



安全な介護食作りについて 〈管理栄養士 平 ゆかり〉

*誤嚥しない安全な介護食

誤嚥とは胃に入るべき食べ物が気管や肺に入ること、誤嚥性肺炎の原因になります。そしゃく・嚥下（飲み込む）力が弱ってくるのは、加齢だけでなく多くの原因が考えられますが、個人ごとでそしゃく・嚥下力の程度は違ってきます。そのため介護者一人一人のそしゃく・嚥下力を見極めて介護食を作ることが誤嚥などのトラブルを防ぐうえで大切になります。

【誤嚥を防ぐ見極めのポイント】

- 目が覚めているか確認する。
- 食品の切り方で厚さ・大きさは適当で、硬すぎないか配慮する。
- 水分を適度に含んでいるか。
- 一口の量が多くなっていないか。
- トロミは必要であるか。
- 口に溜め込んで飲みこんでいるか。
- 咳きかたたり、むせていないか。
- どのようなものをのこしているか観察する。

誤嚥を防ぐためには食品の温度が体温と差があ

ることも重要です。体温と違う冷たさ・温かさは、刺激となり食事開始のウォーミングアップになります。冷たいもので口をすすぐなども1つの方法ですし、だ液の代わりに冷たいもので口を潤してあげるのもよいでしょう。

*体力や抵抗力が落ちた高齢者の食中毒予防法

食中毒予防には①清潔→菌をつけない②迅速→菌を増やさない③温度→菌を殺すことが3原則です。鶏肉・豚肉・牛肉・挽肉などの食肉類には完全に加熱をしましょう。魚類は真水で洗い鮮度の落ちたものの生食は避け、卵は調理直前に冷蔵庫から取り出し使用するなど食品の取り扱いに気を付けていきます。もちろん調理に入る前の十分な手洗い、包丁・まな板の洗浄。できれば肉・魚・野菜等食品別に分けてあげるとさらによいでしょう。

介護者のそしゃく・嚥下力は個人で異なるため、一人一人に合った介護食を作ることとはとても大変です。食事作りでお困りのことがありましたら、遠慮なく栄養士にご相談下さい。

■ 外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
外来	初診 坂本	徳田	中矢	柚木	岡	交代制 久保園
	再診 中矢 (午前のみ)	徳田	坂本	上田 (午前のみ)	岡	中矢 久保園
検診	岡	坂本	柚木	中矢	徳田	交代制
心工コ一		坂本		坂本		
透析	徳田	上田	岡・徳田	岡	柚木	交代制
内視鏡	久保園		久保園	久保園	久保園	久保園

※何かわからないことがありましたら、遠慮なく看護師におたずね下さい。

▶ 当院では各々の専門認定医による下記の専門外来も行っております。

- 循環器専門外来
- 肝臓専門外来
- 腎臓専門外来

🕒 診療時間のご案内

● 受付時間 (月曜日～土曜日)

午前8時30分～午前11時45分 / 午後1時15分～午後4時50分

● 診察時間 (月曜日～土曜日)

午前8時45分～午後0時15分 / 午後1時15分～午後5時00分

🚗 交通のご案内

● 市電 新屋敷電停から徒歩5分・天文館電停から徒歩10分

● 市営バス(13番線) 松原小学校前バス停から徒歩1分
かんがら橋バス停から徒歩1分



社会福祉法人 恩賜財団 **済生会鹿児島病院**

〒892-0834 鹿児島市南林寺町 1-11 ☎ 099-223-0101 FAX 099-227-4790
URL: <http://www.synapse.ne.jp/saiseikai-kg/kagoshima/index.html> E-mail: saiseikg@orange.ocn.ne.jp



社会福祉法人 恩賜財団 **済生会鹿児島病院**

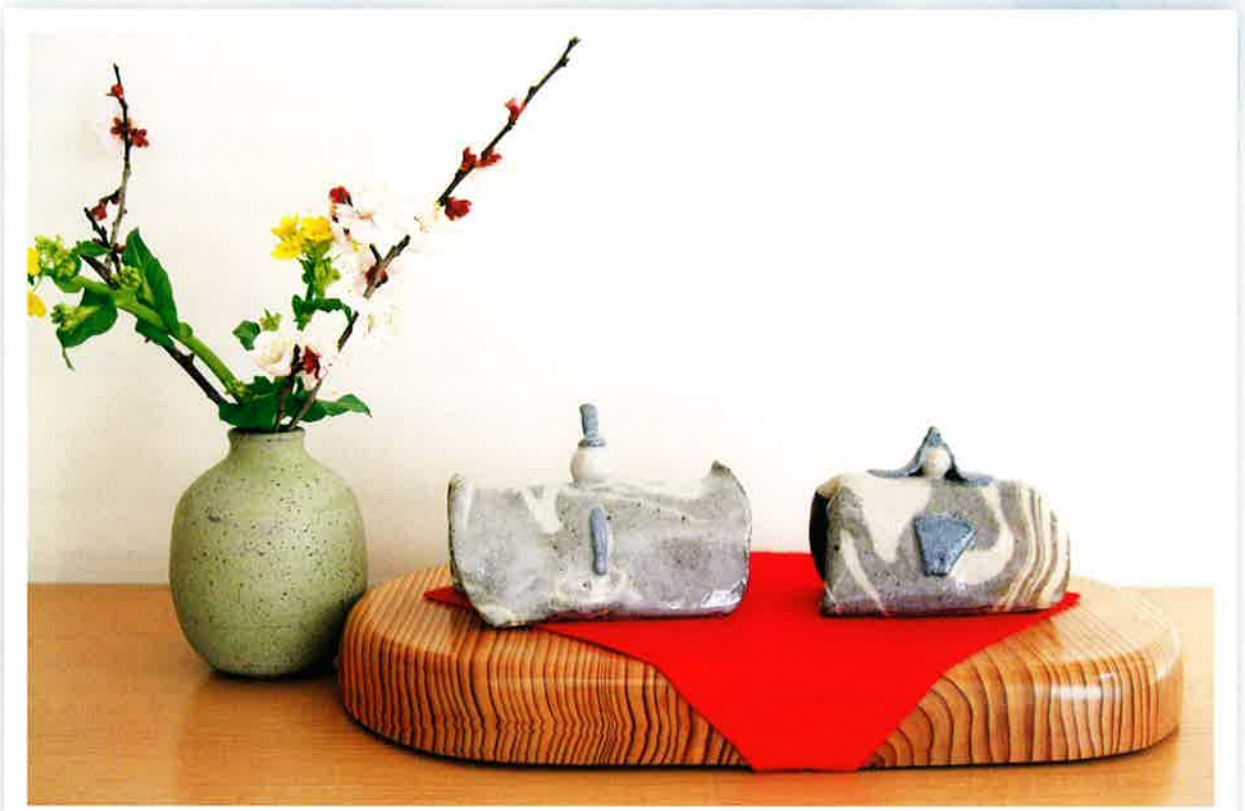
【広報誌】

済生かごしま

SAISEI KAGOSHIMA



日本医療機能評価機構
認定病院



当院待合室のお雛さま

基本理念

「救療済生」の済生会精神に則り、地域の人々の健康を守り、福祉に貢献する。

基本方針

- 1 私達は、患者様から信頼され、満足していただける医療を目指して、常に患者様の立場に立ち、患者様の気持ちになって医療を行います。
- 2 私達は、患者様の権利を尊重し、患者様の意思に添えるよう努めます。
- 3 私達は、常に医療に気を配り、患者様が安心して医療を受けられるよう努力します。
- 4 私達は、最新の医学知識や医療技術の習得に研鑽します。
- 5 私達は、地域の人々と交流を図り、人々が病院に求めている要望に応えられるよう努力します。

患者の権利と責務

「患者様には、守られるべき次の権利があります。」

- 1 その人格を尊重される権利があります。
- 2 社会的地位・国籍・人種・性別などにより差別をうけることなく、公平・平等に医療を受ける権利があります。
- 3 いつでも最善の医療を受ける権利があります。
- 4 自分が受けている医療の安全に関するすべての情報について知る権利があります。
- 5 治療を受ける権利、自ら治療方法を選ぶ権利、また自ら治療を拒否する権利があります。
- 6 自分に関するすべての個人的秘密を守ってもらう権利があります。
- 7 自分の受ける医療についてセカンド・オピニオン（別の医師の意見）を申し出る権利があります。

「患者様には、次の責務があります。」

- 1 診療行為に協力すること。
- 2 療養に専念すること。
- 3 病院の決まりを守ること。

No.13
Apr.2009

発行/済生会鹿児島病院

特集 済生会通信のご案内

当院では、患者サービスの一環として院内情報紙「済生会通信」を偶数月に発行しています。今まで糖尿病、高血圧、便秘などについて情報提供してきました。

編集委員は、薬局・医療事業室・放射線室の3名で編成されています。

創刊するに当たり、内容、レイアウト、文字の大きさ（老若男女どなたでも読みやすいよう）について検討しました。最初は試行錯誤で、テーマは各部署に任せていました。

その後、医師に病気の説明を依頼していたので、コメディカルの視点での関連付けた内容を加えたら更に付加価値が付くのではないかと思うようになりました。そして、現在では医師に病気について説明してもらい、コメディカルが各々専門的な立場からその病気についての対処法等を説明するスタイルになっています。

平成21年3月現在で14回発行されています。徐々にですが患者さんに浸透してきたのではないのでしょうか。「済生会通信を読んだお陰で、疑問が解決した。」「記載してある内容通りにしたら症状が軽くなった。」と声があがるのを目標に、今後も取り組んでいきたいと思えます。

済生会通信 Vol.14

発行時間
平日・土曜 午前 9:30～11:45
午後 13:15～16:50

休刊日
休刊・祝日・年末年始

電話
099-(223)0101

便秘の薬

便秘症ではまず、食事や運動など日常生活の改善が大切です。それでも良くならない時に下剤を使用します。下剤(飲み薬)はその作用から、大きく**刺激性下剤**と**機能的下剤**に分けられます。

【刺激性下剤】

小腸を刺激するものと大腸を刺激するものがありますが、よく使用されるのは大腸刺激薬です。これは大腸を直接刺激して腸の動きを活発にし、排便を促します。

腸の運動亢進のために時に腹痛をおこすことがあります。また長期使用により習慣性を生じやすくなります。多量の硬結便がある場合や痙攣性便秘には使えません。(センソンド、アローゼン、ラキソベロン、アロエ、ダイオウなど)

【機能的下剤】

腸管内に水分を取り込み、便をやわらかくし、便の量をふやし、その刺激で便通を促進します。

習慣性が無く、長期間の使用が可能ですが、塩類下剤(酸化マグネシウムなど)は腎障害患者では高マグネシウム血症の副作用があり、注意が必要です。しかし腎障害患者以外でも副作用報告があり、昨年11月「酸化マグネシウムによる高マグネシウム血症」について医薬品・医療機器等安全性情報が出されたことは記憶に新しいところです。



妊娠中や授乳中は使用してはいけない下剤があります。また、飲んでい
る薬や他の病気が原因で起こる便秘もありますので、御注意ください。

薬局

<2月の診療>							<3月の診療>							<外来当番医>				
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	初診	再診	心エコー	内視鏡	透視
2	3	4	5	6	7		2	3	4	5	6	7		月曜	坂本	中央		上田、柚木
9	10	11	12	13	14		9	10	11	12	13	14		火曜	徳田	坂本		上田
16	17	18	19	20	21		16	17	18	19	20	21		水曜	中央	坂本		徳田
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28		木曜	柚木	上田	坂本	徳之内
							30	31						金曜	田		山元	上田、柚木
														土曜	交代制	中央		

※日曜・祝日は休みです。
※日曜・祝日の診療はありますので、急患はこの限りではありません。

※再診の上田、中央は午前のみ
※内視鏡、腹部エコーの予約に関しては外来スタッフにお尋ね下さい。

便秘と食事

便秘には、大腸の腫瘍や狭窄などの疾患が原因となる器質性便秘と、基礎疾患のない機能性便秘があります。便秘の方の多くが機能性便秘であり、これは習慣性便秘で、弛緩性便秘と痙攣性便秘に分けられます。

～ 食事療法 ～

【弛緩性便秘】

- ① 摂取不足にならないこと、特に朝食は十分にとる。
- ② 食物繊維を十分にとる。
- ③ 水分を適量とる。朝起きてすぐの冷たい水や牛乳は効果があります。
- ④ 酸味の多い果物や酢の物をとる。



【痙攣性便秘】

- ① 果物、藻類から水溶性の食物繊維をとる。
- ② 刺激性の食品(香辛料、酸味、アルコール飲料、炭酸飲料など)を制限する。
- ③ 食事に対する注意とともに、過労を避け休養をとって、ストレスの解消をはかる。



便秘の改善のための食事は、**食物繊維**の摂取を心掛けることが快便につながります。みなさんは1日にどのくらい食物繊維を摂れているでしょうか？食物繊維は野菜だけでなく海藻、きのこ類、果物などにも含まれています。食物繊維は、便秘を解消するだけでなく、**血中コレステロール値低下作用**、**血糖値上昇抑制作用**、**腸内環境改善作用**もあります。

便秘の方は、規則正しい生活リズムを整え、適度な運動を心掛け、日常生活の中で自然排便のリズムを作ることが大切です。高齢者では消化機能の低下による食事内容の改善、朝食を抜く方は朝食を摂るなど、食生活に対する意識を高めることが便秘の改善に必要です。

栄養室

地域医療ネットワーク シルバーフラット武岡台について

『シルバーフラット武岡台』は、武岡・明和二つの大型団地に隣接し地域に密着した都市郊外型ケアハウスです。全室から桜島が眺望でき、緑に囲まれた快適な環境、最上階の大・中・小浴室、展望露天風呂では天然温泉浴が楽しめます。

済生会鹿児島病院・済生会鹿児島地域福祉センターや地域の協力医療関係との連携による保健、医療、福祉が充実していますので安心してお過ごしいただけます。



全景



ケアハウス露天風呂

1 ケアハウス(軽費老人ホーム)って？

ケアハウスは、国及び都道府県などの支援を受けて運営する新しいタイプの軽費老人ホームで身体機能の低下や高齢などにより、現在の居宅での生活が不安な方々のため、自立とプライバシーを尊重しながら、安らぎのある生活が送れるよう、環境が整えられた施設です。一言で表現すると『60歳以上の方を対象にした食事付のマンション』です。

又、当施設では季節に応じた行事・レクリエーションを取り入れ充実した生活を送れるよう配慮いたしております。

2 どんな方が？

60歳以上の方で、自炊ができない程度の身体機能の低下などが認められ、現在の住宅環境、家庭環境では一人での生活に不安がある方のための施設です。夫婦で入所する場合にはどちらかおひとりが、60歳以上であれば入所できます。食事や入浴設備の提供、生活相談なども行います。

3 ケアハウス費用は？

利用料は国の基準に基づき、本人の前年の年収によって算出されます。当ケアハウスでは、92,560～158,160円が月々の入居料となり、入居時に一時預り金として30万円をお預かりさせていただきます。これ以外に光熱費や電話代・医療費等の日常生活費が必要となります。入居料金は各ケアハウスにより、多少の差異があります。

ケアハウスは、介護保険では居宅とみなされます。介護や支援が必要になった場合には居宅サービス(訪問介護・訪問看護・通所介護等)が利用出来ます。

尚、この際は介護保険に基づき利用料が必要となります。

【ご不明な点は遠慮なく下記へご相談ください】

シルバーフラット武岡台：鹿児島市小野町2427-2

TEL.099-283-6870 FAX.099-283-6871