

ふれあい

2023

3

No.432

牛久愛和総合病院 広報誌



青森 よもやま話

救急医療科 医長 矢口 慎也



初めまして。私は2004年に青森県の弘前大学を卒業後、弘前大学救急・災害医学講座に所属し、弘前大学医学部附属病院に17年、山梨県立中央病院に1年いずれも高度救命救急センターで病院前救護（ドクターヘリ、ドクターカー）から集中治療管理まで担当し、ご縁があった2022年7月より救急医療科医長として赴任致しました。出身は千葉県市川市で現在実家は千葉県人口が少ない神崎町にあり、根っからの関東人と自負しておりますが、学生時代も合わせるも人生の半分近く青森県にいたためか、地元の人にも青森っぽいと言われる始末で、すっかり青森気質が染みついてしまったようです。皆さんあまり馴染みがないと思いますが、せつかなのでこの場をお借りして青森の紹介をさせて頂こうと思います。

青森というと皆さんりんごのイメージしかないと思いますが全くその通りで、最近では元りんご娘の玉林が全国区になりうれしい限りです。青森県弘前市（ひろさきし）は日本一の桜とりんごのまちをうたっており、毎年春には弘前城に満開の桜が咲き誇り、秋には生産量日本一りんごがたわわに実ります。あまり知られていませんが、桜の散る頃にはりんごも白とピンクの可愛らしい花を咲かせますので、ぜひご覧下さい。

夏は青森ねぶた祭や弘前ねぶた祭が有名ですが、五所川原立佞武多（たちねぶた）は高さ約25mの山車が街中を練り歩き、各地でお囃子も違いますので二見の価値あります。岩木川沿いに広がる広大な津軽平野はきれいな水に恵まれ『青天の霹靂』に代表される米どころでもあり、もちろん美味しい日本酒もあります。全国的には「田酒」（でんしゅ、青森市）が有名ですが、私のおすすりは「豊盃」（ほうはい、弘前市）です。ぜひご賞味下さい。また津軽富士と呼ばれる岩木山の麓にある嶽（だけ）温泉など県内各地に温泉も豊富で温泉巡りも楽しめます。冬の寒さはこたえますが、雪見風呂や雪見酒は格別ですし、何より冬の厳しい寒さがあって初めて春に綺麗な桜の花が実る結びます。

四半世紀ぶりの関東の冬で一番良かったのは朝晩の雪かきがないことです。雪国と言われる青森県でも青森市や弘前市のある津軽地方は特に雪が多く、八戸市のある南部地方は雪が少ない代わりに凍結するためスケートが盛んです。時々お天気中継で日本一積雪量が多いと紹介される酸ヶ湯は映画で有名な八甲田山の中腹にあり、温泉旅館はありませんが、住民はほとんどおりません。

青森県出身の有名人は吉幾三（五所川原市）をはじめ、お笑い芸人ではシンヌのじろう（弘前市）や古坂大魔王（青森市、PAPのピコ太郎は同一人物ではない設定です）、りんごちゃん（B級グルメの十和田バラ焼きで有名な十和田市）、俳優の松山ケンイチ（むつ市）、スポーツでは青森山田高校サッカー部出身の柴崎岳（野辺地町）などです。卓球の福原愛や水谷隼も卒業生ですが他県出身です。俳優の梅沢富美男は母親が弘前のおとなり藤崎町出身のため、ふじりんごふるさと応援大使をしています。なお、りんごの品種の「ふじ」は日本一の富士山の他、生まれ故郷の藤崎町に由来します。

以上、気の向くままにとりあえずのいいことを書いてしまいました。皆さんが青森県にご興味を持って一度訪れて頂くきっかけになれば幸いです。今後ともよろしくお願致します。

飲み込みでお困りの方へ

歯科口腔外科 今井 琴子

最近、なんだか飲み込んだ時に喉に引っかかるようになった。むせやすくなった。食事に時間がかかるようになった。

そういったことが気になったことはないでしょうか。

飲み込みには5段階のステップがあります。

①認知期…食べ物の認知

②準備期…口への取り込み、咀嚼

咀嚼

③口腔期…食塊が舌により喉に送り込まれる

④咽頭期…嚥下反射が起き、食塊が食道に送り込まれる

り込まれる

⑤食道期…食塊を胃に移送する

食事に時間がかかるようになった、というときは②、③の要素が強くなります。

食道期



食道～胃に送り込む

咽頭期



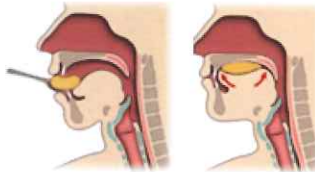
咽頭～食道に送り込む

口腔期



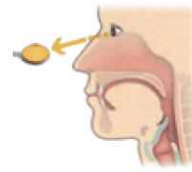
口～咽頭に送り込む

準備期



咀嚼し、食塊を形成

認知期



食物を認知し、口まで運ぶ

菌の本数が少なくなると噛みにくくなった、パサパサしたものを食べると口の中の水分がなくなるとなかなか飲み込めない、食物が口の中でまとまらずに送り込めない、などです。食事に時間がかかるようになると、疲労感が強くなり誤嚥するリスクにつながりやすくなります。

むせやすくなった、というときは上記に加えて④の要素が強くなり、飲み込んででも嚥下反射のタイミングが合わずにむせる、喉の感覚が低下してうまく嚥下反射が出ない、などが考えられます。

喉に引っかかったような感じがする時も④の咽頭期の問題が強く、喉の感覚低下や筋力低下によりうまく食物が食道に送り込めず、喉に残ってしまいます。

このように、食事中のむせや誤嚥はさまざまな要素がからみあって引き起こされています。

当院では、摂食・嚥下チー

ムを立ち上げ、耳鼻咽喉科・口腔外科・言語聴覚士・看護師・薬剤師・栄養士と多職種で連携し検査を行い、その人に合った食事形態の提案をさせていただきます。昨年度まではコロナ禍ということもあり、入院患者さんを対象に行なっていました。本年より、外来の患者さんも対象に1泊入院で検査を行う態勢を整えました。

入院当日の午後には嚥下検査を行い、夕食でその方に見合った食形態のお食事を召し上がっていただき、問題なければ翌日、栄養士より栄養指導、必要に応じてリハビリの方法を提示させていただきます。

飲み込みに不安のある方はぜひ一度ご相談ください。



Dr 趣味リレー

研修医 宮越 歩

趣味はコレですと一言で表すのは難しいのですが、私は新しい発見にワクワクするので休日は何かやったことのないことに挑戦したり、いろんな分野の本を読んだりします。

今までで楽しかったのは、ボルダリングやトランポリン、スパイスカレー作り、サイクリング、陶芸、コーヒースタンプを豆から選んで自分で挽く、などです。ただ、一回遊ぶとすぐに飽きてしまうのでどれも極める段階まではいかないことが多いです。

気軽に新しい世界を覗くことができるという意味で読書は小さい頃からずっと好きで、多ジャンルを跨ぎながら流し読みすることが多いです。以前、「箱根本箱」というホテルを訪れた際、吹き抜けの壁一面自由に手にとれる本でいっぱい天国かと思いました。お部屋や廊下にもミニ本棚があつて、ご飯もピクニック程美味しいので本好きの方に是非おすすめですよ。また、もし面白い本があればご紹介くださると喜ぶます。

春秋園だより



草木の新芽が萌え出する頃となりましたが、お健やかに過ごすごでしょうか？

今回は二月初めに行った節分の行事について紹介したいと思います。

コロナ禍の中では、隣との距離を適切に保つことを優先し、自席のまま季節の行事を行っていました。しかし、今回の節分は、全員顔が見える位置に集まっていたので、長い期間、そのように集まる機会は無かったため、利用者様はもちろん、若手職員にとっても初めての光景になりました。利用者様の中には、普段と違う雰囲気「何が始まるの？」とそわそわされている方もいらっしゃいました。



最初に、担当の職員から節分についての説明を行いました。「節分は鬼を追い払って、新年を迎える、立春の前日の行事」「季節を分ける」等の話を聞いてもらい、その間に鬼役の職員が、そつと準備をしていき

ます。

その後、鬼に扮した職員が利用者

者の前に現れ、各利用者様に近づきます。利用者様は予め渡された、豆の代わりに新聞紙で作った玉を鬼にめがけて投げます。



鬼もひるまず、利用者様の元に近づきますが、徐々に勢いが衰え、最後は床に倒れました。

久しぶりの集団でのレクリエーションに、多くの笑顔が見られました。

その後は食堂に戻り、レクリエーションの盛り上がり之余韻に浸りつつ、おやつを召し上げられました。

コロナ禍での生活も四年目に入ろうとしています。昨年までとは違い、徐々に以前と同じく生活できる環境が整いつつあります。

ですが、油断せず、しっかりと感染予防をして気を引き締めて、職員一同、頑張っていきたいと思

います。
(春秋園二階スタッフ一同)

部署紹介

視能訓練士

主任 金久保 由香

皆様こんにちは。今回は視能訓練士についてお話しさせていただきます。

「視能訓練士」とはあまり耳にしたことがない方も多いと思います。簡単に申しますと、国家資格を持った眼科検査のスペシャリストです。眼科を受診した際、視力検査などされたことがあるのではないのでしょうか。そういった視力検査・眼圧検査・視野検査・網膜画像検査・白内障の手術前検査など眼科一般検査の他、眼の位置が異なるような斜視、弱視の視能訓練に携わっております。

当院眼科は2022年4月より常勤医師が1名から2名となりました。検査数の増加に対応するため、同年12月にフレキシブルな男性スタッフが加わり、現在、視能訓練士3名で業務を行っております。



私たち視能訓練士は普段どんなことに気をつけて業務を行なっているのか少しお話しさせていただきます。

医師が患者様に対して適切な診断や治療をおこなうには、検査データが必要になります。眼科には毎日多くの患者様が受診され、時間的な制約がありますが、その中でも迅速かつ正確な検査結果を医師にフィードバックできるように心がけています。また患者様の中には病気や検査に対して不安を抱えていることもあるかと思ひます。そんなお気持ちに寄り添い、患者様が安心して検査を受けられるよう努力しております。

眼のことでお困りの点がございましたら、遠慮なくお声をかけてください。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

入職者

2月1日付

■看護部

事務 寺田 由香

和歌山県出身です。

趣味は読書です。東野圭吾

などのミステリーが好きです。

2月16日付

■春秋園

■ケアサービス部

准看護師 田中 富美子

人格を尊重し誠意をもって接

したいと思ひます。

《出来事ピックアップ》

豆まき集会

2/3

2月3日に一年の無病息災を願い、豆まき集会を行いました。子ども達で保育園中を雑巾掛けし、園内を清めました。イワシの焼けた匂いが台所からしてくるのをみんなを感じ、玄関にやいかかしを飾りました。昼食に鬼が嫌いなイワシを食べ、鬼を迎える準備万端です。



鬼が来て最初に、「9時に寝て6時に起きろ」「外で元気に遊ぶべし」と約束をしました。そしていよいよ豆まきです。大きな声で豆まきをする子。「助けてくれー」と叫ぶ子はあーと息を吐いて、口からイワシの匂いを出して鬼を退



治しようとする子、様々でした。怖いながらもその恐怖心に打ち勝ち、最後まで鬼を追い払うことができ、無事鬼は帰って行きました。

(保育課 主任 福田)

編集だより

今月は摂食嚥下に関するお話をご紹介しました。環境の変化などでストレスを感じやすい季節ですが、美味しい物を沢山食べて免疫力を高めていきたいです。(E・N)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、脳神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ・膠原病内科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌科

【専門外来】

内 科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮 膚 科 (レーザー外来)
外 科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

- 総合健診センター Tel 029-873-4334
- 健康増進施設 スポーツリラクス Tel 029-874-8791
- 人工透析センター
- 地域リハ・ステーション
- 介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
- ひたち野ステーションクリニック Tel 029-896-6200
- 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

