

健康講座

<市販の嚥下食について>

最近では、嚥下障害の方のために、食物形態を変えて、食べやすく、飲み込みやすく工夫した加工食品が、一般にも多く販売されるようになってきています。介護食・嚥下食コーナーなどにあるこれらの加工食品は「容易にかめる」「歯茎でつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」、ほかその他の嚥下補助食品に分類されてきているので、選択の目安にしていただければと思います。また、栄養成分やエネルギー量も明記されているものも多いので栄養管理の面からも活用の幅が広がってきているようです。

食べる機能に合わせた食形態		
<p><主菜> トンカツ、つけ合わせ (ほうれん草のソテー、トマト)</p>  <p>トンカツは薄切り肉を重ねて使う。 肉の繊維が割れているので、軟らかく噛みやすくなる。</p>	<p><副菜> キャベツと鶏ささみのおかかあえ</p>  <p>軟らかくゆでて、調味料であえて味を含ませる。 ささみ肉のバリつき感がなくなる。</p>	<p>『容易にかめる』 一般の高齢者食、軟菜レベル</p>
 <p>揚げたトンカツをだし汁で煮て一口大に切り、ソースにはとろみをつける。 パン粉のバリつきが気にならない。</p>	 <p>噛みやすく小さく切る。 肉のうまみで野菜の味が引き出される。</p>	<p>『歯茎でつぶせる』 咀嚼に問題がある場合 歯茎でつぶせ、容易に噛み切れるやわらかさ(やわらかい刻み食、煮込みなど)</p>
 <p>一口大を細かく切りつぶし、形を整えて再形成。とろみをつけたソースをかける。つけ合わせもつぶし状に。</p>	 <p>包丁でたたいてつぶし、調味液にはとろみをつける。 肉や魚のたんぱく質はうまみを加え、野菜をまよめやすくする。</p>	<p>『舌でつぶせる』 咀嚼および咽頭への送り込みがうまくいかない場合。 舌で押しつぶせるやわらかさ、粒がなく、あまり咀嚼しなくても食塊形成が可能なもの(極小刻みとろみ食、ムース食、クリーム煮、お粥など)</p>
 <p>トンカツ、つけ合わせをミキサーにかけ、だし汁を加えてゼラチンや寒天でフルフルするくらいの軟らかいゼリー状にする。</p>	 <p>とろみ剤を加えて、雑音を切るようにミキサーにかける。</p>	<p>『かまなくてよい』 なかなか飲み込めない場合 変形しながらゆっくりと咽頭へ落ちていき滑らかに嚥下できる 口腔・咽頭に残留しにくい(ミキサーとろみ食、ゼリー、ピューレ、うらごしスープなど)</p>

せせらぎ通信 [第11号]

[2004年10月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所784
Tel(0792)52-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す



7月24日(土)に大正琴の演奏会が行われました。患者様も参加し、演奏に合わせて歌を唄い、楽しい時間を過ごしました。中にはマイクを持って離さない患者様もおられました。皆さんにとって楽しい思い出になったことと思います。



- プログラム
- 一 故郷
 - 二 あめふり
 - 三 夏はきぬ
 - 四 シヤボン玉
 - 五 みかんの花咲く丘
 - 六 手のひらを太陽に
 - 七 たなばたさま
 - 八 月の砂漠
 - 九 われは海の子
 - 十 異国の丘



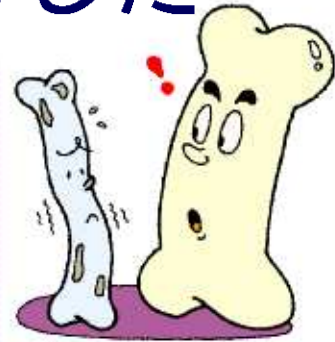
大正琴



大正琴はその名の示す通り大正元年に名古屋の人・森田伍郎氏によって発明されました。氏は訪欧した時に見たボタン式のタイプライターにヒントを得て、当時日本で用いられていた二弦琴にボタン式の鍵盤をつけたのが大正琴の始まりとされています。

骨・関節ドックを始めました

骨と関節も脳と同様に非常に重要で、老人が寝たきりになる2番目に大きな原因です。また、これも脳と同様に知らぬ間に病状が進んでおり、ひどくなって症状がでるのです。症状がでてからでは治療しても元には戻りません。ですから早期に発見して予防するためにドックを受けることが大切なのです。



A) 骨粗しょう症の健診(検査は約50分で終わります)

骨塩量が減少すると骨粗鬆症が起こり、背骨が骨折したり変形したりします。急速に骨塩量が低下する更年期後の女性はもちろん、男性も受診して将来に備えて下さい。

特にお受け頂きたい方

- ・親が骨粗鬆症であった
- ・糖尿病の人
- ・消化管の手術を受けた人
- ・過度のダイエットをした人
- ・日光にあまり当たらない人
- ・最近背丈が低くなった人

B) 関節・軟骨の健診(検査は約50分で終わります)

骨と骨の間にあるのが軟骨です。軟骨は歳とともに老化して萎縮し摩耗するので、骨同士が当たって激痛を起こします(変形性関節症)。また、脊椎では椎間にある軟骨が外へ出てきて脊髄や神経を圧迫して麻痺や痛みを起こします。

特にお受け頂きたい方

- ・肥満の人
- ・以前にきついスポーツをしていた人
- ・最近関節が気になる人

骨の微細構造評価 (第3腰椎のMD-CT)
立体的に構造が判ります

正常 異常 (骨梁が減少)

検査のご説明

骨密度測定 (DEXA法) : 腰椎で測るので最も正確です。

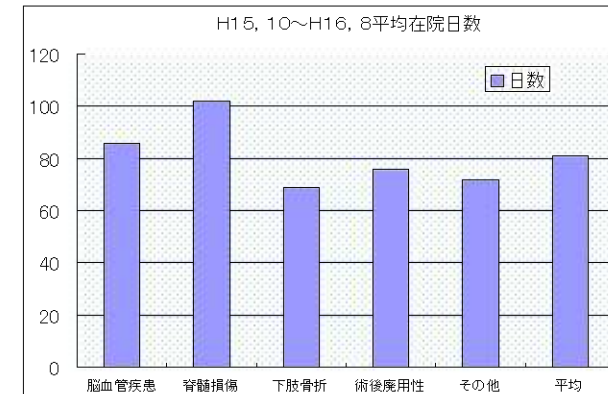
緑色の範囲: 正常
黄色の範囲: 要注意
赤色の範囲: 骨折の危険が大
(実線は正常者の経過を示す)

※この点が結果を示します

回復期リハビリテーション病棟を開設して1年が経ちました

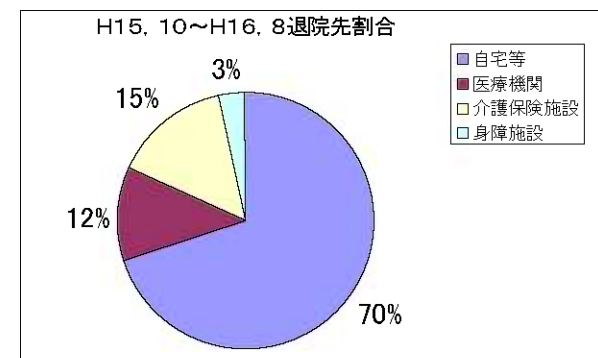
急性期の治療を受けられた患者様には入院予約をされてから出来るだけ早く入院していただけるようにつとめております。

社会復帰に向けてのADL(日常生活動作)の自立を目標にし、病棟スタッフ全員がチームとして患者様の訓練に携わって来ました。当院での疾患別の在院日数と退院先の区分は下記の通りです。患者様のQOL(生活の質)の向上を目指したチーム医療を頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。



対象疾患別平均在院日数

区分	日数
脳血管疾患	86
脊髄損傷	102
下肢骨折	69
術後廃用性	76
その他	72
平均	81



入院患者退院先

退院先	人数
自宅等	164
医療機関	28
介護保険施設	35
身障施設	8
計	235

医師紹介



石川晴邦医師

出身地: 兵庫県神戸市
診療科目: 整形外科
趣味: ギター、サッカー、サーフィン

抱負: 本年7月より石川病院にて勤務させて頂いています。医師、看護師、セラピストの方々をはじめとする病院内スタッフ全体でのチームとしての医療を行い、地域に貢献できればと思っています。よろしくお願いたします。

看護部長就任の挨拶



平成16年10月1日をもちまして、看護部長に就任いたしました。

現在、医療は患者様の状態に応じた多様な対応が求められています。地域に密着した医療を目標にし病院の特色を活かした看護サービスを提供していきたいと思っております。当院は、一般病棟、回復期リハビリテーション病棟、療養病棟と3種類の病棟を開設しており、疾患・病状に応じた、安全、安心、安楽な看護の提供を行い、患者様に満足して頂けますよう、看護職一同、より一層努力いたします。地域の皆様には、今後ともご指導ご支援のほどよろしくお願いたします。

看護部長 高谷 富江

手作りで楽しむ薬用酒

疲労回復に、食欲増進に、そして成人病の予防に・・・。

楽しみながら手軽に作れる健康酒のうち、私が長年好んで作っている代表的なものをご紹介します。

下記の材料をアルコール度35%のホワイトリカーに漬け込んで3ヶ月以上すれば飲めます。容器は始めにガラス容器入りの1.8Lホワイトリカーを買うのです。一般にハチミツや氷砂糖を加えると書いてありますが、私は加えません。

藤田 稠清

作り方と効用

くまざさ酒

作り方：

採取は500～1000メートルの高地で5月頃の新芽が口当たりが良い。これを容器いっぱい詰め込み、リカーをいっぱい注ぐ。6ヶ月すれば飲めるので、別の容器に液体のみを移す。

効用：

制菌、口渇、利尿、血液浄化
身体の活性化に良い

イチョウ葉酒

作り方：

採取は11月頃の落葉寸前が良い。車がよく通る道路近くのイチョウは排気ガスで汚れているので避ける。これを容器いっぱいになるよう詰め込み、リカーをいっぱい注ぐ。6ヶ月すれば飲めるので別の容器に液体のみを移す。

効用：

血行改善、健脳、呆け防止に
良い

しょうが酒

作り方：

ショウガを薄切りにして、容器にほぼいっぱいになるよう詰め込み、リカーをいっぱい注ぐ。6ヶ月すれば飲めるので別の容器に液体のみを移す。

効用：

健胃、整腸、殺菌、頭痛に良い

しいたけ酒

作り方：

乾燥椎茸を、50g入れ、リカーをいっぱい注ぐ。6ヶ月すれば飲めるので、別の容器に液体のみを移す。

効用：

コレステロールの除去、整腸
高血圧に良い

またたび酒

作り方：

乾燥したもの（入手先：浜坂薬草園）100gにリカー1リットル入れる。3ヶ月すれば飲める。酒を半分くらい取り出したあと、リカーを追加すると2、3回使える。

効用：

腰痛、神経痛、強壮、神経安定、安眠に良い

高麗にんじん酒

作り方：

乾燥したもの20gに対し、リカーを1リットル入れる。6ヶ月すれば飲める。酒を半分くらい取り出したあと、リカーを追加すると2、3回使える。

効用：

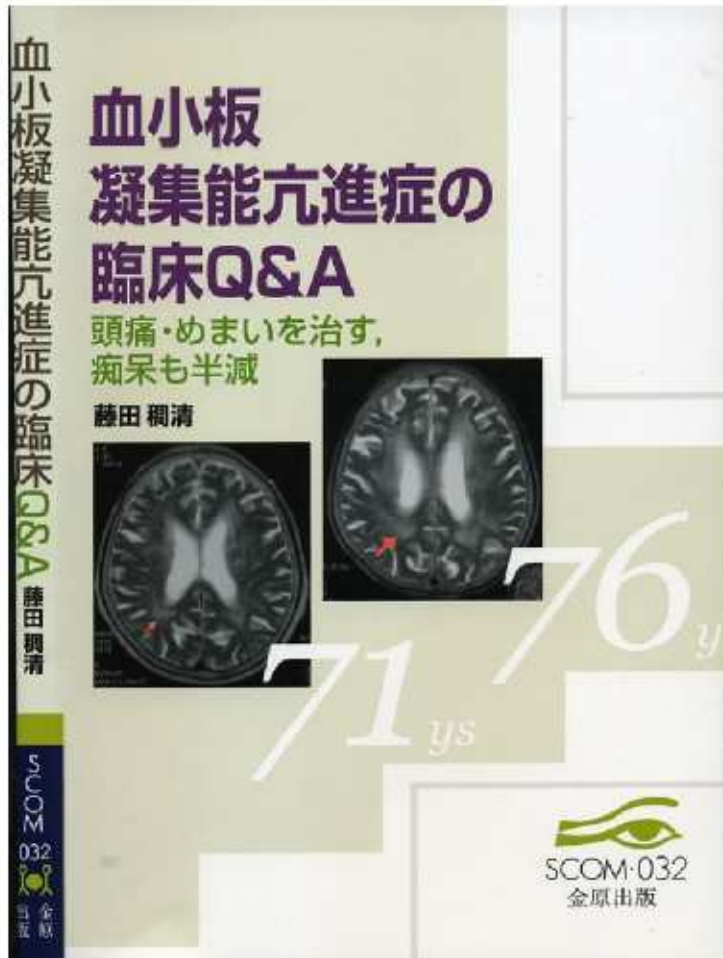
身体に活力を与える。少量ずつ飲むこと。高血圧の人には
良くない

薬用酒の飲み方

適量に氷を加え水で4～5倍に薄めて、食事をしながら飲むのが原則です。単品で飲むよりもこれらをカクテルにして、さらにウィスキーを加えると味・香りが良くなります。



当院の藤田稠清先生の 著書が出ます!!



【血小板凝集能亢進症】に関する3冊目の本を出版しました。これも皆様のご協力のおかげです。

この本は、前書「血小板凝集能亢進症と疾患。頭痛・めまい・痴呆など」の姉妹版として、「血小板凝集能亢進症の臨床Q&A 頭痛めまいを治す、痴呆も半減」金原出版SCOM-032、A5版（3200円）を、この10月始めに当院の先進医療画像研究所の藤田稠清が刊行しました。

本書の目的は前書が論文調のため、書けないことが多く理解がやや困難な部分があったのではと考えたからで、本書では血小板凝集能亢進症の臨床に関連する全般にわたって111項目をQ&Aで判り易く書いてあり、医師が血小板凝集能亢進症の臨床をよく理解し、この治療を実行し易くするためです。医師以外の人にも大いに参考になるはずです。

また、一般の方でもっと知りたい方は、一般向きの著書「頑固な頭痛・めまい、血小板凝集能亢進症治療が効く」（保健同人社）に加えて本書をお読み下さい。

以下に目次の一部を示します。

- 1：血小板凝集能亢進症について
 - 2：血小板凝集能の測定方法などについて
 - 3：血小板凝集能の正常値と是正方法などについて
 - 4：血小板凝集能亢進症是正の適応対象と効果
 - 5：血小板凝集能亢進症の是正における諸点について
 - 6：その他の関連する諸問題
 - 7：血小板凝集能亢進症に関係する諸点について
- 1：血小板凝集能亢進症について
 - Q1. 血小板凝集能亢進症とは
 - Q2. 血小板凝集能亢進症をどのようにして見つけたのですか
 - Q3. 血小板凝集能亢進症はなぜ重要ですか
 - Q4. 血小板凝集能亢進症の病態は
 - Q5. 血小板凝集能亢進症はなぜ起こるのですか
 - Q6. 血小板凝集能亢進症が確実に関係する病気は
 - Q7. 血小板凝集能亢進症と関係がありそうな病気は 脳では
 - Q8. 血小板凝集能亢進症と関係がありそうな病気は 脳以外では
 - Q9. 血小板凝集能亢進症の頻度は
 - Q10. 血小板凝集能亢進症の男女比はどうか