

特集

口から安全に食べるために  
摂食・嚥下障害対策委員会を紹介します

各科だより	2・3 P
アレルギー性鼻炎、花粉症について	4・5 P
アレルギー性鼻炎、花粉症について	4・5 P
子どもの嘔吐下痢症について	小児科
睡眠時無呼吸症候群の検査について	6 P
慢性呼吸器疾患看護認定看護師	7 P
大規模な地震発生時における 災害を想定した訓練を行いました	8 P
院長伝言板	8 P
地域医療連携室だより	

市立砺波総合病院憲章

わたくしたちは 市立砺波総合病院の職員であることを誇りとし 愛と奉仕の精神のもとに 病気で悩める人々を癒すことに互いの心を結集し この憲章を定めます

市立砺波総合病院は

- 1 患者さんの権利を尊重します
- 1 信頼できる医療を提供します
- 1 医療の安全を追求します
- 1 優しい医療を行います
- 1 職員が働く喜びと誇りの持てる職場をめざします

理念

地域に開かれ  
地域住民に親しまれ  
信頼される病院



市立砺波総合病院  
Tonami General Hospital

〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号  
TEL 0763-32-3320(代表) FAX 0763-33-1487(総務課)  
E-mail tgh-somu@city.tonami.lg.jp  
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh>

# 特集

## 口から安全に食べるために

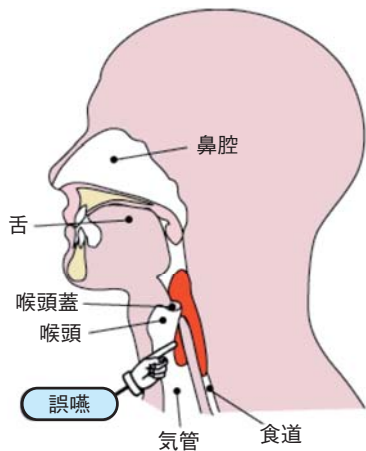
摂食・嚥下障害対策委員会を紹介します

摂食（食<sup>せいじく</sup>べること）や嚥下（飲<sup>えんげ</sup>み込むこと）は、栄養や水分を確保し生きていくために欠かせない行為です。また、食<sup>せいじく</sup>べることは人生の喜びにも通じる基本的欲求のひとつです。

### 摂食・嚥下障害とは？

食物を口に入れ、咀嚼<sup>そしゃく</sup>し、飲<sup>の</sup>み込むという一連の動作が上手くできなくなると、むせたり、飲み込みにくくなったり、誤嚥<sup>ごえん</sup>（食べ物が気管に入ってしまうこと）しやすくなったりします。

誤嚥すると全身状態の低下している患者さんでは、肺炎を招くことがあります。



どのような人が、口から食べるのが困難になるの？

- ・脳梗塞・脳出血の後遺症のある方
- ・高齢者
- ・呼吸器疾患のある方
- ・栄養状態に問題のある方

摂食・嚥下障害対策委員会の役割は？

安全に栄養や水分を摂っていただくために専門的な評価を行い、指導や訓練を実施しています。

私たちは、患者さんが安心して食事ができるように援助しています。



となみ衛生通信テレビ2011年8月放送より



## 嚥下チーム

「口から食べることに問題のある患者さんへのサポートを行っています。毎週、医師・看護師・言語聴覚士・理学療法士・作業療法士・栄養士が嚥下カンファレンスを行い、患者さんに応じた訓練方法や食べ方の方法・食形態について話し合います。

また、問題のある患者さんには、内視鏡を用いた専門的な検査を行い、安全に食べるための評価も行っています。食べることで栄養は大きな関わりがあり、院内の栄養サポートチームとも連携をとっています。



## 栄養科との連携

栄養科と連携して、安全で美味しい食事を心がけています。

患者さんの飲み込みの状態に応じた訓練ができるように、4段階の食事（嚥下調整食）を提供しています。

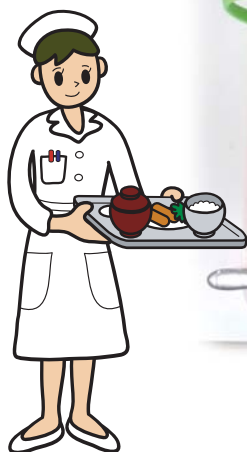
また、麻痺などがあり自分で食べることが困難な患者さんには、すべり止めがついた皿（自助具皿）を用いて対応しています。



## 口腔ケアチーム

お口の機能の維持・向上、肺炎予防を目的に毎週水曜・木曜の午後から歯科医師・歯科衛生士・委員会メンバーが、依頼を受けた患者さんの病室に伺っています。

お口の中の状態を確認して、病棟看護師と連携し、患者さんに適したケアの方法を実践・指導をしています。



# アレルギー性鼻炎、花粉症について

## はじめに

花粉症の方にはつらい季節がやってきました。今回はアレルギー性鼻炎(花粉症も含めて)について紹介したいと思います。



## アレルギー性鼻炎とは?

ハウスダストやダニ、スギやイネ科雑草の花粉などの抗原を吸うことにより鼻粘膜でアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりをおこす病気です。アレルギー性鼻炎のうち、季節を問わないハウスダストやダニなどを抗原とするものを通年性アレルギー性鼻炎、ある季節にのみ流行するスギなどの樹木・植物の花粉を抗原とするものを季節性アレルギー性鼻炎(別名:花粉症)といます。患者数はスギ花粉症だけで日本の人口の25%、アレルギー性鼻炎全体では人口の40%とも言われており、年々増加傾向にあります。

## アレルギー性鼻炎の症状

- ① 繰り返すくしゃみ
- ② 鼻水(水様性鼻汁)
- ③ 鼻づまりが3大症状です。

その他にも、眼・鼻・のど・皮膚のかゆみ、咳、嗅覚低下など様々な症状があります。花粉症では眼のかゆみが強いことが特徴です。

## アレルゲン(抗原)の検査方法

① 抗原液を滴下した後、皮膚を針でこするスクラッチテストや、② 採血で抗原特異的IgE抗体を検出するRASTという方法などがあります。

## アレルギー性鼻炎の治療

通年性でも季節性でも基本的に治療法は同じです。大きく分けて①薬による治療と②手術的治療があります。一般的にはまずは薬による治療を開始し、症状がコントロールできなければ手術という流れになります。薬は、飲み薬と点鼻薬を症状にあわせて組み合わせ使います。手術的治療には、主に鼻通りの改善を目的として行われるレーザー焼灼術や下鼻甲介切除術などがあります。

## 最近のトレンド

現在欧米では、唯一根治が期待できる減感作療法として、舌下免疫療法が主流ですが、日本では依然認可がおりていません。この治療法は、2、3年

## ●花粉飛散カレンダー

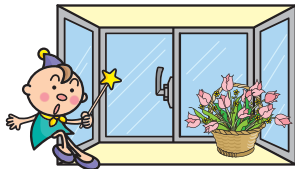
植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科 (カモガヤ、イネなど)												
ブタクサ												

(参照データ:主に関東地方)

間毎日舌の下に抗原液を滴下し、徐々に生体のアレルギー反応を抑えていくというものです。以前から皮下注射による減感作療法はありますが、アナフィラキシーショックなどの重い副作用の問題であまり行われていないのが現状です。しかしこの舌下免疫療法は重い副作用がほとんどないというメリットがあります。最近ようやく日本でもこの治療法が注目されてきており、もう間もなく認可されると思われます。



外に干した洗濯物は、花粉をよく落とす。



飛散の多いときは、窓や戸を開けておく。



規則正しい生活を心がけ、ストレスをためない。



帰宅後は必ず手洗いやうがいを実行する。

んの状況にあわせてこれらの治療を行っています。分からないこと、不明に思った点などがあればお気軽にご相談ください。

## おわりに

アレルギー性鼻炎について簡単に紹介しましたが、治療の第一歩はアレルゲンを避けることです。家を掃除する際はマスクをする、花粉の飛散時期の外出時はマスクやメガネをする、洗濯物は室内で干すなどの心がけが大切です。また、規則正しい生活やストレスの回避なども発症、悪化を防ぐ意味でも大切です。当外来では患者さんの状況にあわせてこれらの治療を行っています。分からないこと、不明に思った点などがあればお気軽にご相談ください。

耳鼻咽喉科

吉田 博



# こどもの嘔吐下痢症について

嘔吐の原因は多くあります。小児では、胃腸炎で吐く、咳き込んで吐く、頭痛や発熱で吐くなど、様々な理由で嘔吐します。原因によって治療方法が異なるため、お子さんが突然嘔吐し、嘔吐を繰り返す場合は、おむつを持参して受診してください。

ここでは、おもに冬季に流行する、嘔吐下痢症についてお話します。

## ○嘔吐下痢症とは？

ウイルスが原因で起こる胃腸炎のことです。冬の前半はノロウイルスが多く、症状の重いロタウイルスは冬の後半に多い傾向があります。小児では毎年冬になると家族内、託児所、保育所、幼稚園などで人から人へ感染を起こして流行し、「おなかのかぜ」としてよくみられる病気です。潜伏期は1-2日ほどで、ぐったりして顔色が悪くなり、おなかを痛がったり吐いたりします。

## ○嘔吐下痢症にかかったら？

嘔吐が始まった時、腸の動きは止まってしまい（機能的麻痺性イレウス）、自分の胃液さえ流れません。微熱（時に高熱）や腹痛、下痢もあります。発症から3-7時間程度は周期的に腹痛や吐き気が襲ってきて、数回（1-10回程度）吐きます。この間は、水分を与えてもほとんど吐いてしまうため、絶飲食とし、何も与えないようにして様子を見ます。



6時間程度経過し、嘔吐がおさまってきたら、水分を少量ずつ様子を見ながら与えます。はじめのうちは、固形物は与えてはいけません。水分としては、軽症なら理想的な飲料に固執せず、ソリタT顆粒、アクアライト、お茶、リンゴ果汁などで大丈夫です。嘔吐、下痢が強く、中等症以上の脱水ではOS-1というORS（経口補水飲料）がよいでしょう。一度にたくさん摂取すると、また吐いてしまうので、最初はあせらず、少量ずつ（幼児なら、5-10mL程度）をこまめに与えてください。

12-24時間ほど経過して、食べ物を欲しがるようなら固形物を与えてみます。すりおろしたリンゴ、ポタージュスープ、葛湯、おかゆなどの柔らかくて、消化の良いものを少量から初めるとよいでしょう。よく煮込んだうどんやそうめんなども胃腸を通過しやすく、回復期に適した食べ物です。このようにして食事を再開して、数日かけて普段通りの食事に戻していきましょう。

※ロタウイルスでは症状が重いことがあるため注意が必要です。はじめのうちは区別がつきにくいので、嘔吐・食欲不振が続いて下痢も激しい場合はこまめに通院して診察を受けましょう。

## ○なぜうつるのか？予防は？

発病したこどもの唾液、吐物、下痢便の中にウイルスがいて、これが原因で感染する、経口感染です。便が出たら早めにおむつ交換の方がよいでしょう。また、吐いた後の迅速な次亜塩素酸ナトリウムによる消毒、吐物の後始末時やおむつ交換後には使い捨て手袋の使用と念入りな手洗いが重要です。

またロタウイルス胃腸炎には、生後すぐに行われる予防のための経口ワクチンがあります。生後6週間から24-32週間までの間に2-3回接種を行います。

## ○こんな時は注意してください

嘔吐下痢症は水分と食事を上手に与えれば、多くはすぐに元気になり、長くても1週間程度で徐々に回復します。しかし、もし脱水が進んで尿量が極端に低下したり、高熱やけいれん、腹痛、反復する嘔吐、血便などの症状がみられたりしたら、直ちに受診するようにしてください。

### 脱水の兆候



# 睡眠時無呼吸症候群の検査について



## はじめに

人は人生の約3分の1の時間を睡眠に費やしています。睡眠をとることで心や身体の疲れをとり、気力や体力といったエネルギーを補充しています。睡眠中に呼吸停止が繰り返されると、身体の中の酸素が減っていきます。すると、その酸素不足を補おうと、心拍数があがります。寝ている本人は気づいていなくても、寝ている間中、脳や身体に大きな負担がかかります。脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、休息どころではありません。

## 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に呼吸が止まったり（無呼吸）、弱くなったり（低呼吸）を繰り返す病態の総称です。いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感などの症状があります。また、高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症や悪化につながる全身疾患と考えられています。

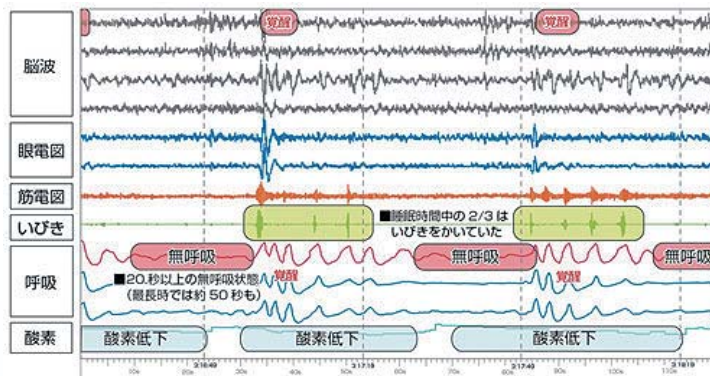
## 検査の流れについて

多くの場合、簡易検査から行います。自宅でも取り扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや、無呼吸の有無と頻度を調べますが、脳波や睡眠の深さなどの詳細データまではとることができません。この検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われたら、より精密な検査、PSG検査にすすみます。

## PSG検査とは

睡眠ポリソムノグラフィーを略してPSG検査といいます。睡眠と呼吸の質の状態から、睡眠時無呼吸症候群のタイプや重症度を調べる専門的な検査です。これによって、最適な治療を選択することができます。身体に多くのセンサーをつけますが、痛みを伴う検査ではありません。いつも通りに寝ている間に検査は終了します。外来の患者様は、1泊入院が必要です。入院中の患者様は、そのまま検査できます。PSG検査の結果は、医師や専門の臨床検査技師などがそれぞれのデータを見て最終的に判定します。主な測定項目を示します。

- ・口と鼻の気流（空気の流れ）
- ・血中酸素飽和度（SpO2 指先で測定）
- ・胸部、腹部の換気運動（呼吸による上下運動）
- ・筋電図（いびきの時に発生する筋肉の活動）
- ・眼電図（レム睡眠の判定）
- ・脳波（眠りの深さの判定）
- ・心電図（心拍数の変化）
- ・睡眠時の姿勢（どの姿勢のときに症状が重いかわかる）



## 睡眠時無呼吸症候群のタイプとは

- ・閉塞性（OSAS）、全体の9割程度。上気道が閉塞しているため、呼吸が止まります。口、鼻の気流は止まりますが、胸、腹は上下運動します。肥満やのどの狭い人に多いです。
- ・中枢性（CSAS）、全体の数%。脳から呼吸の指令が出ず、呼吸が止まります。口、鼻の気流と胸、腹の上下運動も止まります。脳障害、心障害（心不全など）の人に多いです。

## PSG検査の様子

夕方、生理検査室より病室へ装着しに伺います。頭の脳波電極が取れないようにネットをかぶります。腹部周りもコードがたくさんあるので、ネットの腹巻をつけます。当院の装置は、携帯型なので行動に制限がなく、お手洗いや楽に行けます。装着後、このような姿になってしまいます。1晩だけご容赦ください。



# 慢性呼吸器疾患 看護認定看護師

HCU 岸澤 由紀子

私は、福井大学大学院医学系研究科附属看護キャリアアップ部門で認定看護師教育課程を修了し、2013年6月に『慢性呼吸器疾患看護認定看護師』の資格を取得しました。

慢性呼吸器疾患看護認定看護師は全国で115名、富山県では3名が活動しています。

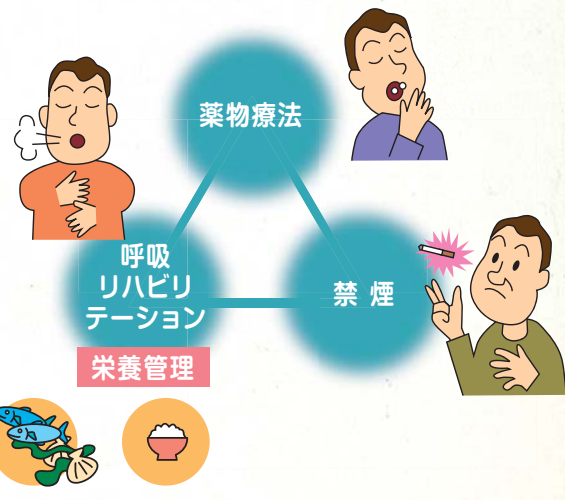
## 慢性呼吸器疾患とは

皆さんは慢性呼吸器疾患をご存知ですか？慢性呼吸器疾患は肺がんを除く慢性閉塞性換気障害（COPD）や間質性肺炎など肺の病気や、筋萎縮性側索硬化症（ALS）など神経の病気によっておきる呼吸の障害の病気のことを言います。

呼吸器の病気の患者さんは増え続けており、特に慢性閉塞性換気障害（COPD）は2020年には日本人の死亡原因の第3位になると言われています。

## 慢性呼吸器疾患看護とは

呼吸器の病気の患者さんは咳や痰、息切れといった症状が長く続きます。一度悪くなった肺の状態は元に戻ることは難しいと言われています。しかし、薬物療法や酸素療法・呼吸のリハビリテーション・栄養のバランスを整える・風邪を引かないように気をつけることなどにより病気の進行をやわらげ、症状を軽減することが可能になります。



慢性呼吸器疾患看護とは呼吸の病気の患者さんが長期にわたる治療を継続できるように、また呼吸の病気を持ちながらもその人らしく過ごせるように支援を行うことです。肺の状態が悪くなり入院が必要となる状態（急性期）の時は肺の状態が一日でも早くよくなるように肺のリハビリを中心に栄養や全身の状態について支援を行っています。

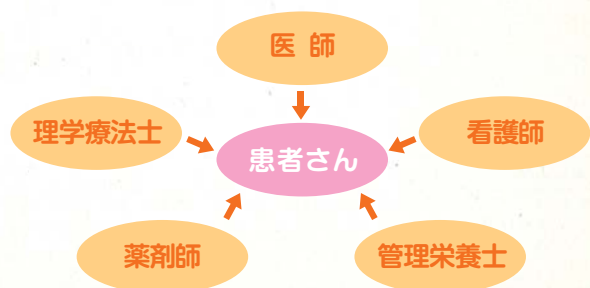
また、肺の状態が安定しており自宅で生活できる状態（安定期）の時には息切れをおこしにくい動作についての指導や呼吸法の練習を患者さんに行っています。

## 慢性呼吸器疾患看護認定看護師として

呼吸器の病気の患者さんが長期にわたって治療を続けていくには医師や看護師をはじめ、様々な医療スタッフで患者さんを支えていく必要があります。患者さんの一番身近な存在としてチームの調整役を担っていきたくと思っています。

慢性呼吸器疾患看護認定看護師として質の高い看護を提供していけるよう実践を重ね、呼吸器疾患の患者さんのお役に立てるように活動していきたいと思っています。

## チーム医療



# 大規模な地震発生時における災害を想定した訓練を行いました。

**設定**

富山県西部でマグニチュード7.2の地震が発生し、砺波市内では震度6弱を観測。非常事態宣言発令、各部門設置後、正面玄関に傷病者が多数押し寄せてきた。

非常事態宣言発令後直ちに災害対策本部が設置されます。



災害対策本部には院内外の様々な情報が集約されます。それらを基に、院内全体の総括指示を行います。

重症度や緊急度に応じて適切な処置や搬送が行えるよう、治療の優先度を決定(トリアージ)する部門が設置されます。



トリアージ後、それぞれ設定された場所にて治療が行われます。

トリアージ後は、医師の指示に基づき検査・処置等が行われます。



大規模災害時、電子カルテやパソコンは使えないことがあります。その場合、指示や記録は紙に手書きされます。

市立砺波総合病院は、砺波医療圏唯一の災害拠点病院です。いつ何時発生するか分からない災害に備え、これからも万全の態勢を取っていきます。

## 院長伝言板 私…、水飲んでも肥る体質なんです！

「肥りすぎは糖尿病やがんになる危険性が上がります！」と説明しても「私、水飲んでも肥る体質なので…」とはぐらかされます。水には栄養はありません。肥満の原因は食べ物です。餅はご飯に比べて水分が少ない分、小さい割にカロリーが高い食べ物です。ミカンもついつい手が伸びてしまうのでコタツの上には置かないようにしましょう。糖尿病の方では、一日に摂取するミカンが2個までです。また、寒い真冬は運動不足にもなりがちです。暖かくした室内での運動をお勧めします。くれぐれもカロリーの取り過ぎと運動不足には、ご注意を！

## 地域医療連携室だより

医療機器共同利用時のお願い

ビグアナイド系糖尿病治療薬を服用中の患者さんに造影CT検査をご依頼いただくときには、

・検査前の2日間 ・検査当日 ・検査後の2日間

計5日間ビグアナイド系経口糖尿病薬の一時中止が必要になります。(但し、緊急の場合は、この限りではありません。)

以上の内容を患者さんにご指示ご説明下さい。ご不明な点がございましたら地域医療連携室までお問い合わせください。

## 『患者さんの権利を守るために』

1. 当院では、病気を克服しようとしておられる患者さんの人権を尊重し、その経済的・社会的地位、年齢、性別、疾病の種類などにかかわらず平等で最良の医療を提供します。
2. 当院では、患者さんと一緒に病気を克服するために、患者さんが既に実施された診療の内容と、これから行われようとする検査、及び治療の目的、方法、内容、危険性、治療の見通し及び、これに代わる他の治療法について十分説明し、さらに患者さんの治療に対する希望もお聞きし、相互の理解を得た上で、医療を行います。
3. 当院では、患者さんの希望があれば原則として、患者さん本人にカルテを開示いたします。また、他の医療機関にかかり意見を求めるためや、他の医療機関に移られるときには全ての情報をお渡します。
4. 当院では、患者さんのプライバシーを守るために、患者さんの承諾なく当院の医療従事者以外の第三者に患者さんの情報を開示いたしません。
5. 患者さんの権利には義務と責任が伴います。

以上を守り診療することを約束いたします。

## 診療案内

### 外来診療受付時間

□ 新患 午前8時15分から午前11時まで

□ 再診 午前8時00分から午前11時まで

※診療科・曜日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

### 休診日

土・日・休日および年末年始