



くすのき

～第5回区民公開講座を開催しました～

2018年11月10日(土) 13:30より第5回区民公開講座「加齢と眼疾患」を開催しました。当委員会と致しましては講演された当院眼科診療部長鈴木先生に講演された時の感想をインタビューさせて頂きました。

#Q1. 講演中の会場の区民の方々の反応はいかがでしたでしょうか？

- 眼科は特殊な分野なので皆様に興味をもっていただけるか心配だったのですが、皆様が思いのほか熱心に聴講していただけるように思われました。

#Q2. 印象的なシーンはありましたか？あるとすればどんな場面だったでしょうか？

- 皆様に盲点がわかるようなテストを準備させていただいたのですが、それを使ってテストをしていただいている際に皆様が非常に興味深く反応されていた場面が印象的でした。

#Q3. 公開講座開催前後で眼科診療に変化はありましたでしょうか？

- 外来診療の際に公開講座で眼科定期検診が大切だということがわかりました等、おっしゃっていただくことがしばしばありました。

#Q4. 今後の方向性としてJCHOの本分である地域医療の貢献という面で眼科診療は益々需要が高まると思いますが、先生のご意見をお聞かせ下さい。

- 今後も公開講座などを開催していただいた際には皆様に眼疾患についての知識や定期検診の必要性をご理解いただけるように努力していきたいと考えます。

鈴木先生、今後の益々のご活躍と飛躍を祈念しております。ありがとうございました！
(広報委員一同)

Topic !! 『誤嚥』を起こさないために

誤嚥とは・・・？

食べたものが食道ではなく、気管に入ってしまうこと。窒息の危険だけではなく、食べ物と一緒に細菌が気管に入って発症する『**誤嚥性肺炎**』を招くことがあるため、安全においしく食事をするためには自分に合った食事をとることが大切です。

当院では、“食事中によくむせる”、“食べ物がうまく飲み込めない”といった、誤嚥の危険がある入院中の患者様のために2018年4月より『**嚥下調整食**』をお出ししています。

「医療・福祉関係者が共通し使用できる統一基準」を作ることを目的に作られた「嚥下調整食分類2013」を参考に食形態、内容を調整しているほか、見た目にもこだわった食事をお出ししています。

嚥下調整食の一例

嚥下調整食1：ムース食



- ・ゼリームース状の食事
- ・口の中でまとまり易い
- ・離水しにくい

嚥下調整食2：ペースト食



- ・ペースト状
- ・口の中でまとまり易い
- ・べたべたしない

嚥下調整食3：キザミ食



- ・粒状で簡単に噛める食事
- ・形はあるが柔らかい
- ・ばらけないような工夫

口を鍛える！

『あいうべ体操』をやってみよう

私たちの生活は徐々に変化し、食べるものがどんどん軟らかくなったり、話す機会が減ったりと口の力は日々衰えています。年齢に関係なく口の機能が衰えてしまうと、「ポカーン」と口が開いてしまい、口で呼吸するようになります。

口呼吸が、どれだけ**身体に影響を与えるか**ご存知ですか？

小児期

- アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎
- 歯並びが悪くなる 虫歯・歯肉炎

成人期

- うつ状態になる、やる気が起きないといった精神症状の出現
- カゼを引きやすい、扁桃が腫れやすい

老齢期

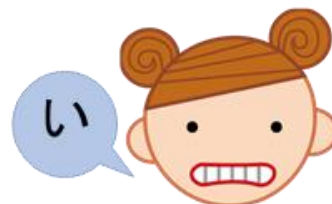
- 口腔や咽頭筋力の低下 **誤嚥性肺炎**
- ドライマウス

口まわりの筋力を鍛えることで自然と鼻呼吸になり、嚥下に関与する筋肉を鍛えられるだけでなく、口腔内雑菌の繁殖を防げます。

「あいうべ体操」を継続して**誤嚥性肺炎を予防**しましょう



(1) 「あー」と口を大きく開く



(2) 「いー」と口を大きく横に広げる



(3) 「うー」と口を強く前に突き出す



(4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けてください。
しゃべるときより大きく動かしますが、**無理は禁物**です。

今年も職員研修を行いました～急変対応研修～

臨床工学室 齋藤 公兵

当院では毎年、患者様の急変時に対応できるよう全職員を対象に急変対応研修を行っています。今回は「院内で当然倒れた人を目撃した」という想定で、応援要請から模擬人体を使った胸骨圧迫、AED シミュレータを使用した心肺蘇生までの一連の流れを研修しました。

急変はいつどこで起こるか分からないので、院内の職員が誰でも対応できるよう医療従事者のみならず、事務職員を含め全職員を対象に行っています。



写真：研修風景



～お知らせ～

第6回 区民公開講座 4/20(土)13:30

『心不全について～その息切れ、心不全かも！！～』

開催場所：当院健康管理棟2階 大会議室



独立行政法人地域医療機能推進機構
東京蒲田医療センター

〒144-0035 東京都大田区南蒲田2-19-2

03-3738-8221

