました。

神事を執り行い、テープカット、定礎の除幕式をし、その後祝賀会が開かれました。その中で長門理事長は、「悩み苦しむときは創始者の長門莫が

残した昭和35年の就業規則前文に書かれていた『病院で一番大切なのは患者である。診療も、看護も、給食も、病室設備も患者を思う一念をかぐる



所があれば、医は仁術の道にはずれるのである』の一文を支えにしてきました。創始者長門莫のメッセージを心に刻み“困っている人を助ける”を合言葉に、気持ちを新たに職員一同、地域に貢献できるよう、なお一層努力を重ねていく所存です」と申しおりました。

また、新A館の竣工を記念した映像を作成いたしました。多くの職員の笑顔があふれる、すてきな作品となっております。ぜひご覧ください。



輝く明日のために

検索

制作：株式会社テイクファイブ

8月
6
土

8月
7
日



新A館内覧会が行われました

8月7日(日)、長門記念病院新A館の内覧会が催されました。

これに先立ちまして、6日(土)には医療関係者や福祉施設関係者、また近隣住民の皆様をご招待して先行内覧会も行われ、2日間で1,500名ほどの方にご来場いただき、ロゴマーク入りオリジナルエコバックや記念タオルなどをお渡ししました。なかなか見ることのできない手術室や、最新のMRIやCT

の説明を聞いたり、病院の中を隅々まで見ていただき、ご来場いただいた方には、「きれいなね、ホテルみたいなね」、「こんなところだったら入院したくなるな」と言っていただきました。

きれいな病院に負けなように、長門記念病院はより一層みなさまに喜んでいただけるサービスを提供し、患者さまや地域のために職員一同頑張っていきますので、これからもよろしくお願ひします。



8月
26
金

第22回 長門夏祭り

平成28年8月26日(金)、毎年恒例の「第22回長門夏祭り」を開催しました。

17時開始でしたが、すでに多くの方が会場に集まっていました。キックターゲットやお菓子配布、ステージでは鶴岡八幡太鼓、Star Festivalのバンド演奏など、会場は徐々にヒートアップしてきました。抽選番号付きうちわ2,500本はあっという間に配り終わるほど大盛況でした。19時からは盆踊りがはじまり、大変多くの近隣住民の方々や利用者の方々も参加し、踊りの輪が何重にもできていて、夏の風物詩を楽しんだようです。

また新A館ロビーでは、こちらもまた恒例となっている大分トリニータから10番松本昌也選



手と25番佐藤昂洋選手に来院していただき、サイン会や写真撮影会を行いました。

20時からの大抽選会は今年も豪華賞品が盛り沢山で、くじを引くたび、悲鳴と歓声に包まれていました。

毎年開催できているのも、近隣住民の方々のご理解とご協力があったこと。本当にありがとうございました。



8月～11月

10月
28
金

「全日本おむつ団」 ボランティア演芸会を 開催しました

10月28日(金)、ケアタウンながと2階ラウンジで、「全日本おむつ団」(注1)ボランティア演芸会が行われ、落語家の桂三金師匠が「寿限無」を現代風にアレンジした噺や、バルーンアートなどで楽しませてくれました。

お集まりいただいた、サ高住つくしの入居者や長門デイサービス利用者、近隣の方々など、会場はたくさんの笑いに包まれて、職員も仕事を忘れ大笑い！桂三金師匠は大変気



さくな方で、終わった後も皆さんと記念撮影をしたり、とっても中身の濃い、そしてあっという間の1時間でした。

(注1)「全日本おむつ団」とは「全日本おむつ団」ボランティア演芸会の活動は、2012年に笑福亭鶴笑師匠がたった一人で100か所の施設をボランティア訪問したことから始まります。2013年からは日本フィランソロピー協会と王子ネピアがこの活動の支援を開始。2016年に、鶴笑師匠の活動に賛同する東西10名の有志が集まり「全日本おむつ団」が結成されて、全国をボランティア訪問しています。(「全日本おむつ団」ホームページより抜粋)

10月
30
日

第2回 ながと秋まつり

平成28年10月30日(日)、和の風・花みずき特設会場において、「第2回ながと秋まつり」を開催しました。

今年の10月は週末のたびに雨模様でしたが、お祭り当日は晴れて行楽日和となりました。屋台も多数出店していただきました。

今回はスタンプラリーを実施し、金魚すくいやヨーヨー釣り、わたがしづくり、ポップコーン、プラ板づくり、フリースロー、キックターゲット、卓球ラリー、健康相談を回って、全部集めた人には景品のプレゼ



ントがありました。

ほかにも、リハビリスタッフによる体力テストや管理栄養士による栄養・食事相談コーナー、オレンジカフェ、ハンドアロマ体験、ステージイベントでは、バンド演奏、重岡岩戸神楽保存会にお越しいただき、最後に大ビンゴ大会を行いました。数字が読み上げられるたびに、一喜一憂していましたが、みなさん楽しんでいただけたようで大盛況に終わりました。

近隣住民の方々、ご理解とご協力ありがとうございました。来年もまたよろしくお願いたします。

11月
6
日

「RUN伴2016」に参加しました

11月6日(日)、「RUN伴2016」(注2)に参加しました。当院から医師や精神保健福祉士、作業療法士、ケアタウンながと職員、利用者の方などが参加しました。

ケアタウンながとを出発し、杉谷診療所～谷口医院～靴屋～大分銀行～仲町商店街～伊予銀行～佐伯市役所へゴールしました。沿道からもたくさんの声援をいただいたり、靴屋さんでは甘酒の振る舞いがあったりと地域一体となってこのイベントを盛り上げました。

一緒に歩いた利用者の方はタスキをつないだあとも、「もう少し歩こうかな」と次の中継地点までまた歩きはじめました。するとみんなと一緒に



に歩きたいという気持ちが強くなっていったようで、さらに次の中継地点まで一緒に歩きはじめたことが強く印象に残っています。そしてゴールの瞬間はなんともいえない感動があり、涙を流している人もいました。たくさんのゆるキャラたちも応援にかけつけてくれました。

「認知症になっても安心して暮らせる地域」を作るために、長門記念病院はこれからもお手伝いさせていただきます。

注2) RUN伴(ランとも)とは認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。



医師紹介



ひらい かずひろ
平井 一弘 先生

平成 28 年 10 月より長門記念病院に勤務しています。専門分野は呼吸器・アレルギー内科です。今まで県北の病院で勤務していました。大分大学時代から師事しておりました後藤院長のもとで、佐伯市の医療に少しでも貢献できるように努めてまいります。止まらない咳、息苦しさなどの呼吸器症状だけでなく、皮膚のかゆみトラブル、鼻炎症状等何でもお困りの症状がありましたら、気軽にご相談ください。

出身大学…大分大学医学部

専門分野…呼吸器内科・アレルギー科

所属学会等…日本内科学会・日本呼吸器学会
日本感染症学会・日本アレルギー学会
日本ウイルス学会・日本細菌学会
医学博士

ご意見箱を 設置しています



みなさまにとってよりよい病院となりま
すよう、ご意見箱を設置しております。
困ったことや病院への要望などささいな
ことかまいませんので、ご意見いただ
けたらと思います。

また、長門記念病院の良い点も聞かせ
て頂けると励みになります。

ご意見箱設置場所

- A館・B館玄関
- 2A・3A病棟展望廊下
- 各階デイルーム

お寄せいただいたご意見への回答は、
病院玄関と外来、各病棟、ホームページに
掲示しています。

また、ご意見や苦情は、1階受付、地域
医療連携室 (TEL:0972-22-5833) でも
承っております。

何かお困りのことがございましたら、遠
慮なくお申し出ください。

大分合同新聞創刊130周年記念事業
奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー

KINOSHITA CIRCUS

130th Anniversary
奇跡のホワイトライオン
世界猛獣ショー
日本大活躍!!

8年ぶり
大分公演

暖房完備
年間120万人動員!!

社会福祉事業協賛

主催 大分合同新聞社・大分合同福祉事業団

世界最大級の大スペクタクル
木下大サーカス®

主 催 □ 大分合同新聞社・大分合同福祉事業団 協賛 ● 森永製菓、スズキ、コカ・コーラ、ウエスト、サンデー、酒類、山崎

12月17日 ~ **2月13日** 大分スポーツ公園 H駐車場 特設会場
休演日:毎週木曜日と12月31日(土)、1月11日(水)。

自由席 入場料金		指定席料金		開演時間 (公演は約2時間(休憩15分含まず))		◆雨天公演					
区分	おとな	子ども	リングサイドA席	2,200円	月	火	水	金	土	日	祝
前売券	2,700円	1,700円	リングサイドB席	1,800円	10:20	○	○	○	○	○	○
当日券	3,000円	2,000円	リングサイドC席	1,500円	11:00	○	休	演	○	○	○
			ロイヤルブルー席	1,500円	13:00	○	○	○	○	○	○
			ロイヤルイエロー席	1,200円	13:40	○	○	○	○	○	○
					15:40	○	○	○	○	○	○

●前売指定席券は、右記プレイガイドにてお問い合わせください。(公演日4日前には販売終了の可能性があります)

●ロウンチケット
LAWSON ミニストップ
Lコード 入場券 84727 84728
Lコード 当日券 84729 84730
Lコード 前売券 86750-006-777
Lコード 前売券 86750-007-999

●チケットぴあ
Pコード 入場券 890-888 890-889
Pコード 当日券 1299-633-439 189-633-440
Pコード 前売券 86750-006-777 86750-007-999
Pコード 前売券 86750-006-777 86750-007-999

●イーパス
Eコード 入場券 049-007 049-008
Eコード 当日券 049-007 049-008
Eコード 前売券 049-007 049-008

●セブンチケット
セブンコード 入場券 049-007 049-008
セブンコード 当日券 049-007 049-008
セブンコード 前売券 049-007 049-008

◆木下大サーカス大分公演事務局
097(537)0045 (12月まで)
097(503)0270 (12月31日)
http://www.kinoshita-circus.co.jp

Vol. 4

あたたかさを伝えたい

私の看護エピソード



個室の前、少し緊張しながら私はノックをします。コンコン！「はい、今日も来たの？外は寒そうね」と笑いながら彼女は迎えてくれました。「良かった、今日は笑ってる…」何気ない会話の中に身体と心の落ち着きがみえました。終末期にある彼女の身体は時として、進行性の痛み持続のためにストレスや不安など計り知れない程の痛みが現れます。夜間、「人の声がしなくて寂しい」と話す事もあり、時間がある時は彼女のもとへ伺いました。若かった頃や趣味の話をしている時、表情が急に明るくなり痛みから解放されているのだと感じました。寄り添い話を聴く事、痛みの部位を優しくさすりながら交わす会話の中で、いつの間にか寝息が聞かれていました。

私は看護する人の手が患者様に触れる時、不思議な暖かさを伝える事ができると感じました。

私達も痛みや心配事がある時、緩和されないと不安や孤独感を感じる事はありませんか？患者様の内面に潜んだ心や、それを支える家族を大切にしたい。Ns.コールが私を呼ばなくても病室へ伺い、呼び止められなくても患者さんの所で立ち止まる"心のゆとり"が持てる看護師を目指しています。

首藤 貴美子

一般外来診療予定表

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00

午後 受付時間 13:00~16:30 診療時間 13:00~17:00

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井・三戸	後藤・平井・三戸	—	平井・三戸	—
神経内科	天野	三宮	天野・三宮	天野	三宮	近澤
消化器	橋本	松本	—	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井・小森	安井	—	安井・稲埴	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	—	—	—	—	—	永瀬(不定期)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) ※1
脳神経外科	田島	—	田島	田島	田島	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	—
精神科・心療内科 物忘れ外来	河原	河原	河原	河原	兼久・河原	—
整形外科※2	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
ペインクリニック (痛み外来)	竹島(予約制)	竹島(予約制)	—	—	竹島(予約制)	—

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	小森	松本	呼吸器交代制	稲埴(16時まで) 当直医(16時から)	日直医
専門外来	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 近澤 (神経内科)	三戸 (喘息・COPD・禁煙) 後藤 (呼吸器)	入江 (ダイエット) (※第1・3・5週)	—
精神科	河原	河原	—	河原	河原	—
泌尿器科	検査	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

だんだんと寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する時期となってきました。元気に新年を迎えられるよう、手洗い・うがいをするなど予防に努めましょう！

今年はリオオリンピックが開催され、真剣な姿にたくさんの感動をもらいましたね。私事ですが、週1~2回のフットサルに加え、今年から本格的にマラソンの練習を始めました。来年フルマラソン完走を目標に頑張っています。日頃からスポーツに励み健康維持していきたいと思っています。

終わりになりますが、今年もお世話になりました。来年も長門記念病院をよろしく願いいたします！

企画広報室

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	14:00~17:00	—	13:30~16:30	—	9:00~12:00
耳鼻咽喉科	—	9:00~13:00	—	9:00~13:00	—	9:00~13:00
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00~ ※月2回

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。

関連施設一覧

社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

A 長門記念病院

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3000 FAX.0972-23-6680

直川クリニック

〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見562-1
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

因尾診療所

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

西野浦診療所

〒876-2302 大分県佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

名護屋出張診療所

〒876-2405 大分県佐伯市蒲江大字丸市尾601
TEL.0972-44-0212

介護老人保健施設

A 鶴望野

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

C 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田2260-1
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

その他

佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

本匠高齢者生活支援施設 ほのか

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 大分県佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

ケアタウン ながと

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目6番3号

B 長門在宅リハビリテーションクリニック

TEL.0972-24-1001

B 長門デイサービスセンター

TEL.0972-22-5120

B サービス付き高齢者向け住宅 つくし

TEL.0972-20-3305

B 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

TEL.0972-20-3307

B 訪問看護ステーション 長門

TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

B 介護保険サービスセンター 鶴望野

TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

B ホームヘルパーステーション 鶴望野

TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

相談窓口

A 地域連携室

〒876-0835 大分県佐伯市鶴岡町1丁目11番59号
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

社会福祉法人 双樹会

入所サービス

D 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

D グループホーム 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1712-27
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

養護老人ホーム ながと

〒876-0111 大分県佐伯市弥生大字井崎981番地
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

G 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

E デイサービスセンター 楽々園

〒876-0813 大分県佐伯市長島町4丁目14番28号
TEL.0972-22-9230

D デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

F デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1689-1
TEL.0972-20-3133

G デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

G デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 大分県佐伯市向島1丁目3番8号
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

ケアマネージャー

D 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 大分県佐伯市大字池田1699-7
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

