

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 7

春号 2017.4

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



岡山後樂園 傘

特集

からだのしくみシリーズ⑦

食道のしくみ



桜

大西病院スタッフの素顔

通所リハビリテーション

春のお知らせ～ひな祭り～

防災対策していますか？ Part. 2

食事の部屋『いもようかん』

からだのしくみシリーズ ⑦

特集

食道のしくみ



へえ～、そんな風に胃に運ばれるんだね…。でも先生、なんで道が2つに分かれてるの？



んん～ん…。あつ、空気だ！



食べ物って口にいった後どうなるの？ 先生？

食べた物が胃に運ばれることは知ってるよね？
まずその胃まで食べ物を運ぶ行程について説明するね。

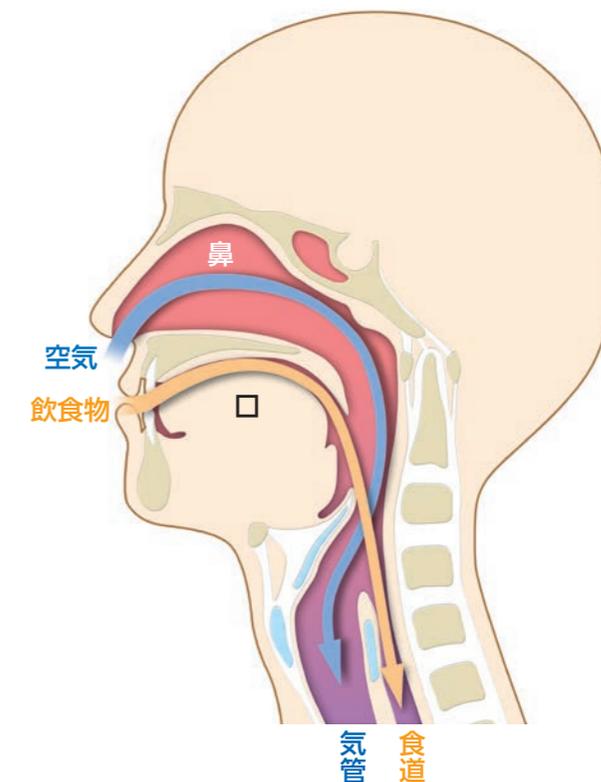
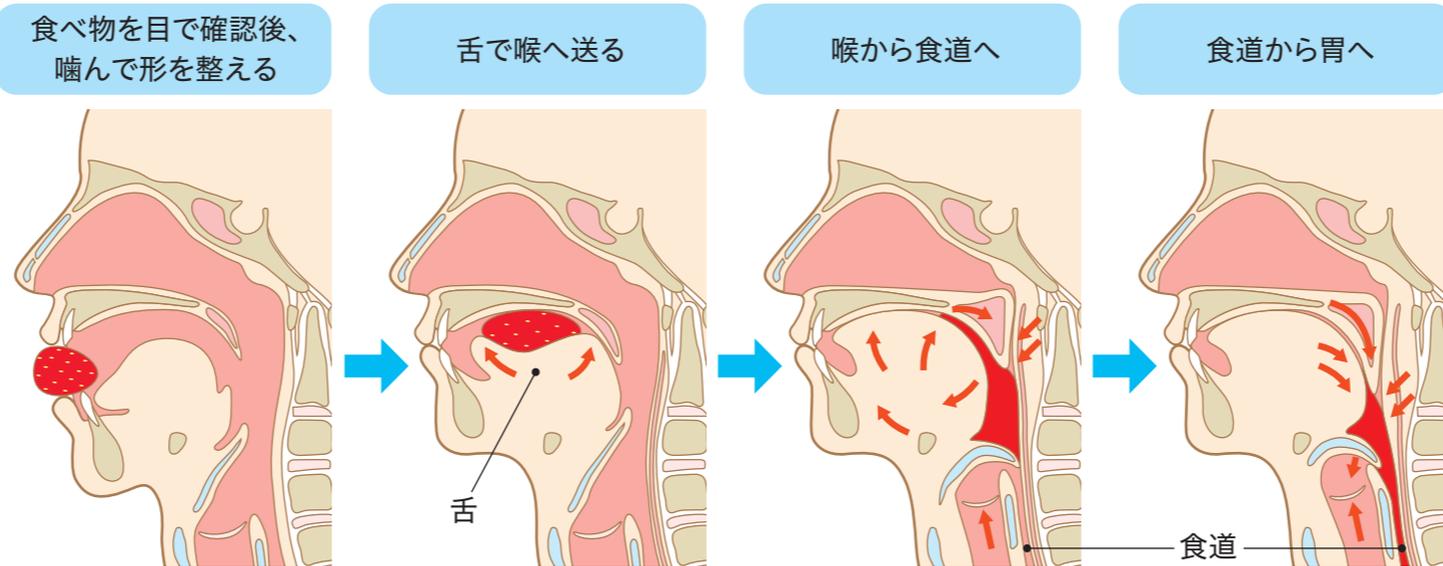
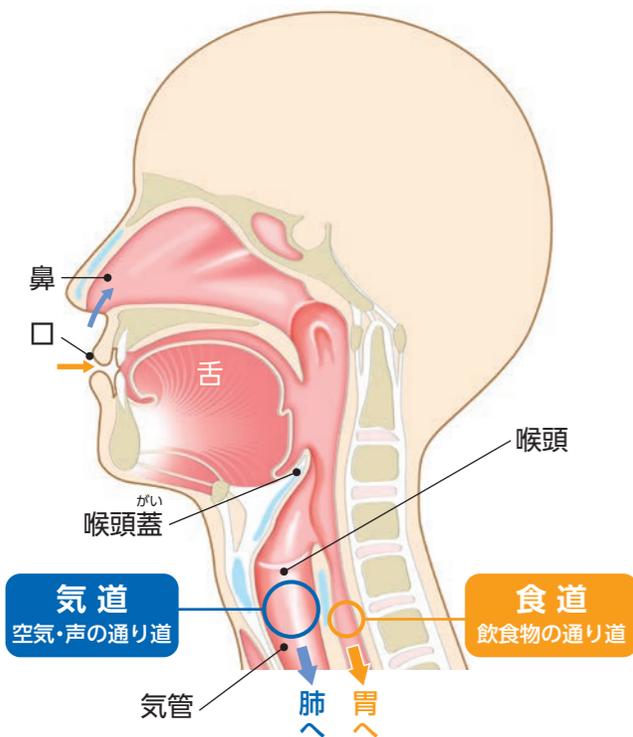


フフフツ、もう一本は食道ではないんですよ。ひとつ質問しても良いかな？
口や鼻から入るもので食べ物以外に入るものは何だ？



食道の構造

食べるしくみ



実際に上の図を参考に食事をしてみてください。イメージがわき、分かりやすいですよ。



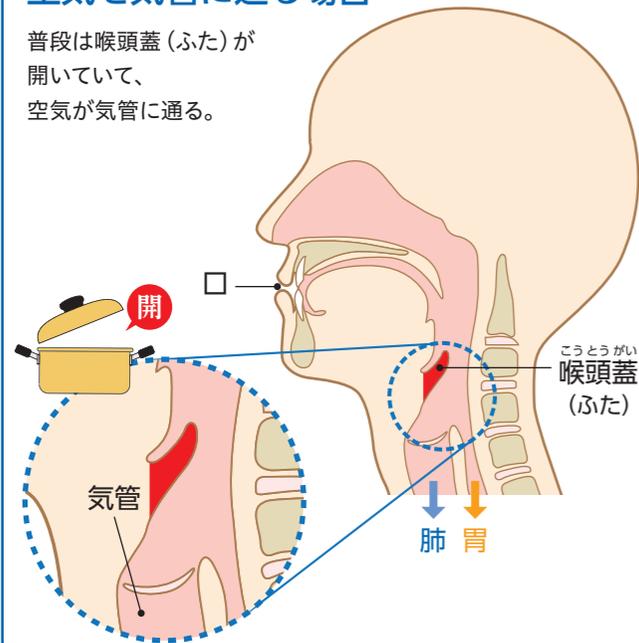
正解！もう一つの通り道は空気を肺に送る気管っていう道なんだよ。この気管と食道は全く別の物を運ばなければならない、つまり空気と食べ物の仕分けをしなきゃダメなんだよね。その仕分けができないと大変なことになるんだよ。(次ページに続く)



空気と食べ物の仕分けについて

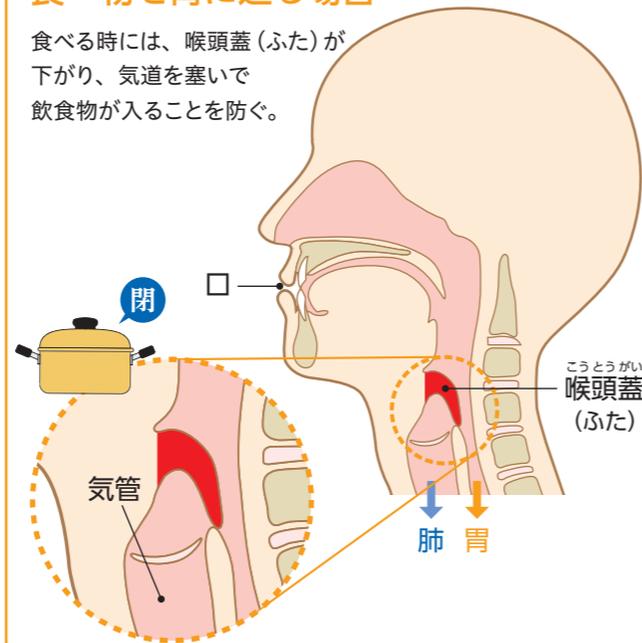
空気を気管に送る場合

普段は喉頭蓋(ふた)が開いていて、空気が気管に通る。



食べ物を胃に送る場合

食べる時には、喉頭蓋(ふた)が下がり、気道を塞いで、飲食物が入ることを防ぐ。



この蓋です！
喉頭蓋という部分なんですけど、ここが閉まることで、食べ物が気管に入ることなく胃に送ることができるんですよ。

なんと0.5秒の速さで蓋の開閉を判断するんだよ。人間の体はよくできていますね。

へえ～、これが蓋になるんですね…。

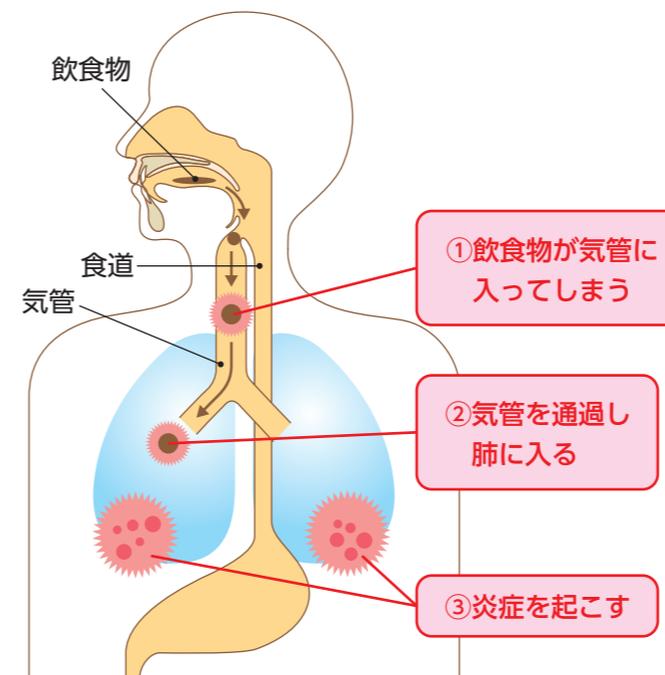


では2つ目の質問！
ご飯を食べているとき、急にむせたことはないですか？

おう、今度はワシの番じゃ。先生聞いてくれや、この前、死にそうなくらいむせて大変じゃったんじゃ。(汗) なんてあんな事になるんじゃ？



誤嚥性肺炎について



これは肺を守るとても大事な防御反応なんですよ。もし誤って肺に食べ物や飲み物が入ってしまうとそれが腐って感染を引き起こします。その結果、肺炎になってしまうんですよ。これを「誤嚥性肺炎」と言います。だから、肺に入れまいとして、むせることで外に出そうとしているわけです。



そうか、ワシの肺を守ってくれたんじゃな…。

誤嚥予防に日常生活で心がけたいこと

- イスに深く腰掛け、正しい姿勢で食べる
- テレビなどを観ながらの『ながら食事』をやめる
- 急がず、ゆっくり食べる
- 肉などは小さく切ってから食べる
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- 口の中のものを飲み込んでから、次のものを入れる



大西病院

スタッフの素顔



看護部 病棟
副主任
中川 竜一さん



ごあいさつ

新年明けたかと思いきや、もう桜のきれいな時期となりました。

今年度を迎えるにあたり新たに掲げた目標を達成できるよう努め、そして患者様のために精一杯業務を行いたいと思います。

仕事内容

病棟で副主任をしており、スムーズかつ心のこもった看護、また身の回りのお世話など患者様の立場に立ち、スタッフを指導させていただいております。患者様やご家族が安心してより良い入院生活が送れるよう、サービス向上に力を注いでいます。



趣味は

今年3歳になる息子と遊ぶことです。うちの子は、電車・踏切大好きっ子で、常山駅によく出沒します。宇野線の車掌さん、そして運転手の方々いつも温かく接していただき感謝しております。

地域の方へ

現在、日本は高齢化率26.7%で、約4人に1人が65歳以上の高齢化社会です。

メディアでは、認知症の話題がよく取り上げられていますが、現代の医学では認知症を治すことはできません。しかし早期発見により進行を遅らせることはできます。

物忘れが気になる方は、一度受診してみてもいかがでしょうか？

通所リハビリテーション 春のお知らせ



手作りおやつ風景
今回は「いちご大福」
を作りました。



ひなまつり

作品展



椿



椿を下書きしてある和紙に、水を付けた綿棒でなぞり、ちぎって貼りました。
小橋美代子さん



おひな様の扇子



下絵なくすぐ描き上げました。ボタンの花びらにこだわりました。
相賀正照さん



節分飾り



画用紙を丸めて鬼の表情に立体感がでるように工夫しました。
浅野幾久代さん

ご案内

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。

防災対策していますか？

Part 2

災害に備えた非常持ち出し物品・備蓄品について

地震などの大災害が発生した場合、災害後の救助や救護物資の到着までに時間がかかることも予想されます。少なくとも、災害後3日間以上は自足できるよう準備が必要となります。

非常持ち出し物品

～避難場所に背負って持っていきます～

いつでもすぐ持ち出せるようリュックサックに入れて定位置に用意しておきましょう。

貴重品

- 現金
- 健康保険証
- マイナンバー
- 通帳などのコピー



健康維持のために必要な物

- 常備薬
- おくすり手帳
- 入れ歯
- めがね



情報収集用品

- ラジオ
- 携帯電話
- 充電器



便利品

- 懐中電灯
- 予備電池
- 笛やブザー
- ビニール袋
- 軍手
- マスク
- タオル
- 雨具
- キッチン用ラップ



非常食・飲料水

- 水
- 食品



備蓄品

～家族構成に合ったものを準備しましょう～



食品

調理不要、もしくは簡単に調理できるものが良い

- レトルト食品
- 缶詰
- ドライフーズ
- インスタントラーメン など



水

飲料水は1人1日3ℓが目安です。



1人で必要な水の量
1日3ℓ

生活用品

- 毛布
- 洗面用具
- トイレトペーパー
- カイロ
- ビニール袋
- ブルーシート
- 新聞紙
- 紙おしめ
- ナプキン



燃料

- カセットボンベ
- コンロ
- 固形燃料



★必ず点検・見直しをしましょう

準備だけで安心してはいけません。いざというときに役立つように定期的な点検・見直しをしてください。

- 食品の期限が切れてはいないか？
- 電池などの予備はあるか？ など



年に一度は点検・見直しをしましょう！



NEXT 次回は応急手当について紹介したいと思います。



食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー

いもようかん

- 1 さつまいもは、皮をむいて茹でて、熱いうちに裏ごしする。
- 2 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、さらに2分ほど加熱する。
- 3 そこに砂糖と食塩を入れて煮溶かし、火を止める。
- 4 3の中に裏ごししたさつまいもを入れて、混ぜる。
- 5 型に4を入れ、表面を平らにしてから上に甘納豆をのせる。
- 6 粗熱を取ってから冷蔵庫に入れ、固まったら切り分ける。

口当たりをよくするならば必ず裏ごししてください。フードプロセッサーでも代用できます。さつまいもの食感がほしい場合は、裏ごしせずに潰して入れてください。



1人前 エネルギー 70 kcal 食塩相当量 0.2 g

★材料 [10人前]
 さつまいも 350g (大1本) 水……………250g
 砂糖…………20g (大さじ2杯強) 甘納豆……………50g
 食塩…………2g (小さじ1/2弱) (約10粒。お好みで増減してください)
 粉寒天……………4g (1袋)

※寒天1袋の量に材料を合わせています。



前回

健康教室 認知症予防教室のおさらい

先日おこなわれた健康教室の復習をしたいと思います。
 多数のご参加をいただきましたことを心より感謝申し上げます。

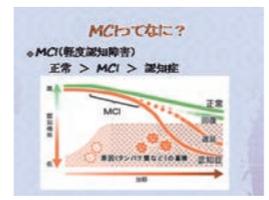
健康教室 おさらい



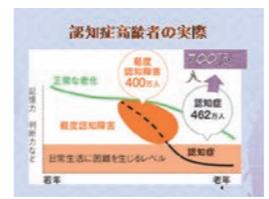
認知症には
 予防が大切でしたね！



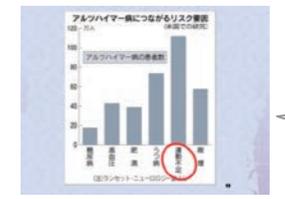
認知症とは
 物忘れをすることで生活に支障がでている場合



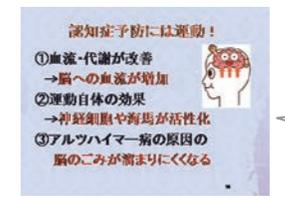
まだ認知症状の軽い軽度認知障害(MCI)について勉強しましたね



この軽度認知障害(MCI)の方は約400万人と推定されます。この症状が軽いうちに予防することで認知症を抑制できます。



予防の大切さを分かっていただけでしたか？
 認知症になる一番の原因は『運動不足』でしたね。



予防には『まず運動です！』
 運動をすることで3つのメリットがありましたね。



『認知症にならないために必要な5つのポイント』がありましたね。
 ①運動 ②社会性 ③教育 ④食事 ⑤睡眠

※詳しく内容を知りたい方は、当院スタッフまでお気軽におたずねください。

健康教室

知っておこう介護保険



参加無料 定員30名
 講師 介護支援専門員 三宅 敦子さん
 と き：平成29年7月15日(出) 13:30~14:30
 ところ：大西病院リハビリ室
 団塊の世代が75歳以上になる2025年、それに伴い玉野市の高齢化も進んでおります。(現在の玉野市高齢化率は35%)
 住み慣れた玉野で、住み慣れた我が家で、自分らしく暮らし続けるためにはどうしたらよいでしょうか？
 今回は、介護保険について勉強し、一緒に考えてみませんか？
 (問合せ：☎0863-33-9333)

あとがき (編集部より)
 夏の足音が少しずつ聞こえて参りました。旧暦では4月が「初夏」、5月が「仲夏」、6月が「晩夏」と呼ばれています。現代社会では情報にて季節を確認することが可能ですが、確かな情報に捉われず体で季節の節目を感じながら過ごすことも良いですね。
 (広報委員会 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※木曜日午後豊岡医師休診のときは大西正高医師が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	-

■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。
※詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、
岡山市街地からは、約40分~50分。
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、
国道30号線経由で、約20分~30分。

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>