

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【知っておきたい/予防したい、誤嚥性肺炎⑤】

☆駒形悠佳歯科医師 障害者歯科学会認定医 摂食嚥下リハビリテーション学会認定士(法人顧問)

【そうならないためにどう予防するか】

食べることににおいて、口周りや喉の筋力や喉の感覚というのはとても重要です。

●筋力維持には● 筋肉に対しては、「栄養のある食事を摂る」とこと、「よく動かす」ことが大切です。また、全身の筋力と喉の筋力は相関関係があるといわれているので、全身の筋力維持も大切です。

できることの例:①毎日散歩する②会話やカラオケなどで口周りを良く動かす③生活スタイルを整える④3食しっかり食べる(不足しがちなタンパク質や食物繊維も積極的に取り入れて！)

●嚥下反射、咳反射の向上●

加齢により、喉の感覚が鈍くなり、食べ物や飲み物が喉に入っても、嚥下反射が起らずに誤嚥してしまうことは多いです。嚥下反射、咳反射、咽頭感覚の向上に良いといわれているものを紹介します。

- ① 嗅覚刺激による嚥下反射の促進:黒胡椒の匂い刺激(商品名;むせにご縁なし)
- ② 味覚、咽頭感覚の刺激強化:カプサイシン(商品名;カプサイシンプラス)
炭酸水

〔次回⑥に続く〕

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆私事ではありますが、先日、大学病院で人生初めての開腹手術を受けました。改めて、医師や看護師、その他医療従事者の偉大さ、優しさに触れ、感銘を受けました。そして、麻酔で下半身が動かない感覚、バルーンカテーテルの感覚、点滴やいろんな装置を身体に付けられる感覚、絶食の感覚など、訪問診療で目にする患者様の感覚を身をもって知りました。何よりも嬉しかったのが、「手術、頑張ってください!」という看護師の言葉。「頑張っているのは、そちらでしょう」と言いたくなるような言葉に、心への最大の勇気をもらいました。(K)

医療法人財団ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町 1-41-1 桜井ビル 2 階

① ☆外来:心療内科=永井斐子院長

もの忘れ=新井田素子医師

内科=駒形清則医師

② ☆訪問診療

内科=駒形清則医師、駒形明紀医師

精神科=米谷充医師

神経内科=今井壽正医師、西岡健弥医師、平井健医師

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233