

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.380  
R4.12



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定 2次救急医療機関  
(財)日本医療機能評価構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



# リハビリ便り

言語聴覚士 新竹かのん

皆様、本格的な冬が到来しましたがいかがお過ごしでしょうか。九州育ちの私は、東京の寒さにおびえる日々を過ごしています。寒い日には温かい鍋やおでんが食べたくなりますね。



さて突然ですが、皆様は食事中にムセ込む事はありますか？頻回なムセ込みは、嚥下機能の低下を表しているかもしれません。嚥下機能が低下すると、食材の誤嚥から誤嚥性肺炎に繋がる恐れもあります。まずは、「誤嚥」とはどのようなものか説明していこうと思います。

## ●「<sup>ごえん</sup>誤嚥」とは

誤嚥とは、食物や唾液などが声門を越えて気道（気管内）に流入する状態で、誤嚥性肺炎や窒息の原因となります。誤嚥のタイプは、嚥下前・嚥下中・嚥下後の3つに分けられます。

嚥下前の誤嚥：飲み込みが起こる前にだらだらと気道に食べ物が入ってしまう。

嚥下中の誤嚥：飲み込みのタイミングがずれて、液体などが瞬間的に気道に入り込む。

嚥下後の誤嚥：のどに残った食べ物が、嚥下後に気道に入る。

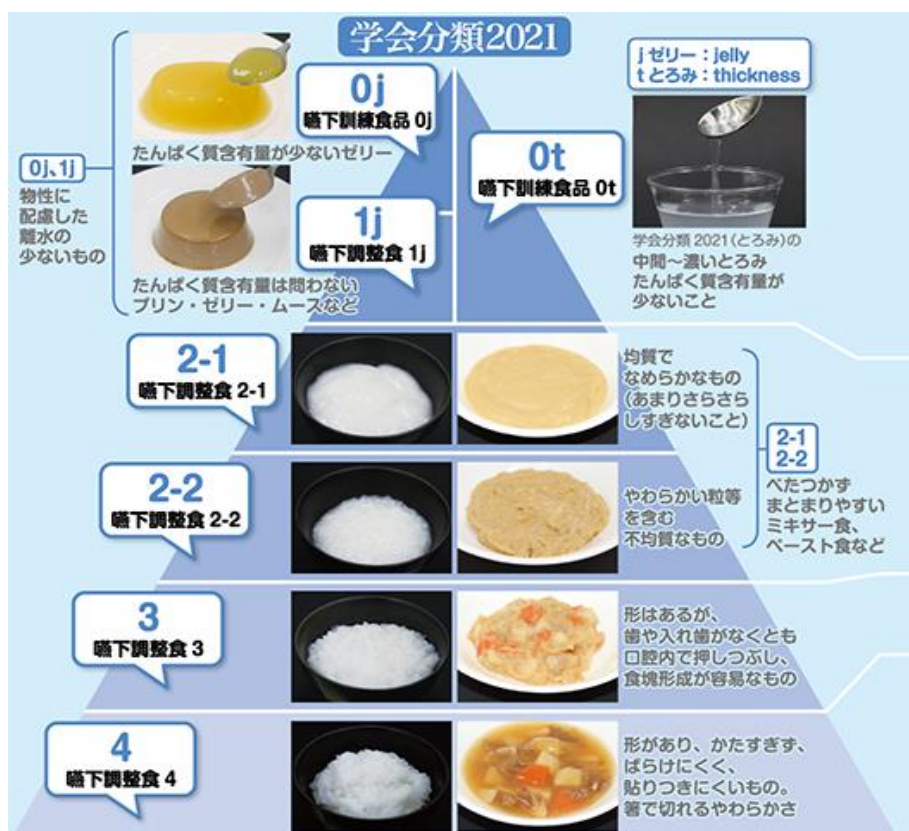
誤嚥の原因には様々な病気があります。また、飲み込みの反射が障害されていたり、飲み込む力が弱かったりすることも誤嚥の原因となります。当院では、嚥下機能の低下・誤嚥が疑われる場合、私達、言語聴覚士が介入し、評価・訓練を実施しています。飲み込みの検査には、内視鏡を用いてのどの動きや飲み込みの様子を見る嚥下内視鏡検査や、X線透視下にて検査食を食べてもらい飲み込みの状態を見る嚥下造影検査があります。これらの検査は必要に応じて実施しています。

不向きな食材	食品例	食べやすくする工夫
さらさらとした液体	水、お茶、ジュース、汁物	トロミを付ける、ゼリー状にする
硬いもの	固まり肉、いか、こんにゃく、キノコ類、ごま	ミキサーで粉碎し、つなぎや酵素入り増粘剤を加えてかたさを調整する
食物繊維の多いもの	青菜類、ごぼう、レンコン、魚類	
ぱさぱさしているもの	焼いたパン、ゆで卵、イモ類	油脂類を加えてまとまりやすくする
すすらないと食べられないもの	麺類、お茶づけ	麺類は適度な長さに切る、汁にトロミを付ける
酸味の強いもの	酢、柑橘類など	酢は加熱により酸味をとばしたり、量を加減したり、薄めたりする
塊の大きいもの、のどに詰まりやすいもの	餅、ピーナッツ、大豆など	切り方を工夫し、工夫しても難しい場合は取り除く

次に、飲み込みやすい食材と飲み込みにくい食材についてお話していこうと思います。食材の中には、飲み込みに向かない食材があり、食事中頻繁にムセがある場合などは少し工夫をしてみてくださいかもしれません。



表のように、飲み込みに向かない食材とその工夫の仕方はそれぞれ異なります。そのため当院では、「日本摂食嚥下リハビリテーション学会」の『嚥下調整食分類 2021』に基づき、患者さんそれぞれの飲み込みの能力に合わせた食事の提供を行っています。



引用 : [https://healthyfood-navi.jp/?post\\_type=search&p=75](https://healthyfood-navi.jp/?post_type=search&p=75)

食事の一口量を少なくしたり、よく噛んで食べたりする事が誤嚥の防止になる事もあります。しかし、ムセがひどい場合は一度病院を受診してみてください。

年の瀬となり、お正月が近づいてきました。お正月と言えば、餅を食べる方も多いと思います。誤嚥や窒息に十分注意して良いお年をお迎えください。

## 放射線治療について その④

診療放射線技師 飯塚友希

第④段の今回は放射線治療のうちの重粒子線治療というものを簡単にご紹介したいと思います。

まず初めに、放射線は光子線と粒子線の二つに分けられます。光子線はエネルギーの高い光、粒子線は加速された粒子のことをいいます。前者はエックス線、ガンマ線、後者には陽子線や重粒子線があります。重粒子線では主に炭素イオン線というものを使って治療を行います。

ではこの重粒子線（炭素イオン線）はどのような特徴があるかということ、まず体内に入射した重粒子線は、ある深さまでは体内組織にあまりエネルギーを与えずに早い速度で駆け抜け、途中で急に速度を落として多くのエネルギーを与えて線量のピーク（ブラックピークと言われるもの）を作り、その後は体内で停止します。さらに、その前後で線量エネルギーを弱く抑えられる性質があります。この特徴を活かすことにより、線量ピークになる深さをがん病巣の位置に合わせ、がんだけを集中して狙い撃ちすることができます。これにより体の深いところにあるがんにも大きな効果が期待できるとされています。さらに、そのがん病巣の前後で、重粒子線のエネルギーは弱くなるため、がん周囲の正常組織への影響を少なくできるメリットもあります。また、ピーク部分の生物効果（がん細胞を壊す力）は、X線や陽子線より2～3倍の強さを持っています。

しかし重粒子線治療はメリットだけでなくデメリットもあります。

### デメリットその①

医療用の専用加速器を使って、陽子や炭素イオンを光速の60～80%まで加速するため、巨大な専用施設が必要になります。そのため、治療できる施設が限られてしまいます。現在、日本で重粒子線治療を行える施設は25か所あります。（その内訳は、重粒子線治療6か所、陽子線治療18か所、重粒子線治療と陽子線治療の両方1か所）

### デメリットその②

先端医療に関わる費用は保険適用外のため高額の治療費がかかります。

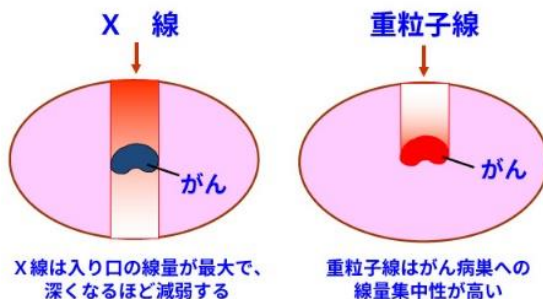
### デメリットその③

病巣が限局して広範囲でないこと。などがあります。

以上簡単ではありますが、重粒子線治療のご紹介とさせていただきます。



X線と重粒子線の線量分布の比較



## 「看護職の復職支援研修 2022（1・2クール）」

復職支援研修 担当職員

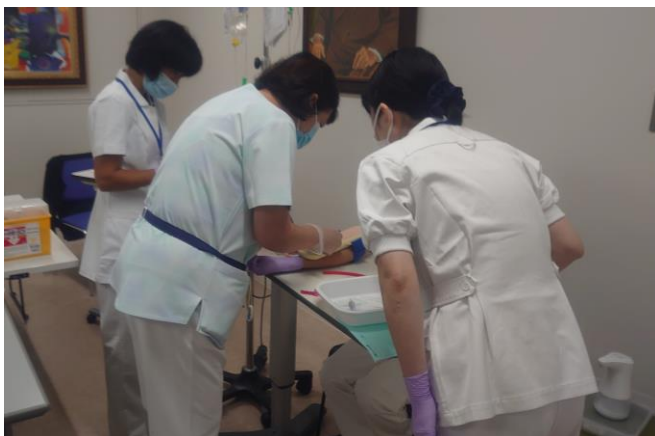
今年度も看護職の復職支援研修を開催致しました。

復職支援研修とは、東京都看護協会が実施している事業で、離職している看護職者を対象に職場復帰を目的とした研修を受けることができるものです。

すぐにでも職場復帰したい方や、最新の看護技術を現場で見て体験してから復帰したい方などが研修の対象となっています。研修の内容は「最新の医療や看護の動向」にはじまり、「医療安全」や「感染管理」、「薬剤知識」等の講習があります。また、採血モデルを使った手技演習やAED講習。白衣を着て、病棟で実際に看護ケアを行ったりもします。

実際に募集・参加いただいた研修者の方からは「以前看護師として働いていた頃の感覚が戻ってきた」「研修で復職する自信がついた」といった言葉も多くいただきます。

今年度の第1クールは10月、第2クールは11月に終了しましたが、来年2月には第3クールを追加で実施する予定です。看護職免許をお持ちで離職中・復帰を考えている方は、是非、復職支援研修をチェックしていただけたらと思います。

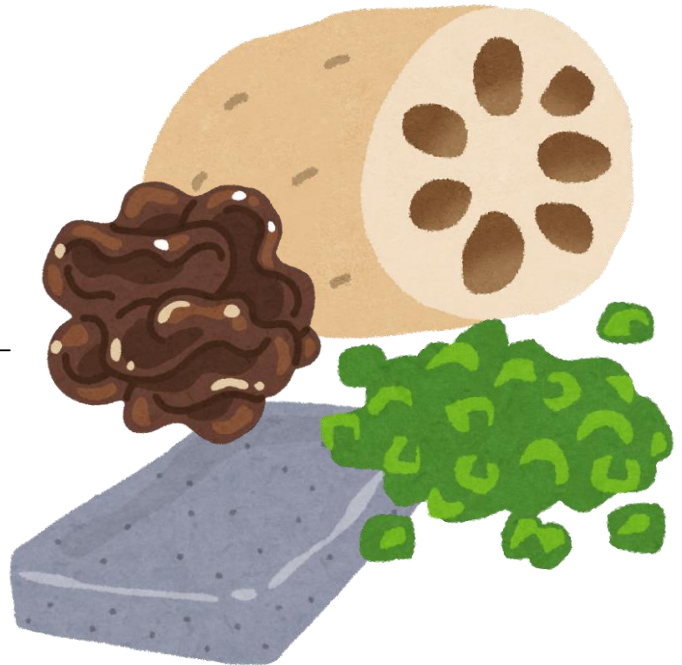


## 「こんにゃくとレンコンの甘辛炒め」

冬至には「ん」のつく食べ物を食べることで、運をたくさん呼ぶといわれています。こんにゃくには体内にたまった砂を出す、という意味で冬至や大晦日等にも食べる風習もあるようです。

### 《材料》（2人分）

・こんにゃく	…1枚
・レンコン	…200g
・きくらげ	…3~4g
・小口ネギ	…適量
・片栗粉	…適量
・白ごま	…適量
・水	…150mL
・白だし	…大さじ1
・醤油	…大さじ1
・砂糖	…大さじ1
・サラダ油	…適量



(1人当たり約 135kcal)

### 《手順》

1. レンコンを薄めの半月切りにし、酢水(分量外)につけておきます。  
こんにゃくは食べやすい一口サイズの大きさに切り、きくらげは水で戻しておきます。
2. レンコンの水気をキッチンペーパーでふきとり、片栗粉を軽くまぶします。  
フライパンでサラダ油を熱したらレンコンを入れ、両面に焼き目がつくまで焼きます。
3. 一度レンコンを取り出し、フライパンに残った油をペーパーでふき取ったら  
醤油・砂糖・白だし・水を入れて加熱します。沸騰してきたらレンコン・こんにゃく・  
きくらげを入れて煮汁がなくなるまで煮絡めましょう。
4. お皿に盛り付けて白ごま・小口ネギを散らしたら完成です。

★ポイント★ お肉を加えることでメイン料理にもなります！是非試してみてください！



## 患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

1. 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
2. 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
3. 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をしていきます。

## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2022年 9月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			金森	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆	鈴木(臣)☆	
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本			名倉	
訪問診療	田中	澗潟	町田	濱田	下澤		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野				平野
	整形外科(2:30~)		坂本				坂本
	循環器内科					佐藤 第4週	第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	三戸					
	訪問診療	田中		町田	濱田	下澤	

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

