

# みゆきの里通信

2016 autumn / Vol.32



特集

## 食べることは、生きること。

～摂食嚥下機能の向上と回復の密接な関係～



みゆきの里  
人が人をおもう。  
人が人をつつむ。

## 今後の行事予定 event schedule



11月22日  
みゆきの里  
ボランティア交流会

▲昨年の交流会の様子

## 担当医表 charge medicine table

		月	火	水	木	金	土
第1 診察室	午前		江頭		馬場	江頭	
	午後				江頭		
第2 診察室	午前	津出	馬場	金場	師岡	馬場	担当医
	午後	師岡	本田	高野	荒瀬	津出	
第3 診察室	午前	馬場	武田	馬場	武田	西上	
	午後		武田	和田山	武田		
鍼灸 治療室	午前	長尾			長尾		
	午後		長尾		長尾		

- 統合医療センターについては御幸病院総合受付でお尋ねください
- 王研究員の漢方相談…毎週水曜日の午前・午後 毎週木曜日の午後(15:45～)

長尾名誉院長 鍼灸漢方・健康相談を担当します。

馬場総院長  
津出診療部長  
川野リハビリテーション部長  
本田消化器・内科医長  
高野内科医長 内科を中心として、種々の診療を担当します。  
金場リハビリテーション医長  
師岡循環器・内科医長  
荒瀬医師  
村上医師  
武田医師

磯貝緩和ケア診療部長 緩和ケア病棟を担当します。  
緒方緩和ケア診療部・内科医長

江頭医師 呼吸器・アレルギー疾患・心療内科を担当します。

和田山医師 整形外科を担当します。

西上医師 (済生会熊本病院) 循環器専門外来を担当します。

- 緩和ケア入院相談 月～土 8:30～17:30 (随時)
- 相談窓口：地域医療連携センター

## ニュース news

### 流団まつりに参加しました

9月24日(土)・24日(日)に開催されました流団まつりに、御幸病院も参加して参りました。

熊本市南区・流通団地で毎年開催されている流団まつり。様々なバザーや催しが行われる中、御幸病院のブースでは無料の体組成測定、「命を支えるスープ」の試飲、アロマ体験コーナー、ツボやお灸などの東洋療法体験コーナーに、多くのご来場者が詰めかけられました。

ご来場いただいた方々は、専門家の指導でご自身のツボの位置を確認されたり、みゆきの里の山本総料理長の手になる「玄米のスープ」を召し上がるなど、思い思いにまつりを楽しまれていたようです。



～医療の輪で、健康と命の尊厳を支えます～ 医療法人博光会 御幸病院



【診療科目】 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・漢方内科  
リハビリテーション科・心療内科・アレルギー疾患内科  
麻酔科(ペインクリニック) [医師：岡崎止雄]

【診療受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時  
土曜 午前8時30分～午後12時 ※但し急患は何時でも受け付けます。

【施設概要】 ●緩和ケア病棟：20床  
●一般病棟 30床 (うち地域包括ケア病床 14床)  
●回復期リハビリテーション病棟：60床  
●地域包括ケア病棟：29床  
●医療療養病床：47床  
●関連事業所：訪問看護ステーション「みゆきの里」御幸病院訪問介護事業所

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.miyukinosato.or.jp/>

### みゆきの里グループ

- みゆきの里在宅総合支援センター
- 介護老人保健施設 ぼたん園
- サービス付き高齢者向け住宅 サンシティハウス
- 特別養護老人ホーム みゆき園
- 地域密着型特養 みゆき東館
- 軽費老人ホーム 富貴苑
- ケアハウス ピオニーガーデン
- 小規模多機能ハウス ほがらか
- グループホーム ほがらか
- ウェルネススクエアア和楽
- 株式会社突健
- 株式会社みゆきの里健康ファーム
- 熊本市高齢者支援センター ささえりあ平成





みゆきの里 会長  
医療法人博光会 理事長  
**富島 三貴**

4月の熊本地震から半年が経過いたしました。相変わらず余震が続いており、8月31日には震度5弱の強い地震も発生し、終息はいつになるのかと不安に思われている方も多いのではないかと思います。今年は台風や大雨による被害も多く、これまでになく自然の驚異を感じさせられます。

このような中、震災からの復興に向け、国・県をはじめ全国からの支援のもと、社会基盤の整備は徐々に進みつつあります。しかしながら、以前のような暮らしを取り戻すためには、我々自身の頑張りが何より重要ではないでしょうか。

そのためにはまずは健康でなければなりません。

被災者の中には身体への疲労の蓄積や精神の不安定さなど心身の健康に問題を抱えておられる方も少なからずおられるようです。

そこで、みゆきの里が今年2月から周辺6校区の地域住民の皆さんと取り組んでいる健康づくりについて、ご紹介したいと思います。

この取り組みは地域の方々の健康寿命を延ばし、自助力を高め、互助の精神を滋養し、さらには地域づくり力を育む「みゆきの里ホリスティック (Holistic=全人的) ライフ・プロモーションモデル事業 (略してMHLP)」というものです。

このMHLPの講座は当初2月から4月まで12回開催する予定でしたが、最後の12回目の講座と修了式は震災の影響で7月に延期となってしまいました。そのため、出席者が少ないのではないかと心配いたしましたが、嬉しいことに一人の欠席もなく、全員出席していただきました。そのうえ、受講生の皆さんの心や身体、精神面の健康データを震災の前後と比較すると驚いたことにほとんどの方が向上しておられました。

今後ともこのMHLP事業をはじめ、地域の皆さんと協働で健康づくりに取り組んで行くことで、この地域が予防・医療・福祉が有機的に連携した「健康長寿のまち」となり、熊本市が掲げる「生涯活躍のまちづくり」に寄与できるよう、微力ながら力を尽くしたいと思います。

人が人をおもう。人が人をつつむ。



特集

## 食べることは、 生きること。

～摂食嚥下機能の向上と  
回復の密接な関係～

- P1 会長挨拶
- P2 特集
- P5 みゆきのひとヒト人/  
循環器専門外来のご案内
- P6 みゆきの広場
- P7 担当医表/ニュース

特集 話し手：御幸病院 多職種チーム

# 食べることは、生きること。

～摂食嚥下機能の向上と回復の密接な関係～



平成25年の春に続き、二度目となる“摂食嚥下”をテーマとした座談会。今回も、『みゆきの里』ならではの多職種チームに、医療現場の最前線で行われている挑戦について語っていただきました。最新の栄養学や検査方法を活用した機能向上への取り組みは、患者様にどのような影響を与えているのでしょうか。

## MHLPとは？

みゆきの里では、御幸校区などみゆきの里の周辺6校区にお住まいの方を対象に、①『ご自身の健康づくりに役立つセルフケアの習慣を恒常的に身につけ、健康寿命の延伸を目指す』②『ご自身がお住まいの地域を、「安全・安心でともに生きるまち」として築くため、自らの互助精神の涵養と地域づくりの力を養う』等を目的として、『みゆきHolistic Lifeプロモーション (略してMHLP)』モデル事業を開催しております。

みゆきの里顧問の吉田紀子医学博士 (日本統合医療学会認定医・指導医) が講座の総合プロデューサーを務め、食養生やライフスタイル理論、ヨーガ、運動学など、3ヶ月間にわたって計12回の講座が開催されます。その間、鍼師・灸師・按摩



マッサージ指圧師、健康運動療法士、セラピスト、栄養士などのみゆきの里スタッフが、講座をサポートいたします。

MHLP第一期後期講座は25名の方が参加され、10月末までの間毎週水曜日に開催されます。

### タイミングを逃さず 食べる力を底上げ

栄養の摂取という目的に加え、生きる意欲の向上や喜びに直結する“摂食嚥下”は、患者様にとって非常に重要な要素のひとつ。『御幸病院』では、約10年

前からVF(嚥下造影)、4年前からはVE(嚥下内視鏡)という最新の検査方法を採り入れ、主治医の診断のもとで機能の向上を図ってきました。しかし近年、研究が進むほどに食の重要性が見直され、さらに細やかな取り組みが可能に。当院では新たに「嚥下機能アセスメントシート」を導入、患者様一人ひとりの状態を詳細

にスクリーニングし、多職種のスタッフが共通認識とすることによって、より高い精度で摂食嚥下機能の向上を目指すことができるようになりました。VEとVFを駆使して活躍する金場医師は「摂食嚥下の訓練といえば、真っ先に思い浮かぶのが脳卒中の患者様です。回復期リハビリテーション病棟では原則的に





ロリーが足りないまま訓練を続けた場合、熱量が不足するあまり、患者様ご自身の筋肉が衰えてしまうことも」と金場医師。「寝たきり、車椅子を利用した生活、歩行器や杖を使っでのリハビリと動作が変われば、代謝も激変します。ここ数年は、栄養士さんに運動量と体重、栄養状態の関連性をデータ化してもらい、カンファレンスで共有するという流れが定着してきましたね」と言語聴覚士の松下さん。当院の回復期では月2回の全体リハビリテーションカンファレンスがされており、そこには医師をはじめ、看護師、介護士、各種療法士に栄養士、ソーシャルワーカーと多職種が参加。それぞれの視点から情報を持ち寄ることによって、効率的なリハビリテーションのあり方を模索しています。「科学的根拠に基づいた負荷量でリハビリを行うことによって、効率的に回復の経過を辿ることが可能になりました」と笑顔の金場医師。まずはぐっすり眠って、美味しく食べる。人間の基本でもある動作が、リハビリの成果にも影響しているのですね。

入院期間の定めがありますから、意識が回復するタイミングを逃さず、早い段階で食べることができるかどうか勝負。ご自身の口で食べるという活動の可否によって、全身の回復状況も驚くほど変わります。そこで当院では早期に医師が摂食リハの処方を行い、入院後すぐに開始するようにしています。又、積極的に口腔ケアを行っており、口の中の食べる環境作りに力を入れています」と語ります。

以上。患者様一人ひとりの段階に合わせて食事を提供しています」と話すのは、栄養士の前田さん。ほぼオーダーメイドに近い提供が行われているとは驚きです。また、食べるという動作の向上はもちろんのこと、回復の鍵となるカロリーコントロールも見逃せないポイントだとか。「実は近年、リハビリにおける機能回復と栄養状態には、想像以上に密接な関係があることが分かりました。摂取力

### 最適な食形態で 確実な回復を目指す

「当院の患者食には、とろとろのペースト食から、常食までの5段階があり、それぞれを軟らかい食感に整えた軟菜食もあります。主食のご飯は4段階に分かれているので、組み合わせは100通り



### 在宅でも安心して 食べる楽しみを

「前述のとおり、従来は摂食嚥下障害といえば脳卒中の患者様が中心でした。しかし、最近が高齢化の影響で、慢性的な嚥下機能の低下に悩む患者様も増えています」と金場医師。日常生活の中で徐々に飲み込む機能が低下し、誤嚥から肺炎を発症してしまうケースも少なくなっています。「そういった場合も、無理なく食べる力の底上げを図ることは可能ですよ」と看護師の秋吉さん。「ときにはご飯よりお粥を選択するなど、食形態をあ

えて落とし、安全に楽しく食べられることを優先するのも有効ですね」と意外な答えも。見守る家族としては、なるべく常食に近い形態を保ってほしいと思いがちですが…。「そういったご心配のお声もありますが、むせずに楽しく召し上がる姿を見ていただくと、ご家族の皆さんも安心されるようです」とっこり。平成28年度の医療報酬改訂により、摂食嚥下障害の患者様も栄養指導の対象となりました。安全な食形態の提案や、定期的な検査結果、食事のとりまのつけ方など、ご家族の介助量と患者様本人のQOLのバランスを取りつつ、在宅での最適な食のあり方を提案しています。

### 御幸病院の摂食機能療法実績

回復期リハビリテーション病棟  
における摂食機能改善割合

80.64%

摂食機能療法の実施件数(病院全体)

4,003件  
(月平均:334件)

※数字はいずれも平成27年度のものです





回復期リハビリテーション病棟医長

## 金場 俊二

Shunji Kanaba

### 【profile】

急性期病院で小児外科勤務の後、平成23年1月より御幸病院勤務。平成26年4月より、回復期リハビリテーション病棟医長。

## みゆきのひとひと人

### 食べる喜びを生きる力に！ 摂食嚥下障害への取り組み

#### —摂食嚥下の支援について 教えていただけますか？

近年では摂食嚥下の重要性が見直され、よりきめ細やかな支援を行えるようになってきました。具体的には、VF（嚥下造影検査）やVE（嚥下内視鏡検査）といった最新機器による検査の充実、嚥下機能アセスメントシートを使ったスクリーニングなどを行い、患者様一人ひとりの症状に合わせた食事の提供、食べる能力の向上を目指しています。介入のタイミングを逃さず、適切な段階へ進むためには、VEを使ったベッドサイドでの検査が非常に有効なんですよ。

#### —先生は検査医として 活躍されていると伺いました。

院内のVE検査は、主に私が担当しています。一般的に胃カメラで使用するケーブルは9mm、VEでは3~4mmと細いものを使うのですが、やはり負担はできるだけ少なくしたい。機械を導入した当初は自分を実験台にして、ストレスの少ないルートを探しました。食べる力は、生きる力そのものといっても過言ではありません。一人でも多くの方に、食べる喜びを味わい、笑顔を取り戻していただけたら嬉しいです。

## みゆきの里 第28回 夏祭り

8月4日、みゆきの里で第28回目となる夏祭りが開催されました。

当日は夕方からあいにくの雨。それでもこの日を楽しみにしてくださっていたので、開始早々から傘を差したたくさんのお客様がいらっしゃいました。強い雨にステージの催し物が危ぶまれましたが、1時間ほど経つとようやく小降りになりました。それを見計らってラムネ早飲み大会の開催がアナウンスされると待ち構えていた子どもたちがあつという間に集まり、場を盛り上げてくれました。

この日のステージには、はるばる北九州から『芸人バンク』の皆さんがご出演くださいました。

芸人バンクは、北九州市役所の元職員らで構成されるパフォーマンス集団。物まねやバンド演奏、手品などの特技を持つ職員が集まり、2008年の市制45周年イベントを機に結成。「面白い」と人気を博し、毎週のように祭りや老人施設に向いてはボランティアで活動されています。現在はなんと140名ほどのメンバーが登録しており、夏祭りにはその中から4名の精鋭メンバーが来里。美川憲一、橋幸夫、松山



千春など、プロ顔負けのモノマネを披露して会場を沸かせてくれました。高齢者の方々など大人向けと思われた彼らのパフォーマンスでしたが、子どもたちにも大受け。この日は、福岡のテレビ局RKBの取材クルーの皆様も同行。ステージの様子は後日ニュースで放映されたそうです。

雨にも負けず楽しい夏の一夜。皆様、ありがとうございました！

## 循環器専門外来のご案内

こんな症状でお困りの方に。

- 血圧の数値が高い方（家族に高血圧の人がいる）
- 健康診断でコレステロール値が高いと言われた方
- 最近、歩くと動悸や息切れがする方
- 心臓病と言われた方
- エコノミークラス症候群になられた方
- 足の血管を診てもらいたい方
- 心臓リハビリテーションが必要な方

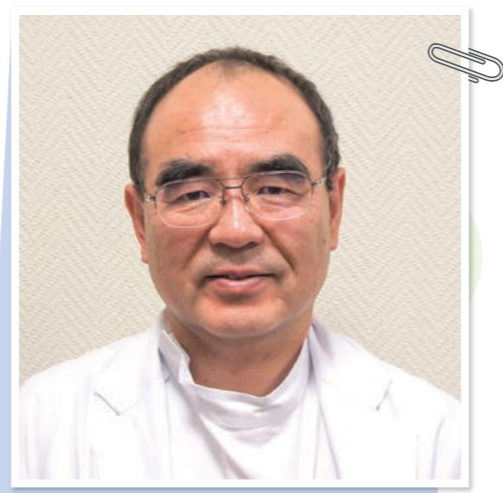
御幸病院では9月2日より、済生会熊本病院の西上和宏・集中治療室部長による循環器専門外来を開始いたしました。

診察日は毎週金曜日の午前中です。

※初めて外来を受診される場合、紹介状の有無は問いませんが、紹介状をお持ちの場合、診察をよりスムーズに進めることができます。

◎ご相談や受診のご予約は、御幸病院外来窓口へ

TEL.096-378-1166 (代表)



### 医師の紹介

## 西上 和宏 Kazuhiro Nishigami

専門分野：循環器内科・心血管工コー・血管疾患  
専門・認定医：日本循環器学会・専門医  
●日本超音波医学会・指導医  
●日本内科学会・認定医  
●日本脈管学会・脈管専門医  
●日本集中治療医学会・集中治療専門医

## 干椎茸の南蛮漬け

<材料> 4人前 (1人前 88kcal)

- 干椎茸（戻して直径3~4cmのもの）…4個
- 小麦粉……………4g
- 揚げ油……………5g
- 玉ねぎ……………1/4個
- 人参……………1/5個
- 赤パプリカ……………1/4個
- ピーマン……………1/2個

### 【漬け酢】

- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 赤酒……………大さじ3
- 薄口しょうゆ……………大さじ3
- 酢……………大さじ4



玉ねぎは繊維に沿って切ると食材の形が崩れにくく、シャキッとした食感を楽しむことができます。

### 干椎茸

椎茸は、日本をはじめ、中国、韓国、フィリピン、台湾などに分布するきのこ。味の面から見ても栄養の面から見ても、干椎茸のほうが、生椎茸よりずっと上回っています。これは天日干しすることによってビタミンD含有量が、生椎茸の10倍になるから。また、乾燥過程で香りや旨味成分（グアニル酸）が作られるため、生椎茸にはない味わいが醸しだされます。またビタミンD不足は、イライラした



### ワンポイント

り、やる気がなくなりがちですが、椎茸を常食することで神経を鎮静させ、精神安定を促します。さらに椎茸に含まれるレンチナンという成分は干椎茸の香りの素で、抗がん作用があることが確認されています。

## みゆきの広場

### 作り方>>

- 1 漬け酢の調味料をあわせ、加熱して冷まし、千切りにした野菜を加える。  
(好みて野菜は軽く炒めるか湯引きをしても良い)
- 2 椎茸の水分をふき取り、小麦粉をつけ、油で揚げ熱いうちに漬け酢に入れる。
- 3 冷蔵庫で冷やす。