

「食べる事を諦めない。」摂食嚥下外来を開設しました。

摂食嚥下障害看護認定看護師 馬目 美由紀

『摂食嚥下障害』とは、加齢や病気によって、食べ物を嚥んだり、飲み込んだりすることが難しくなったことをいいます。65歳前後から、徐々に喉の感覚が鈍くなったり、舌・頬・顎・喉の筋肉が衰えてきます。ご高齢の方は、風邪など体調不良で食事を十分に取ることができなかったことをきっかけに、急激に「飲む力」が低下することがあります。『口から食事が食べられるか、食べられないか。』この違いによって、人生における生活の場が制限されてしまうことがあります。

- 🌀 食べ物・お薬が飲みにくいと感じる。
- 🌀 硬い物が食べにくくなった。
- 🌀 食事中にむせることがある。
- 🌀 食べるのが遅くなった。
- 🌀 お茶を飲むときにむせる事がある。
- 🌀 肺炎を繰り返している。
- 🌀 声がかすれてきた。

一項目でも該当した方は、摂食嚥下障害の疑いがあります



当院では全国的にも少ない摂食嚥下障害を専門とした医師が在籍しており、嚥下の検査から看護・リハビリ、嚥下機能を改善させる手術まで、幅広い治療の選択肢をご提供できます。

「最近、飲み込みが気になる」という方や「家族にお口から食べてほしい」と考えている家族の方など、軽症・重症に関わらず「飲む力」が低下した方のご相談をお受けしています。

嚥下外来で行える検査

嚥下内視鏡検査

細い内視鏡カメラで、飲みこむ喉の状態を直接観察して評価します。

嚥下造影検査

食物や飲物を実際に飲み込んでもらい、放射線・造影剤を使って、口～胃までの飲み込む動作を総合的に評価します。

■ 毎週火曜日（午前） ■

完全予約制（紹介状が無くても、自己判断で予約可能です。）

☎043-486-1155 月～金 8:30～17:00



気になる症状がある場合には、お気軽にお問い合わせください。

年に一度は健康診断を受けましょう!

健診センター所長 田代 律子

季節は春。新しい環境で生活をスタートさせた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?お忙しい時期ですが、今年度の健康診断・人間ドックのご予約はもうお済みですか?当センターでも企業・個人の皆さまから続々と今年度の予約が入り始めています。

「人間ドックを受けると、何だか病気が見つかるようで心配」とおっしゃる方がいます。死の病と思われていた癌も、早期発見できれば治る時代です。年に一度はきちんと人間ドックを受診することで、病気の早期発見・治療につながります。

「自覚症状が無いから大丈夫!」ではなく、自覚症状がないからこそ早めに人間ドックを受診しましょう。

聖隷佐倉市民病院健診センターは、2019年12月にリニューアルオープンいたしました。受付や検査フロア、内視鏡室などが拡張され、より多くの受診者を受け入れられるようになりました。人間ドックが初めてという方、申し込み方法がわからない、お住まいの市町や健保の補助は受けられるの?などご不明な点は、お気軽にお電話でご相談ください。皆さまの健康作りのサポートをさせていただきます!



■ 聖隷佐倉市民病院健診センター ■

☎043-486-0006

月~金 8:30~17:00
土 8:30~12:00



正しい手洗いで感染予防

感染対策委員 看護師 別宮 尚美

新型コロナウイルスが流行していますが、風邪やインフルエンザ同様に正しく感染対策をすることが重要です。今回は手洗いとマスクの付け方の基本をご紹介します。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

洗い残しに注意!

みぞやくぼみがあるところ、物にふれるところは特によく洗いましょう。また、利き手で反対の手を洗う事に気をとられ、利き手側をよく洗えていない事があります。利き手もしっかり洗いましょう。



手が洗えないとき

水道が近くにない場合は、除菌シートや消毒スプレー、商業施設の入口などによく置かれているアルコール消毒液などを利用しましょう。

これらは、短時間で菌やウイルスを除去できるので、単独で使用するのも効果的。アルコール消毒液の付けすぎに注意しましょう。



マスクの正しい付け方

- 1 鼻の形にワイヤーを折り曲げ、顔とマスクにすき間がないようにして、口と鼻を覆う。
- 2 マスク使用中は、マスクに触らない。
- 3 使用しているマスクを触った時や外した時には、流水と石鹸液での手洗い、またはアルコール消毒液などでの手指消毒をする。
- 4 使用中のマスクが湿ってきたら、新しいマスクと交換する。
- 5 使い捨てマスクは、一回使用するごとに捨てる。
- 6 使用後は、マスクの表も裏も触らず、耳付近のゴムの部分を持って外し、ビニール袋に入れて捨てるか、フタつきのゴミ箱に捨てる。



《参考》

首相官邸ホームページ

公益財団法人 日本ユニセフ協会 / 花王(株)~ビオレ~手洗いの秘密大百科~