



「ムセる」(誤嚥)について

お茶を飲む、食事を食べる際にムセている方を見かけたら、皆さんはどのように思われるでしょうか。”誤嚥しないか心配だな”と考える方も多いのではないかと思います。私達、言語聴覚士は、食事場面でよくムセる方の嚥下能力評価（反復唾液テストや水飲みテストで飲み込みの力がどれだけあるのかを評価）をすることがあります。ムセることが多いと確かに心配になりますね。しかし、この“ムセ=危険”という認識は正しいのでしょうか。



食物や唾液が誤って気管や肺に入ってしまう(誤嚥)と、息苦しくなったり、場合によっては、肺炎になることがあります。これは誤嚥性肺炎と呼ばれ、高齢者の死因の上位を占めることもある怖い病気です。実はこの肺炎を防いでいるのが“ムセ”なのです。人はムセることで肺から勢いよく空気を出し、気管に誤って入った食物を外に出す仕組みが備わっています。

この反応こそが“ムセ”であり、“ムセ”られることはとても大切なことなのです。“ムセ”の仕組みがなければ、肺への飲食物の流入が防御できずに誤嚥性肺炎になるリスクはより高くなるでしょう。ムセは、飲み込みがうまくいっていないサインであると同時に、誤嚥から守ろうとする反応なのです。頻回にムセることは歓迎できませんが大切な体の作用の一つです。

さて、ムセている際に、慌ててお茶を飲もうとされる方がいらっしゃいますが、実はあまりよくありません。ムセているときは、思いきり大きなセキを出し切って、気管や肺をしっかりと防御し安全かつ健康的にお食事を召し上がってください。

言語聴覚士 岡村 京奈、前野 安里沙
※コロナ感染対策をとり、行ってください



病棟からこんにちは⑨

★どうしていますか？お薬管理★



食後のお薬、飲んだっけ…？次の受診までに飲み切るはずのお薬が残っている…。なんてことはありませんか？服用する時間や種類の分別がややこしかったり、調子が良いとつい飲み忘れてしまいがちですね。しかし中には必ず服用しなければいけない薬もあり内服管理はとても重要です。入院を機に退院後もしっかりした薬管理ができるように病棟でも工夫して管理方法を提案しています。患者様の身体状態や生活環境によっても薬管理の方法が変わってきます。そこで今回は、管理方法をいくつかご紹介いたします。

①薬カレンダーです。1週間・朝昼夜に分かれたカレンダーにポケットをつけて薬を入れその都度内服します。②一日分の内服を入れます。100円均一ショップの事務用品棚に仕切りのある箱が売られており、朝昼夜の仕分けがで

きて便利です。③片手がうまく使えない場合は中央に薬袋分の切り目を入れた箱に薬袋を差し込み、固定してハサミで開封するとうまく切れます。④1錠だけの内服の場合、薬は基本淡色なので黒い入れ物に入れておくで見つけやすく、つまみやすいです。準備には周囲の協力が必要な事がありますが、身の回りにある道具の少しの工夫できっちりと薬管理ができるんですよ。

病棟ではこの他にも患者様に合った内服管理方法を提案しています。中には力作もあってスタッフの並々ならぬ努力が見て取れます(またの機会にご紹介します)。

その人に合った使いやすい管理用品に出会え、薬管理がきっちりできれば大きな自信に繋がるのではないのでしょうか。



管理栄養士の

～コロナに負けずに おうちで美味しくのりきる～

楽ごもり かんたんレシピ

★夏バテに打ち勝つメニュー★



暑くなると喉ごしの良いザルソバなど冷たい麺類で済ませる事が多くなります。しかし、それでは糖質に片寄った食事になります。しっかりとたんぱく質やビタミン・ミネラルを補い夏バテを予防しましょう。糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要です。多く含む食品（豚肉・うなぎ・大豆製品など）と組み合わせて食べましょう。

豚しゃぶそうめん (2人分)

- ・そうめん…3束
- ・豚肉…120g
- ・レタス…2枚
- ・トマト…1/2個
- ・みょうが…1個
- ・めんつゆ…適量



- ① 鍋にお湯を沸かし、食べやすい大きさにカットし豚肉を茹でる。
- ② 野菜は、食べやすい大きさにカットする。
- ③ そうめんを茹でて、水で冷やす。
- ④ ③に①②を盛り付ける
- ⑤ めんつゆをかける

うなぎとろろそうめん (2人分)

- ・そうめん…3束
- ・うなぎのかば焼き…100g
- ・長いも(とろろ)…100g
- ・オクラ…2本
- ・木の芽…少々
- ・めんつゆ…適量



ちょっと豪華に

- ① うなぎはそぎ切り、長芋は皮をむいてすりおろしオクラは茹で切っておく。
- ② そうめんを茹でて、水で冷やす。
- ③ ②に①を盛り付ける。木の芽を飾る。
- ④ めんつゆをかける。

夏野菜のゴーヤには、ビタミンCがたっぷりです。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と木綿豆腐と合わせて作るゴーヤチャンプルは、いかがでしょうか。

もう一品…

《《《 美味しく食事をするために 》》》 食べる前の『お口』の準備体操

暑い日が続きますが…

‘いつまでもおいしく食事をしたい’ 願いは誰もが持つ希望。お口の体力を蓄えて美味しく楽しくご飯をいただきます。今回は病棟でも行っている体操をご紹介します。 ※コロナ感染対策をとり、行ってください

① 深呼吸

鼻から吸って



ゆっくり口から吐く



②

強く吸って止め、三つ数えて吐く



③ 首を回す



④

首を倒す



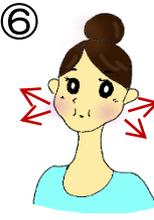
⑤

肩を上げ下げする



⑥

頬を膨らませたり、すぼめたり



⑦

舌を出したり引いたり



舌で交互に左右の口角に2～3回触れる



⑧

ゆっくり言う

パパパ ラララ カカカ



医療相談室のご案内

「医療相談室」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員が対応させていただく窓口です。お気軽にご利用ください。

◎医療相談室
Tel (077) 527-4570
平日9時～17時

つぶやき

東京では緊急事態宣言の継続、新型コロナ収束見えぬ中、一年遅れてオリンピックが開催されました。世界5大陸を意味する五輪はWORLD(世界の「W」の形に配置され、世界が団結した大会であることを表しています。5つの自然現象を意味しているとも、スポーツの5大鉄則を意味しているとも言われる5色の輪。一説には下地の白に青黄黒緑赤の5色が加われば世界の国旗の殆どを描くことができる、との意味合いもあるそうです。この大会が、コロナで混沌とした世界情勢の一筋の光になれば良いな、と願います。