



サンタ通信



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック
〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号
☎ 0164-43-9500
fax 0164-43-5655
ホームページ rumoicentral.xsrv.jp



生活習慣病、メタボリックシンドロームなどの現代病は、栄養過多による肥満、高血圧、高脂血症により動脈硬化を引き起こし脳卒中や心筋梗塞の誘因となります。一方、食事摂取不足による栄養不良も誤嚥、摂食障害を持つ患者様には深刻な病状を引き起こすことは皆さんご存知の事と思います。今回のサンタ通信のテーマは、『栄養』についてです。特に、摂食障害、誤嚥症状に関してや経管栄養や栄養補助食品の中でのゲル食、半固形食などについて留萌セントラルクリニックの各担当がご報告いたします。

摂食障害は、口腔内、咽頭・喉頭・食道に器質的異常がある場合や高次機能障害、特に認知症で見られる症状です。薬物治療やリハビリテーション、手術療法にて治療を行う事が多いです。もう一方の誤嚥症状は、食事中、食後の咳嗽の形で出現します。繰り返す肺炎、栄養不良や痩など生命に危険を及ぼす場合があります。脳卒中や高齢で手足がうまく動かなくなるのと同じように、口腔内や咽頭喉頭の動きも悪くなると聞けば理解しやすいでしょう。栄養障害が進行し胃腸からの栄養補給として、胃瘻造設が行われる事が多くなってきました。経管栄養は、今までは液体で行う事が多かったのですが、より通常の栄養摂取の状態に近づけるため半固形栄養を導入する施設が増えてきています。

胃瘻に対する批判が一部であるようですが、胃瘻は栄養摂取の経路の一つであり、そこからリハビリテーションや有意義な日常生活をおくる手助けをする手段と思っています。胃瘻批判の焦点が、最終的に日本人の生命論的な議論になる事を望んでいます。

当クリニックでの胃瘻造設術の様子



胃の位置まで内視鏡を進める



胃の部分の皮膚を切開



切開した部分から細いワイヤーを挿入



内視鏡からワイヤーを引き出し胃瘻のキットを取り付け、口からゆっくりと挿入する



留置したらチューブを止め、ガーゼで保護する



鈴木 進 院長

胃瘻とは

内視鏡を使って「おなかに小さな口」を造る手術のことです。造られたおなかの口を「胃瘻（胃ろう）」と言ひ、取り付けられた器具を「胃ろうカテーテル」と言ひます。（カテーテル＝管、チューブ）

口から食事のとれない方や、食べてもむせ込んで肺炎などを起こしやすい方に、直接胃に栄養を入れる栄養投与の方法です。

栄養の投与方法として、点滴や鼻からチューブを入れ、栄養や水分を投与する方法がありますが、鼻からの管は患者さんの苦痛も大きくなる等に比べ、患者様の苦痛や介護者の負担が少なく、喉等にチューブがないため、お口から食べるリハビリや言語訓練が行いやすいというメリットがあります。

～他の栄養投与選択～・ 点滴による栄養と水分の摂取

メリット	デメリット
手技が比較的簡単	高カロリーの点滴や、入れられる栄養成分に限界があり、2週間位の投与が限界

・ 経鼻胃管（鼻から管を入れ、胃まで挿入する）

メリット	デメリット
経管栄養剤が注入でき、必要カロリーの補充がしやすい	鼻から管を入れるので患者様の苦痛は大きい。管を自分で抜いてしまったり、チューブを通しての肺炎合併の可能性はある

・ 中心静脈栄養（太い血管から点滴を挿入）

メリット	デメリット
濃度の濃い、高カロリー製剤の投与が可能	カテーテルを通しての感染症の可能性はある

11/8 留萌市中央公民館小ホールにて第6回留萌PDN摂食・嚥下セミナーが開催されました。北海道医療大学 心理学科 言語聴覚療法科准教授 飯泉先生より、「摂食嚥下リハビリテーションの目標としての栄養摂取法」について御講演いただき、実際の患者様の症例を取り入れられた内容でした。当院のグループホームの症例検討もあり、大変有意義な内容でした。



NST活動におけるグループホームでの栄養評価

～PEGへの繋がり・肺炎の減少に向けて～

※平成26年11月15日（土）札幌コンベンションセンターにて、『第12回北海道胃瘻研究会』が開催されました。当院主治医である鈴木院長が当番世話人となり、座長を務められました。下記の文は当院で構成されるNST委員会が発表したスライドを元に記載しています。

【目的】

当クリニックでは、NST活動の新たな取り組みとして、関連グループホームと協力し栄養評価を行った。これにより、誤嚥性肺炎の減少、胃瘻造設時期の検討が出来るような介入を試みたので、ここに報告いたします。

【方法】

- ① ^{※1} SGA評価表を用いて、入居者様の栄養評価を行う。
- ② 評価で、重度・中等度に対してNST回診を行う。
- ③ 食事形態や姿勢の改善、また嚥下機能の低下が見られた場合は^{※2} VF検査を行う。PEGも考慮し最善の方法を考える。

【結果】

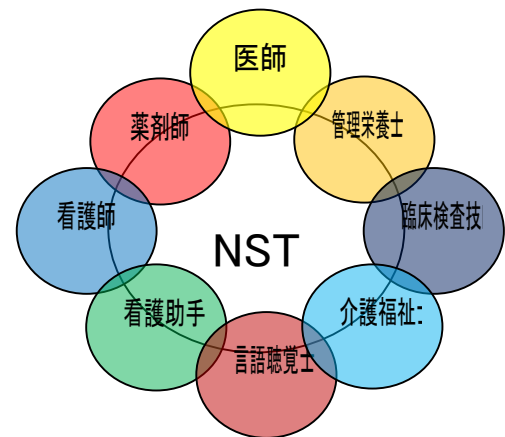
- ① 食欲がなく経口カロリーでは補えず胃瘻造設。栄養状態が改善され、経口摂取だけでカロリーが補えるようになった1例、肺炎の併発はなし。胃瘻の管理は、訪問看護へ依頼した。
- ② 食事形態・姿勢を指導する事により咽る事が少なくなった。補助食品でカロリーを補う事が出来た。
- ③ 形態の変更、姿勢の改善により肺炎の併発が減少した。

【結論】

胃瘻を造設すると、グループホームを退所しなければならぬ場合も多い。しかし、PEGは暫定的なものになる事を念頭におき、今後も入居者様に合った食の幅を広げ^{※3} QOLの向上を目指していきたいと考えます。

【NST(Nutrition Support Team)とは】

入院患者様に最良の栄養療法を提供するために、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、言語聴覚士等職種を超えて構成された医療チームの事です。



【語句説明】

※1 SGA 評価表～問診や身長、体重測定をはじめとする簡単な身体計測で得る事が出来る評価。

※2 VF 検査～嚥下造影検査(VF)。食べ物が気管に入っていないかどうか(誤嚥・食物残留等)・安全に飲み込みが出来ているかどうか(食品の種類、体位、摂取方法)について、レントゲンの透視検査を利用して評価する検査。

※3 QOL(Quality:クオリティ・Of:オブ・Life:ライフの略)～「生活の質」との訳で、障害の有無に関係なく、その人らしく満足して生活をしているかを評価する概念。

摂食嚥下障害があると診断された方は医師の指示のもと、リハビリテーションや飲み込みやすい姿勢・飲み込みやすい食事形態の指導が行われます。食事形態には色々な種類があり嚥下障害の症状にあわせて形態の選定が行われます。下記の内容は誤嚥しやすい食べ物であるため、注意をお願いします。

誤嚥しやすい食べ物	
種類	例
水分	お茶、水
酸味の強いもの	酢の物、柑橘類
パサつくもの	焼き魚、ゆで卵、ふかし芋
上手く噛めないもの	かまぼこ、こんにゃく、なめこ
のどに張り付くもの	もち、焼きのり、わかめ
粒が残るもの	ピーナッツ、大豆、枝豆
繊維が多いもの	ごぼう、ふき
ジューシーなもの(水分多め)	果実、凍り豆腐、煮魚

嚥下障害の方の食事は柔らかく材質が均一で、口の中でまとまりやすいものが適していると言われています。そのため、舌で押しつぶせるくらい柔らかく煮たお食事や、細かく刻み、上からあんをかけたお食事などを召し上がっていただくことがあります。それでも咽るといった嚥下障害の程度の重たい方になるとゼリー食、ペースト食といった食事形態での摂取に至る場合があります。しかし写真を見てわかるように美味しくは見えません。人は「美味しさ」を約80%見た目で見ているといわれています。ひと手間加えてゼリー食にするだけでこんなにもおいしそうに見えます。是非お試しください。



舌で押しつぶせるほどに調理した食事をミキサーでペーストにし、ゼラチンや寒天、デンプンで固形やゼリー化したもの。

肉や野菜を細かくすりつぶして、咀嚼や吸収しやすいようにしたもの。

【作り方の例として、**鮭の切り身（4切れ・4人分）**を紹介します】

- 1, 鮭の切り身に塩少々、こしょう少々をふり、小麦粉 20g をまぶす。
- 2, フライパンにバター20g を溶かし、鮭の切り身を焼く。
- 3, 焼き上がった鮭の切り身の皮と骨を取り除き、だし汁適量と一緒にミキサーにかける。
- 4, 鍋に移し、ソフティアG（ゼリー食用テクスチャー改良材）重量の1%を加えて、85℃以上に加熱する。その後、ラップに包んで冷やし固める。

★医療リハビリ★

当院の3階にはリハビリテーション室があり、理学療法士3名、作業療法士2名、言語聴覚士1名の計7名います。リハビリテーションの対象となるのは、脳卒中を発症したばかりの方や腰の手術を終えた方などの発症早期・術後早期の方たちとなります。少しでも早く自宅に退院できるように、日々患者様と向き合っています。



テーマ：姿勢と腰痛

↓ この2つの姿勢 どちらが腰を痛めやすい姿勢でしょうか???

A

B



〈答え〉

Aの姿勢のほうが腰を悪くしやすいです。

背中が反ると、腹筋がうまく使えないため、背中の筋肉ばかり使って姿勢を保と

腰が痛くならないような姿勢作りから始めましょう!!!

腹筋が弱いとどうしても反り返る姿勢になりがちです。腹筋を強化しましょう!!!



- ① 腹式呼吸(お腹に手を当ててお腹を膨らませるように意識しましょう!)
- ② ロングプレス(腹式呼吸で吸ったあとに10秒かけて息を吐く)
- ③ 腹筋運動(おへそを見るように!)

冬は運動不足になりがちです。無理のない範囲で運動を行い、体力をつけましょう!!!

ノエルだより

ノエル理念：御利用者様が安心して入居できる、御家族様が安心して預けられるグループホームを目指します！

口腔体操の紹介

ノエルでは9名の入居者様がどんな生活をしているんだろう？
今回は特に力を入れている**お口の体操**を紹介します！



“大きく口をあけて～

こんな症状に注意しています

- ◎食事中によくむせる
- ◎食べるとすぐ疲れる・全部食べれない
- ◎水分を飲みたがらない
- ◎食事中でなくても咳き込む
- ◎体重が減ってきた・発熱を繰り返す

11:30になるとホールに集合し全員で口腔体操を行います。大きく口を開け顔全体の筋肉や舌を動かします。「パ・タ・カ」や「五十音」の発声練習を毎回行い、嚥下予防に努めています。

始めた当初は、なかなか声が出ませんでした。口も大きく開けられない、舌も動かせなかった・・・継続は力なり！今では全員、姿勢を正し、きちんとと言えるようになり、食事のむせる事も少なくなりました。



義歯の調整
や歯磨きも
重要です！



・・・食事の形態・・・

ノエルの食事形態は4通りあります。普通食・きざみ食・トロミ食・ゼリー食となっており、嚥下障害の方にも工夫をして食してもらっています。皆さんの体調管理のため、残さず食べてもらうために、美味しく、栄養バランスも考えています。見た目や色合いも大切なため気を配って作っています。



ドラムサークル&
フラダンス



12月16日(火)

ドラムサークルを開催！

託児所のみんなや家族も参加され、野呂田さんの指導の元、みんな楽しく楽器を弾いたり、笑ったり。後半はフラダンスを披露してくれました！職員も衣装を作成し挑戦してみました。楽しかったです。



将来は
ドラマーだよ



風船バレー・看護師と



輪投げでゴー



華道教室 入居者様の作品

ひとこと

外は寒く、雪投げの毎日ですね。早く、若葉と暖かい太陽が見れますように！

地域包括診療加算とは・・・？

昨年の4月の診療報酬の改定に伴い新たに作られたものです。診療所において、「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」「認知症」の4つの病気のうち、2つ以上有する患者様に毎回の診察で20点（1割負担で20円、3割負担で60円）診察代として頂いています。

ただし、同じ疾患を他の医療機関でも見てもらっている場合は対象外です。

例えば・・・

AクリニックとB診療所で違う種類の血圧の薬をもらっている場合

加算が適応となる患者様へは事前に医師より説明があり、同意書を頂いてから適応となります。お手数をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

開業以来約10年、当クリニックで行っていた意見に対する対応、パンフレットの配布、24時間電話対応などが診療報酬で納められる事になりました。



患者様の利点

- ・ 薬局で、薬の内容や飲み合わせについての問い合わせをすることができます。
- ・ 病院に健康相談などの問い合わせをすることができます。



患者様へのお願い



地域包括診療加算が適応となりました患者様は通院のたびに必ずお薬手帳をご持参願います。また、新たに他の疾患での通院や、薬の変更等がありましたら必ず受診時にその旨をお伝えください。当院では、地域包括診療加算を算定している患者様の問い合わせには24時間対応しております。疑問や知りたい事があれば、お気軽にお問合せ下さい。

ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

- * 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。
- * 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。
- 診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~
午後① 16:30~
- 休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日(午後)~1月3日)
- * 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



スタッフ募集の
お知らせ

- * 医師 * 看護師・准看護師 * 理学療法士 * 作業療法士
- * 言語聴覚士 * 放射線技師 * 臨床検査技師 * 臨床工学技士
- * 社会福祉士 * 介護支援専門員 * 介護福祉士 * 保育士・ヘルパー

* 印 奨学金制度あり

* 詳細は事務村井まで

☆ 託児所完備!

社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655

ホームページ rumoicentral.xsrv.jp

- 通所リハビリステーション
 - ☎ 0164-43-9555
 - fax 0164-43-9555
- 居宅介護支援事業所 サンタ
 - ☎ 0164-43-9777
 - fax 0164-43-4777
- 訪問看護ステーション サンタ
 - ☎ 0164-43-9111
 - fax 0164-43-4888
- グループホーム ノエル
 - ☎ 0164-43-9577
 - fax 0164-43-9588



JR 留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分

編集後記

いよいよ冬本番です。体調に気を付け、
この冬を乗りきりましょう!!
さて、来年は当院が10周年を迎える年です。
本誌も特集として、これまでの当院のあゆみ等の特集します。
乞うご期待ください。
乞うご期待ください。