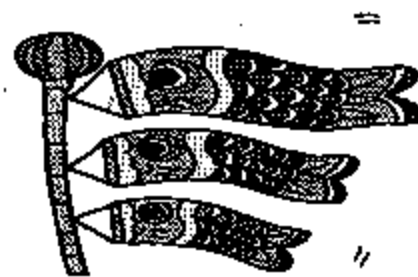


たんぽぽ

第99号

平成22年
4月1日発行



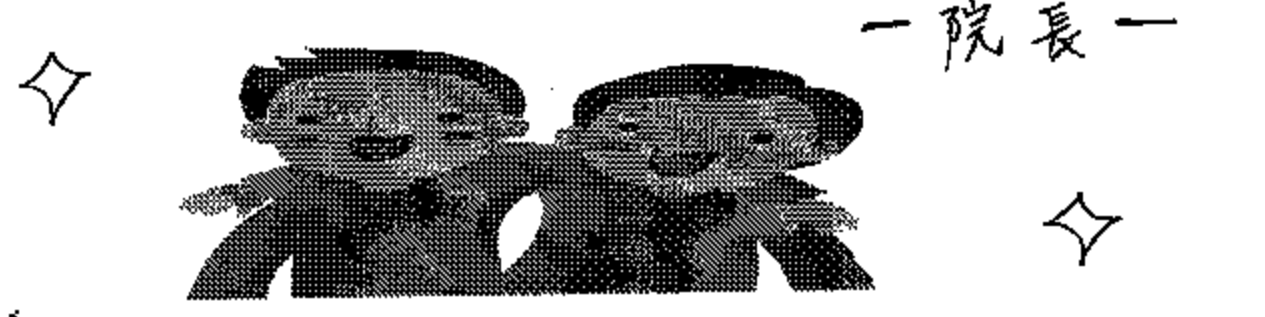
兵庫県養父市堀畑82番地の28
森 医 院
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635
http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/
e-mail mori-clinic@fureai-net.tv

いたって健康である私も一度だけ入院したことがある。吐き気と腹痛が続き日曜日であつたがすぐに病院に駆け込んだ。まだ眠そうな当直明けの外科ドクターA先生は「虫垂炎だから今から手術をする」という。嘔吐と脱水で意識も朦朧の私にはそれに従うしかなく、すぐに「お母様のコイ」になった。術後は経過もよく3~4日後A先生から「もう退院していいよ」と言われてびっくり。医学生であつた私は外科の医者はすごいなと感心しこの時、卒業したら外科医を目指そうと決めた。卒業後専攻する診療科を決めるきっかけは案外単純である。同郷の先輩から勧誘されたとか、たまに医局の前を通りがかったら食事 invit されたとか、所属するクラブの監督が婦人科の医者であつたとか、中にはそんなことで将来を決めるのかと思うものもある。今の新人医師研修制度は初期研修2年、後期研修2年を終えてから将来を決められるので羨ましい限りである。後期研修を終え医療の現場で働く長男は休日もない忙しい毎日のようである。なかなか話せる機会もなくて心配していたところ「話したいことがある」と言て急に帰ってきた。とんぼ返りでまだ勤務先の病院に戻って行ったが、3月で退職し臨床を離れ4月より大学に戻り勉強をしたいという。研修のため外国へ行くのもよし若い時の勉強はいいことだと賛成はしたがどのような心境から決意したのか今後どのような医師を目指するのか聞きそびれてしまった。

女房の母親(はる子)が転落事故で脳を損傷してのが昨年の7月。6か月が経過して今年1月意識を回復

しさいまま退院となり、私のところで在宅介護が始まつて3か月が過ぎた。後で知たことであるが義母は養父小学校卒業生で、森医院に通院されている患者さんの中で同窓生や同級生が何人もおられる。お見舞いをいただいた方々にはこの場を借りてお礼申し上げます。家での介護が始まつた時はまだ認められていたケレンも最近はおさまり、血圧も安定してきました。気管切開部からの喀痰もきれいになり胃瘻から注入する栄養剤もスムーズ。週2回の在宅バスタブ入浴も気持ちよさそうで天国にいらさうな優しい表情をみせてくれる。寝たきりになるにはまだ早い年齢ですからこれから長期の療養になると思われまふ。女房と二人で私の母(佳苗)の最後の年間を在宅で介護して経験を生かし、快適な療養生活が続くよう工夫しながら介護が出来ればと思ひまふ。たまには、子どもたちも孫を連れてお風呂の手伝いに帰ってきてくれることでしょう。

私は8人兄弟の7番目。今年8番目の弟が還暦を迎え、40年勤めた外資系企業を定年退職して記念に先日ホテルオークラに兄弟全員が集まつた。80歳を超えた長男だけが何度も同じことを聞き返すことを除けばみんな元気そのもの。一人も欠けなめで健康に暮らしていることに感謝しつつ来年は養父で全員が再会することを約束して神戸を後にした。



お待たせしました!! 新型ウォーターベッド「アクアタイザー」の登場です!

リハビリ室に流れる癒しのメロディー。そこでより快適なマッサージ治療が体験できまふ。「水」の流体特性を応用し「さする」・「こねる」・「もむ」・「おさる」・「たたく」・「なでる」・「のぼる」など手もみの技と同様のきめ細かなマッサージで、筋肉の疲労回復・血行促進・疼痛緩和・ストレス解消の効果があります。御希望の方は医師又は看護師に御相談下さい。



テレホンサービス
☎ 通話料無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)

《4月のテーマ》

| | |
|-----|--------------------|
| 月曜日 | 予防できる病気はワクチンで予防しよう |
| 火曜日 | 歯周病と全身の健康との深い関係 |
| 水曜日 | 女性に多い膠原病(こうげんびょう) |
| 木曜日 | 検診で乳がんを早期発見しよう |
| 金土日 | のどがつまった感じ |

《5月のテーマ》

| | |
|-----|---------------|
| 月曜日 | 子どもの不登校 |
| 火曜日 | 歯ぎしり |
| 水曜日 | 神経内科をご存じですか |
| 木曜日 | 出血性胃潰瘍の薬物療法 |
| 金土日 | うつ病の家族を支えるために |

祝祭日は前日の放送が流れます
http://www.hhk.jp/(過去の放送分も掲載しています)



高齢者に多い

誤 嚥 性 肺 炎



お年寄りの死因で上位に挙げられる肺炎の大部分は、誤嚥性肺炎といわれます。誤嚥とは、食べ物や逆流した胃液・痰・唾液中の細菌などが誤って気管の方に入ってしまうことで、その結果発症する肺炎を誤嚥性肺炎といいます。健康な若い人の場合、異物が気管に入ると激しく咳込んでその異物を外に出そうとします。しかし加齢や脳血管疾患・認知症などにより、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、異物を咳で出せなくなると、気管から入って肺炎をおこしてしまうのです。高齢者の誤嚥性肺炎は、食事時にムセなどを伴って起きる誤嚥よりも、平常時や睡眠時に気づかないうちに起きている微量誤嚥や、胃や食道の逆流による誤嚥が原因であることが多く、注意が必要です。

＜発症までの注意すべき症状＞

- ・食べ物や口に残る口からよくこぼすパクリサした物が飲み込みにくい 食事の時間が長引く
 - ・飲み込む機能の低下 (嚥下障害)
 - ・咳込む、おせる、痰が出る
 - ・食後がラガウ声になったり声がかれる
 - ・食事をすると疲れる
 - ・なんとなく元気がない
 - ・時々微熱が出るがすぐ下がる
 - ・長引く咳・痰・発熱・脱水
 - ・全身倦怠感・呼吸が苦しい
 - ・息を吸うときゼーゼーという
- ↓
誤嚥の繰り返し
↓
発症

予防のポイント

口腔ケア・口腔機能訓練

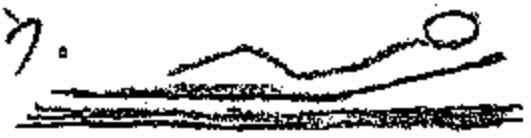
- 細菌の繁殖を防ぐため、悪い菌は治療し、口の中はいつも清潔に、そして適度に口への刺激を与えましょう！
- ・毎食後は丁寧に歯みがきをします。
(寝たままでも嚥下障害・むせなどのお年寄りは座位又は45°くらいに起して行います。)
- ・歯みがきのできない場合はウエットティッシュ・水や洗口液で濡らせたガーゼを指に巻き口の全体をきれいにします。
- ・入れ歯ははがして洗い、舌苔(ぜうたい)もとりましょう。(舌ブラシやガーゼなどでふきとります)
- ・ぶくぶくうがいをする。
(左右・上下に行います。(ほおの筋肉が鍛えられず))
- ・会話をして声を出さうとしたりします。
(呼吸筋力や喉頭筋力の訓練になります。)

トロミ食

- 食事時にムセたり飲み込みにくい場合は、食材にトロミをつけます。
- 片くり粉であんかけにする
- 寒天でゼリー状にする
- トロミ調整食品を利用する

ベッドの挙上

睡眠中の胃や食道からの逆流を防ぐためにはベッド頭部をやや高目にしておくといわれています。



予防ワクチンの接種

肺炎予防には肺炎球菌ワクチンが効果的であり、一度接種すると約5年間免疫が持続すると報告されています。当院でも寝たきりの方、呼吸器疾患などの方には早目の接種をお奨めしています。

ふれあいボック

母の手に抱かれ眠る
いとこの
世界にひとつ
やすらぎの膝
(曾孫よ)

おしらせ

4月に診療報酬の改定がありました。窓口負担金が少し変わる場合があります。ご諒承願います。

「んほりほりは誰がうつっているの？」...と時々の聞かれます。毎回院長の所感と職員の手紙を元に、皆様に知っていただくことをオリジナルに仕上げたいのがいかにして(おろか)感想を聞かせて下さいね。