

利根保健生協	2018年7月現勢
生協組合員	30,502人
出資金額	1,646,307,000円
平均出資金額	53,974円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,459名	

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,900 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
サニホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

復旧作業に終わりが見えず 広島被災地支援報告

西日本を中心におそった集中的豪雨災害に、全日本医連の呼びかけで、全国各地から災害支援にとりくんでいます。県内でも土・日を中心に広島県安芸郡坂町小屋浦地区への支援が始まり、利根保健生協として、8月18、19日にかけて職員2人が一般ボランティアに参加しました。

猛暑のなか 作業すすまず

この地区では、7月6日夜に地区を流れる天地川上流の砂防ダムを土石流が破壊し、大量の土砂が約160戸ある住宅を襲い、7軒が家ごと流され10人以上が死亡し現在も1人が行方不明となっています。



小屋浦の被災現場では花崗岩が風化した真砂土を含む土砂が住宅の1階部分を埋め尽くして、復旧作業はこの土砂の撤去が中心となりますが、集落が山の斜面に面しており、道路もあまり広くないため大型の重機が入れない場所が多く、ひたすら人力での撤去作業となります。1か月以上経過し道路は車が運行できるように土砂の撤去ができていたが、まだまだ手つかずの住宅も多く、1か月たつてようやくボランティアが来てくれたという住民の方の話もありました。

途方もない量の土砂を土嚢袋に詰め、詰め込んだ袋をバケツリレーのように運び出す作業はとても重労働でした。特に住宅内に堆積した水分を含む泥状の土砂は重く、臭いもあるため作業はさらに苛酷になります。また、作業中は猛暑による熱中症の危険があるため10分作業して10分休憩するサイクルとなり、思うように作業が進まずもどかしい部分も多くありました。10人で作業しても1日で住宅の1階部分の泥を掻き出すのが一杯という状況でしたが、住民の方は「ようやく床が見えた」と少し安堵されているようでした。大量の土砂を目の当たりにして一人の力の弱さを感じることもありましたが、人が多く集まれば大きな

9/22 ~ 11/30 生協強化月間

スタート集会

日時 9月22日(土) 場所 昭和村公民館
13:30~15:30

オープニング クラシック演奏 病院長と研修医による演奏
みんなで楽しく脳トレ体操リハビリ職員が指導します

特別講演 「あつてよかった利根中央病院」
~新病院で医療がどう変わったか~
利根中央病院 院長 大塚 隆幸 先生
病院長自らが、病院のことを熱く語ります。
皆様のご参加をお待ちしております。

「整形外科外来が完全予約制となります」

患者さんへ提供する医療の質の向上と待ち時間の短縮を目的に、整形外科外来が10月1日(月)から完全予約制となります(土曜は除く) 受診する際には「予約」が必要になりますので、予約センターへお電話ください。**ただし、紹介状を持参している患者さんや急患には対応致します。緊急の際はお電話ください。**

皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

入院できてよかった 地域包括ケア病棟で レスパイト入院

4階B病棟(地域包括ケア病棟)にて「レスパイト入院」受入れを開始しました。自宅療養を受けている患者の家族が、一時的な外出や休憩など介護を続けられない期間をサポートする目的で行われている医療サービスです。

通常の入院患者さんと同じ医療体制(保険適用)で、自宅で行っている入浴などの清潔ケア・歩行リハビリ、回数に制限がありませんがお楽しみ会参加などお一人おひとりの過ごし方に合わせて楽しく、心地よく過ごして頂くことを心掛けています。

通常の入院患者さんと同じ医療体制(保険適用)で、自宅で行っている入浴などの清潔ケア・歩行リハビリ、回数に制限がありませんがお楽しみ会参加などお一人おひとりの過ごし方に合わせて楽しく、心地よく過ごして頂くことを心掛けています。

災害直後はメディアで多く報道されていましたが、時間の経過に伴い被災地の現状を目にする機会も少なくなってきました。しかし、まだまだ復旧作業には終わりが見えず人手も足りない状況が続いています。被災された方の精神面のケアも含めた継続的な支援が必要です。

全日本医連としての支援は9月末までの継続を決めています。利根でも引き続きボランティアを予定しています。



あぜ道

調査結果が、ある世代

全国のシニア(50~79歳)生活意識

集計結果が、ある世代

インターネットの普及で、65歳以降の就業意向や仕事で重視したいことを聞いたところ、「仕事をしたい」は32.8%、「仕事はしたくない」は46.0%、「わからない」は21.2%となり、シニアは3人に1人となるという。これは多いか少ないかは意見の分かれるところだが、この中に高いモチベーションやスキルを持つシニアがいることもまた事実である。そんな中で、労働力不足を背景に働きたいシニアを積極的に受け入れるようとする企業や団体は少なく、特に人手不足が顕著でシニア層の店員が増え続けるコンビニ業界では、従業員が働きやすい環境づくりに力を入れている。大手コンビニのセブンイレブンなどは、最新技術を導入した次世代型店舗として働きやすい環境づくりを手不足を解消しようとしている。ローソンでは加盟オーナーの契約年齢上限を撤廃するという方針をとったらしいが、それもシニア層活躍の機会拡大である。▼働くシニアを積極的に活かそうとする社会的動きは、ますます広がっている。一方で制度や仕組み、環境整備はまだ追いついていない部分も多い。「働きたい」と意欲的なシニアが、働きがいがあると感じられ求められている。

(事業部長・山田晃章)

2018.9月号
医療相談室

摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎



利根中央病院
リハビリ室 言語聴覚士
林 茂宏

現在、肺炎は日本人の死因第3位で、そのうち95%が65歳以上の高齢者です。

高齢者の肺炎には、嚥下(飲み込む)機能の低下による食物や唾液などの誤嚥が原因で起こる誤嚥性肺炎が7割以上を占めると言われています。

今回は摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎、その予防方法についてお話します。

摂食嚥下障害とは

「摂食」とは食物を口に入れ、噛みこむ動作を言います。また「嚥下」とは、口の中のもの飲み込んで胃に送ることを言います。

食べたり飲み込んだりする動作が上手くできない状態を摂食嚥下障害といいます。食物を上手く飲み込めない状態が摂食嚥下障害と診断されます。

誤嚥性肺炎とは

水や食物、胃食道逆流物などが誤って気管に入ってしまう状態を誤嚥と呼びます。その誤嚥したものが肺まで入ると、細菌が繁殖して炎症を引き起こす原因にもなります。

身近なところでは、むし歯や歯周病などで歯が抜け落ちてしまうことが該当します。差し歯や入れ歯などで、歯の噛み合わせがしっかりできていない状態でも、入れ歯が合わず、しっかりと奥歯で噛めない状態です。

年齢に伴う機能低下により、摂食嚥下に必要な機能が低下してきます。

例えば、咳の反射が低下することで、「むせる」という反射が起りにくくなり、誤嚥をしていても気付かなくなってしまう。また、飲み込みのために必要な筋肉も加齢とともに衰えてきます。

また、薬剤の影響も摂食嚥下に大きく関係します。例えば、抗コリン作用のある薬(一部のパーキンソン病治療薬や抗アレルギー薬、胃腸薬、風邪薬など)を内服している場合は、唾液分泌が抑制されてしまいます。また、抗てんかん薬や抗精神薬は、嚥下反射を抑制する可能性があります。

低下してしまつた摂食嚥下機能を元のレベルまで改善することはなかなか難しいのが現状です。しかし、さまざまな工夫により誤嚥性肺炎を予防することは出来ると思えます。

●口腔ケアの重要性
お口を清潔に保ち、口腔内細菌を減らすことが誤嚥性肺炎の予防になります。毎食後の口腔ケア(歯磨き)を丁寧に行いましょう。また入れ歯も外して歯ブラシや入れ歯ブラシを使用して磨いてください。

●口腔リハビリ
早口言葉やあいうべ体操(図1)、カラオケなど普段から口や舌、喉を使うことでそれぞれの筋肉を鍛えたり、食事の前に行うことで緊張を解いたりする効果があります。

●食事の調整
特に水分が誤嚥しやすい状態です。摂食嚥下機能が低下している場合、飲み込む事に不安がありましたらまずは主治医までご相談ください。

誤嚥性肺炎を予防するために

そこでトロミ材を使用し水分にトロミを付けることで誤嚥を予防することが出来ます。特に味噌汁などは液体と固体の両方が存在する食物の為、嚥下が難しい食品です。

●その2 神経・筋系の異常
口腔や咽頭、食道などの摂食嚥下に必要な器官の構造が正常であっても、それらの器官の運動に問題があることで生じます。

原因疾患として脳卒中や神経変性疾患(パーキンソン病や筋萎縮性側索硬化症など)が挙げられます。特に脳血管障害の急性期には、全患者の3割以上に、摂食嚥下障害が起るといわれています。

多くの場合、治療やリハビリテーションの効果を得られれば、1ヵ月くらいするとある程度の改善が期待できます。しかし、残念ながら改善がみられないケースもあります。

●その3 加齢の影響
加齢に伴う機能低下により、摂食嚥下に必要な機能が低下してきます。

例えば、咳の反射が低下することで、「むせる」という反射が起りにくくなり、誤嚥をしていても気付かなくなってしまう。また、飲み込みのために必要な筋肉も加齢とともに衰えてきます。

また、薬剤の影響も摂食嚥下に大きく関係します。例えば、抗コリン作用のある薬(一部のパーキンソン病治療薬や抗アレルギー薬、胃腸薬、風邪薬など)を内服している場合は、唾液分泌が抑制されてしまいます。また、抗てんかん薬や抗精神薬は、嚥下反射を抑制する可能性があります。

●その1 形態的な問題
形態的な問題とは、口腔、咽頭、食道などの、摂食嚥下のために必要な器官の構造の問題のことで、食物の通り道に障害物がある、あるいは食物の通り道が正常ではない形状となっている状態をいいます。

身近なところでは、むし歯や歯周病などで歯が抜け落ちてしまうことが該当します。差し歯や入れ歯などで、歯の噛み合わせがしっかりできていない状態でも、入れ歯が合わず、しっかりと奥歯で噛めない状態です。

年齢に伴う機能低下により、摂食嚥下に必要な機能が低下してきます。

例えば、咳の反射が低下することで、「むせる」という反射が起りにくくなり、誤嚥をしていても気付かなくなってしまう。また、飲み込みのために必要な筋肉も加齢とともに衰えてきます。

また、薬剤の影響も摂食嚥下に大きく関係します。例えば、抗コリン作用のある薬(一部のパーキンソン病治療薬や抗アレルギー薬、胃腸薬、風邪薬など)を内服している場合は、唾液分泌が抑制されてしまいます。また、抗てんかん薬や抗精神薬は、嚥下反射を抑制する可能性があります。

●その1 形態的な問題
形態的な問題とは、口腔、咽頭、食道などの、摂食嚥下のために必要な器官の構造の問題のことで、食物の通り道に障害物がある、あるいは食物の通り道が正常ではない形状となっている状態をいいます。

図1 あいうべ体操

口を大きく「あーいーうーべー」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「いーうー」でもOK!

図2 嚥下造影検査

レントゲンを使用して、バリウムが入った食品を食べていただき、飲み込みのようすを確認します。

嚥下造影検査のイメージ図。口、食道、気管の位置が示されています。

なかまの作品

俳句

草刈て迎りの急に軽くなり 沼市高橋 生方 辺秋
 新鮮が取柄自作の夏野菜 沼市高橋 永井 永陽
 抜けをへし翠透けたる蝉の翅 沼市高橋 白井孝四郎
 山車五基の演奏東ね御飯屋へ 沼市高橋 星野 順子
 老農に潜めし決意草いさ 沼市高橋 阿部 邦克
 棚上げし胡瓜挽ぐのも楽になり 沼市高橋 狩野 章子
 文末に不一とありぬ残暑見舞 沼市高橋 氏家 孝
 蜻蛉生る空の蒼さの日一日 沼市高橋 戸丸 雅代
 見なれたるへり緑陰に果つるとは 沼市高橋 須藤 薫
 切り分ける音も熟れたる西瓜かな 沼市高橋 平井登志絵
 早生りんご観光客が足止めて 沼市高橋 増田 耕寿
 傘寿来る終戦の日是一年生 沼市高橋 林 明男

短歌

風さやかみんみん蝉の声やまぬ過ぎゆく夏もお 沼市東倉内町 河原 由美
 かまひなしに 沼市清水町 堀 越 京子
 照りつける日差しまぶしく初夏の青空高し雨上 沼市清水町 木暮 はる枝
 がりの朝 沼市清水町 堀 越 京子
 お盆過ぎて蝉のかしましく鳴く日び夜は鈴虫の 沼市清水町 堀 越 京子
 声に秋めく 沼市清水町 堀 越 京子
 むし暑き日暮れの庭のうすやみにひときは清し 沼市高橋 白井 恵美子
 夕顔の咲く 沼市高橋 白井 恵美子
 クワガタの折り紙学び繰り返し折らねば忘れ難 沼市上久屋町 山田 栄一
 度が高い 沼市上久屋町 山田 栄一
 初期癌の宣告受けし院を出て負けてなるかと秋 沼市上久屋町 山田 栄一
 空仰ぐ 沼市上久屋町 山田 栄一
 夏休みの子等と共にするラジオ体操人工芝のS 沼市上久屋町 山田 栄一
 L広場 沼市上久屋町 山田 栄一
 梅漬を干したしと思へど雨つづき処暑の風吹く 沼市上久屋町 山田 栄一
 夜のうらめし 沼市上久屋町 山田 栄一
 晴れ間にと急ぎ草など抜きをれば手もと近くに 沼市上久屋町 山田 栄一
 虫の鳴き出す 沼市上久屋町 山田 栄一

川柳

トイレでの便り健康羅針盤 沼市高橋 大竹 美鶴
 ライン引き真直ぐいかぬヘソ曲り 沼市高橋 加瀬田フサエ
 首相がまずトバク進めるカジノ法 沼市高橋 今井 栄一
 大災害衣食住まで奪い取る 沼市高橋 藤田 俊彦

今月は44件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

7月 班会・サークル 開催一覧

Table with 5 columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various clubs and their activities across different branches like 沼田東, サークル, 沼田北, etc.

おらがまちの 班会あれこれ

水上支部 阿能川班



脳卒中予防/あいうべ体操、パタカラ体操
脳卒中の種類や予防もわかり、みんなで頭とお口の体操をおこないました。

須川支部 十二河原班



熱中症予防/血圧チェック
水分補給の学習で経口補水液を実際に作って試飲もしました。

月夜野東支部 後閑上入下入合同班



認知症予防/尿チェック
お鍋のおもちゃを活用して箸でつかむゲームをしました。楽しく頭の刺激になりました。

月夜野西支部 橋下橋上合同班



セラバンド体操/血管年齢チェック
研修医も参加して、みんなで体操をしました。太ももを鍛える大切さを学びました。

利根北支部



とねふるさと「風のまつり」
血圧・足指力・体組成チェック
支部として出店しました。様々な団体から催しもあり、にぎやかなお祭り会場でした。

ましかど健康チェック

特養とね虹の里 内覧会のお知らせ
10/19(金) 9:30~12:00・13:30~15:00
10/20(土) 9:30~12:00
10/21(日) 9:30~12:00・13:30~15:00

第5回 ハイキング・ウォーキング 碓氷峠路探訪へ行こう!

日時:10月24日(水)8:30集合
集合:生協本部(※砂利のところへ駐車を!)
参加費:2,000円(当日集金)
持ち物:飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証等

第18回 医療講演&懇談会

日時 9月15日(土) 午後2時~午後3時
会場 利根中央病院 2階 研修室
内容 「膵臓・胆道(胆管・胆のう)の役割と病気について」
講師 利根中央病院 消化器内科医長 山田 俊哉 先生

7月ましかど健康チェック開催一覧
Table with 2 columns: 支部名, 会場. Lists 片品 and 高山.

9月ましかど健康チェック開催予定
Table with 3 columns: 支部名, 日時, 会場. Lists 高山 and 白沢.

【パート職員募集】

Table with 2 columns: 職種, 条件. Lists positions like 調理師, 保育士, 介護福祉士, 介護員 with their respective conditions.

みんなの声
「虹の箱」投書より
スはくモの集も張つてあり、景さす。うい床だ
見るのが、楽しい人、外、景色を
ると思いたただけると、また、楽しめ

【大気汚染調査 69カ所で実施】

すべての場所で基準値以下
当生協では、5/31~6/1にかけて、利根沼田・高山で大気汚染(NO2)の調査を24時間行いました。結果は、最高値で0.022ppm、最低値が0.007ppmでした。