

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.394  
R6.2



## 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)日本医療機能評価機構認定病院  
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

こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？つい先日年が明けたかと思えばあっという間に2月になりましたね。暦のうえでは春となりましたが、まだまだ厳しい寒さが続いているので風邪などひかれないう体調に気を付けてくださいね。



さて、今回は食事介助時のポイントについてお話したいと思います。食事介助は病院や施設だけでなく、自宅での介護の一環として行われている方もいます。高齢者の食事介助は姿勢や環境が非常に大切であり、それによって誤嚥や窒息のリスクを軽減する事も出来ます。食事介助時の参考になれば幸いです。

1. 口腔内環境：食事をしていなくても口腔内は汚れます。まずは口の中の環境を整えましょう。
2. 周囲の環境：食事に集中できる環境が大切です。テレビや外の景色等の刺激は少なくしましょう。
3. 姿勢：詳細は後述。
4. 時間：私達はあまり感じませんが、高齢者は食事を食べる事が疲労に繋がる事もあります。集中力と疲労を考慮し、30分～40分程度で食事を終えるようにしましょう。
5. 一口量：個人差はありますが、しっかり噛めて口腔内に残らない量にしましょう。Tスプーン程度の量が適切な場合もあります。また、連続して口に入れるのではなく一口ごとに飲み込んだのを確認するようにしましょう。
6. 歯磨き：食後の口腔ケアも大切です。口腔内に食べ物が残っていないかも合わせて確認すると良いかもしれません。

それでは 3. 姿勢 について詳しくお話したいと思います。椅子で食べる場合とベッド上で食べる場合のそれぞれの画像です。ベッド上で食べる場合と椅子に座って食べる場合のそれぞれで注意点があります。



### 食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

### 食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

あごが上がっている

背中が丸くなっている

飲み込みにくくなります。

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。

### 食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45~60度以上)
- 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
- 3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
- 4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
- 5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

### 食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

仰向けに近い状態

テーブルが高い、体との距離が遠い

身体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

画像引用：ヘルシーネットワークナビ、<https://www.healthynetwork.co.jp/navi/>

「食べやすい姿勢」である事が大切です。ご本人が自分で食べられる場合も介助が必要な場合も画像のような姿勢を整えましょう。また、介助する場合はご本人と同じ目線になるように介助者も椅子に座ると良いです。

病院やリハビリ施設等から特別な指示を受けている場合には画像のような姿勢でも、誤嚥に繋がりますので各施設からの指示にて対応してくださいね。正しい姿勢でムセが見られたり、ゴロゴロするような音があったりしたら食形態の調整なども考える必要があるかもしれないので、近くの病院にご相談ください。

いつまでも、美味しく食事を楽しむためにまずは食事の姿勢を整え、介助のポイントを意識してみてくださいね。



# コロナの現在地（今ここ）

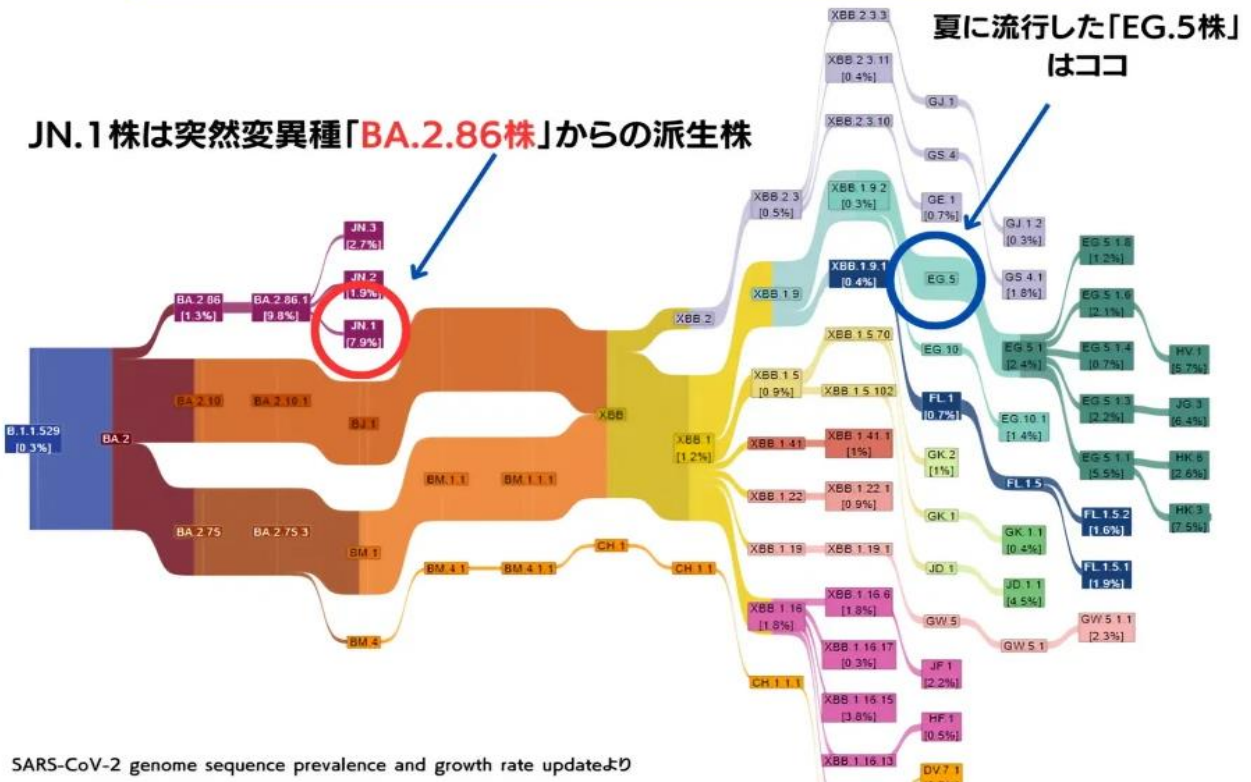
広報委員

年末よりインフルエンザをはじめ様々な発熱症状の方が多く来院されます。抗原検査の結果、インフルエンザ、コロナどちらもある程度検出されます。新型コロナウイルス感染症は2023年5月8日から2類から5類の感染症に変更になりました。それ以降、報道されることは少なくなっており、そういえば、今どうなっているんだろう？とうっすら思う方もいると思うので、簡単に「まとめのまとめ」を作ってみました。中国で見つかった従来株→アルファとデルタ（2021夏流行）とオミクロンに分かれます。オミクロンから派生したJN.1株「ピローラ」が現在流行しています。これは、2023年夏流行したBA.2株から出た新しい株です。BA.2系とくらべて30以上、いままで流行していたXBB系と比較して35以上変異をします。日本だけではなく、インド、中国、イギリス、アメリカでも広がっており全世界的に拡大中であり、2024年1月11日現在東京都モニタリング分析では全体の39.5%となっています。WHOによると、JN.1株は免疫を逃避する能力が高まっている可能性があるとしています。しかし、株の系統より重症化リスクが高くなっている報告はないとしています。そうは言っても、感染者が増加すると入院患者さんも増加します。高齢者や基礎疾患のある方は重症のリスクもあるので、みなさま感染予防に努めましょう。5類になったので医療費（検査代や薬代）もかかってきます。ワクチンは2024年3月31日で全額公費により接種は終了します。4月1日からは、65才以上の方および60～64才で対象となる方に、秋冬に自治体による定期接種が行われます。任意接種は時期を問わず自費で接種できるようです。

参考文献：WHO GOV. UK 東京都モニタリング分析 厚生労働省 H.P ひまわり医院 H.P

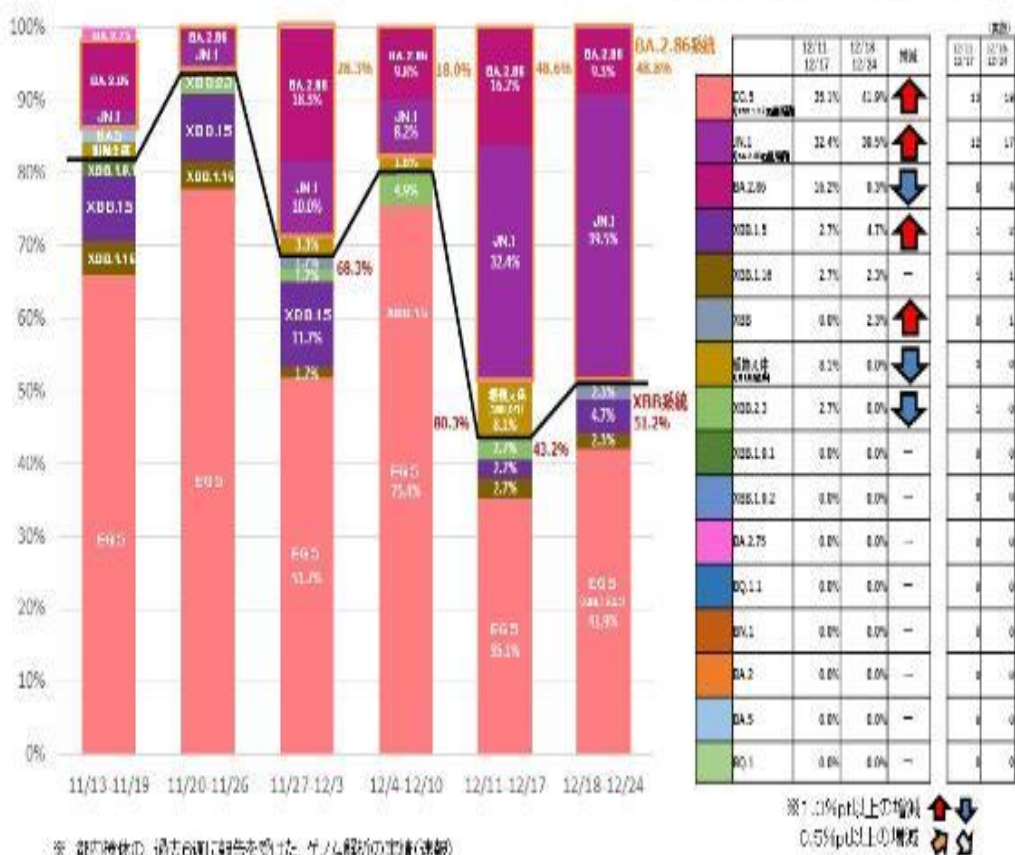
## JN.1株とは？

JN.1株は突然変異種「BA.2.86株」からの派生株



## ⑤ 病原体サーベイランス (ゲノム解析)

(令和6年1月11日12時時点)



※ 都内検体の、過去6週に報告を受けた、ゲノム解析の実績(連続)

※ 追加の報告により、変更する可能性があります

※ BA.2, BA.2.12.1, BA.2.75, BA.2.86, BN.1はそれぞれ別々に計上、BA.4とBA.4.5は別々に計上、BA.5, BF.7, BO.1, BO.1.1はそれぞれ別々に計上、XB.1.5, XBB.1.9.1, XBB.1.9.2, EG.5, XBB.1.16, XBB.2.3はそれぞれ別々に計上(EG.5は左記以外のBB系統)。(報告時点でのFang系統による)

## 「根菜と鶏肉の煮込み」

根菜は冬に旬を迎えるものが多く、栄養素の含有量が高まります。気温が低くなってくると成長が遅くなり、じっくり時間をかけて栄養をたっぷりと蓄えることができるためだそうです。食物繊維が豊富なのは勿論、夏野菜と比べて水分が少なくミネラルが豊富なので、身体を温めるのにもオススメです。

### 〈材料〉 (2人分)

・ダイコン	…1/4本
・ゴボウ	…1/2本
・ニンジン	…1/2本
・ショウガ	…1片
・鶏もも肉	…1枚
・醤油	…大さじ3
・水	…200mL
・サラダ油	…適量



(1人当たり約460kcal)

### 〈手順〉

1. ダイコンを1.5cm程度の幅で輪切りにして皮を厚めに剥き、いちょう切りにします。ニンジンも乱切りで一口サイズにしましょう。ショウガは薄切りにします。ゴボウは皮をこそいで乱切りにしたら、5分間程度水にさらしておきます。
2. 鶏肉を一口大の大きさに切ったら、フライパンにサラダ油を入れて熱します。鶏肉の皮目を下にして入れ2分ほど焼き、焼き色がついたらひっくり返してお肉の表面の色が変わるまで焼き加熱します。
3. ダイコン・ニンジン・ゴボウを加えて油がまわるまで炒めます。料理酒・砂糖・みりん水を入れて混ぜ、煮立ったらフタをして弱火で10分ほど煮ます。  
(ニンジンとダイコンを柔らかく食べたい方は、先にレンジで長めにチンしてください)
4. 醤油とショウガを加えて混ぜ、再び煮立たせたらフタをして5分ほど弱火で煮ます。フタを取り、強めの中火で照りが出るまで煮詰めたら完成です。



## 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

2024年1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		
	循環器内科			鈴木(臣)☆	鈴木[小]☆	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	千葉	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 (14:30~)		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	三好					
	訪問診療	田中		町田	千葉	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、13:00～15:30 ※ ☆:予約制です。

