

高津川 だより



特集／

知っておきたい

摂食・嚥下障害

特集2／LOOKBACK

2年目職員1年の振り返り

ドクターズインタビュー

ANAグループさんから「しあわせの花スズラン」のプレゼント

お弁当を提供していただきました

永年勤続表彰式を行いました

外来担当一覧



特集
1

摂食・嚥下支援チームに聞いた!

知っておきたい 摂食・嚥下障害

せつしょく

えんげ

年齢を重ねることで、身体機能の低下や免疫力、抵抗力の低下など、少しずつ身体に変化がでできます。

いつまでも自分らしく生活していくためには、高齢者の心身の特徴を理解することが大切です

「むせながらご飯を食べる」「いつまでも飲食物を口の中に溜めている」

そんな経験がありませんか？ それは摂食・嚥下障害のサインかもしれません。

今回は当院の摂食・嚥下支援チームから『摂食・嚥下障害』について紹介します。



ではなぜ上手に食べられなくなったり、飲み込めなくなるのでしょうか？
それは、脳や神経などの病気により、脳からの指令が口や喉にうまく伝わらなくなったり、筋肉が痩せてしまったりすることによって起こると言われています。また、認知機能が低下することによって、口に食べ物をいつまでも溜め込んだり、

私達は口から体内に食べ物や飲み物を摂り入れることで生きています。
食べ物や飲み物を見て「食べたい」と思い、口に入れることを「摂食（せつしょく）」、口の中に取り入れたものを飲み込んで胃に送り出すことを「嚥下（えんげ）」と言います。この食べたり飲んだりする動作がうまく行えず、いつまでも口の中にため込んでいたり、むせたり咳が出現する状態を「摂食・嚥下障害」と言い、「誤嚥性肺炎」を引き起こす原因にもなります。

上手に食べられない、
飲み込めなくなるのは
なぜですか？



摂食・嚥下障害看護
認定看護師
寺戸 ゆり
(てらど・ゆり)



歯科・口腔外科チーム

口の中の細菌数をみなさんは知っていますか？口の中には、むし歯や歯周病に関わる細菌がなんと100億個以上存在しています。唾液や水分、食べものが食道や胃にいかず、誤って気管から肺に入ることを『誤嚥（ごえん）』と言いますが、この際に口の中の細菌が肺に入り込むことによって起こる肺炎を『誤嚥性肺炎』と言います。口の中の細菌が増加すると誤嚥性肺炎の危

「お口のケア」について



食欲が低下することで食べにくくなることもあります。口から食べることは生きる上で欠かせないことですが、それだけでなく、大切な方と一緒に「おいしいね」って食べるご飯はとっても最高で、心があつ

たかくなりますね。上手に食べられない、飲み込めないなどといった摂食・嚥下障害が起こった場合でも、食べることを通じて幸せを感じて頂けるよう、私達は支援を行っています。

喉が高まり、口の粘膜の炎症の原因にもなります。これらの炎症は口から全身に波及し、発熱によって低栄養や脱水に陥ったり、免疫機能の低下、全身の臓器に障害をきたします。これらの摂食・嚥下障害や誤嚥性肺炎の予防に『口腔ケア』が重要となります。口腔ケアを行い、口腔内細菌数を減らし、摂食嚥下機能を維持向上することで誤嚥性肺炎の発生率を下げる事ができます。また口腔ケアは単にお口のお掃除をするだけではありません。口腔機能の維持、回復を目的とした粘膜のケアやマッサージを行うことによって、咳反射・嚥下反射の働きを高める効果があります。口は私たちの身体の一部であり、口の健康は全身の健康ともつながっているのです。当院の摂食嚥下支援チームでは、口腔ケアを積極的にを行い、多職種が連携して患者さんが口から安全に、美味しく食べることが出来るように日々サポートしています。

やってみよう!! 嚥下体操

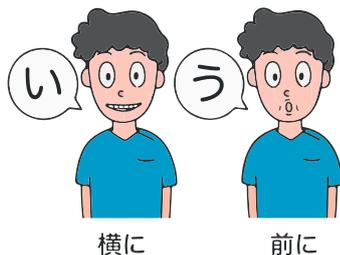
〈リハビリチーム〉



嚥下体操とは、食事の時に使われる筋肉を全体的にほぐし、誤嚥予防及び食事を円滑に行うための準備体操です。眠気から目が覚める効果もあり、最初の一口で起こりやすいと言われる誤嚥する危険のリスクの減少にも期待できます。今回は、嚥下体操で意識していただきたいポイントをいくつか紹介します。

口の運動

「い～」と横に引く。
「う～」と尖らせる。

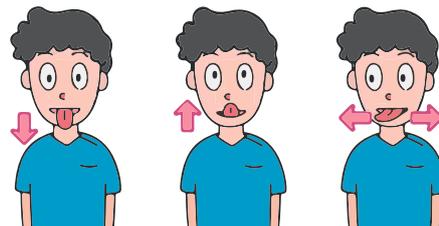


横に

前に

舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す

上に向ける

左・右

LOOKBACK

患者さんとその家族に寄り添える 看護師を目指して

5階西病棟 看護師 佐々木 千夏

益田赤十字病院の看護師として就職し、1年が経ちました。私の配属先は主に消化器内科、呼吸器内科、内分泌・代謝内科の疾患の患者さんが入院される混合病棟であり、様々な疾患への知識が深まります。入院も多いため、患者さんとその家族が目指す所へ向かっていけるよう支援していく事の難しさを日々感じています。



2年目職員1年の振り返り

ず、葛藤することも多いですが、自分の考えに対して先輩方からの確かな指導を受けることで少しずつできることが増えていることを実感することができています。また、受け持った患者さんの指導に関わっていく中で、「お願い出来ずにいたから気づいてもらえてうれしい」とお言葉をいただくこともあり、自分の看護にも自信が持てる部分が増えてきました。

関わりに戸惑うことも多くありました。そんな時は先輩方がアドバイスをくれたり、見守ってくれている事で患者さんとの関わり方、業務の流れ、優先順位など学ぶことができました。看護技術や知識が不足している中、不安はたくさんありましたが、病棟全体が1年目の僕たちを見守ってくださいました。先輩方の温かいご指導のもと日々学ぶことができています。

現在は外科病棟で勤務しており、手術前後の患者さんや終末期の患者さんがおられます。それぞれの方が色々な不安を抱えており、患者さんに関わる際には常に共感的な態度を心がけるようにしています。患者さんから「ありがとう」という言葉を頂いた時には、看護のやりがいを感じます。多忙な中でも、限られた時間の中での関わりを通して信頼関係を築いていき、頼りになる看護師になれるよう日々精進していこうと思います。

地域医療に 貢献できる 看護師を目指して

3階東病棟 看護師 俵 聖吉

看護師として働き始めてあっという間に1年が経ちました。最初は分からない事ばかりで、業務や患者さんとの





信頼される

臨床工学技士を目指して

臨床工学技術課 臨床工学技士

杉内 拓帆

益田赤十字病院へ臨床工学技士として入職して1年が経ちました。はじめは右も左もわからず、先輩方の仕事を見て学ぶことに必死でしたが、先輩方の丁寧なご指導のもと、今では業務を覚え、一人で出来る仕事も増えてきています。

臨床工学技士の仕事は透析、人工呼吸器、循環器領域、医療機器の管理など多岐にわたり、それぞれの領域で高い専門性が求められるため、最初は難しい事が多く、技術的にも精神的にも不安を抱えながら日々奮闘していましたが、先輩方や他職種の方々に助けていただき、多くの経験を積むことが出来た1年間でした。

また、主に医療機器を専門に扱う仕事のため、1年目は機械の操作に気を取られて患者さんや周りの事が見えなくなることも多く、反省点もたくさんありました。今は患者さんの状態や周囲のスタッフの動きなどに気を配りながら、業務を的確に進めることを意識して臨んでいます。

これからも院内で信頼される臨床工学技士になれるよう、日々精進したいと思っています。



感謝の気持ちを忘れずに

臨床検査部 臨床検査技師 野上 海渡

臨床検査技師として益田赤十字病院に入職し、1年が経過しました。臨床検査技師は、医師の方々が診療をするために必要な検査を行い、検査結果を報告しています。

検査には、患者さんから採取された検体（血液や尿、組織など）を検査する「検体検査」と、医療機器を使って患者さんの体を直接検査する「生理機能検査」があります。私は主に、検体検査の中で検体のたんぱく質や脂質、ミネラルなどを調べる検査を担当しています。

1年間を振り返ってみると出身が熊本県ということもあり、初めの頃は知らない土地やわからない方言に戸惑うことも多く、また仕事をする上で様々な検査に関する知識や技術が必要になってくるので、自分の実力不足を痛感する毎日でした。しかし、職場の方や地域の方々の温かい人柄に支えられ、2年目を迎える事ができました。

まだまだ未熟者ですが、少しでも益田地域の医療に貢献できるように日々努力していきたいと思っています。コロナでえらい日々が続きますが、皆でがんばらばいい！

※えらい：島根県の方言でつらい、しんどいという意味
※がまだです：熊本県の方言で頑張る、精を出すという意味

DOCTOR'S Interview

外科 黒田 博彦 先生

◎ 学生時代のクラブ活動を教えてください

高校時代はバドミントン部でした。余談ですが、冬はめっちゃめちゃ雪が降る町なんです。体育の授業でもスキーがあったぐらいで、スキーができないとつらいことになりましたね。

◎ 医師を目指したきっかけは

両親が、医療関係者でその影響が強かったですね。子供のころから医師への憧れがありました。

◎ 外科を選んだ理由は

大学卒業した頃は、消化器内科を志望していました。初期研修医の時、外科の指導医のもと、小児のヘルニアのオペをさせていただくことができました。その時の達成感がとても印象に残っていて、外科が自分にも合っているなと思い外科医を選びました。

◎ やりがいを感じる時はどんなときですか

手術を執刀して問題なく終了し、無事退院できた時と、がん患者さん

が経過観察期間を無事終えられた時ですね。

◎ 益田のいいところを教えてください

先輩方から、益田は「山陰のカリフォルニア」だと聞いていました。山陰の中でも天気の良い日が多いという意味だったみたいです。とても住みやすい町で大好きです。実は旧病院のころから週末、外科待機で来ました。大吉と八剣伝があったのも覚えてますよ。官舎で待機していて、呼び出しがあると、そこから歩いて病院まで行っていました。あ

る時、移動用に自転車が用意されてたんですよ。おかげですぐに病院に来れるようになりましたし、市内を散策していました。

◎ 当院に来られてどのような印象を持ちましたか

外科部門ですので内科から紹介状をよくいただきますが、内科と外科が良く連携が取れていて、とても相談しやすい環境だと感じます。その他の部門の方もコミュニケーションが取りやすく、仕事しやすい環境で大変助かっています。

◎ 医師の地域偏在の問題に対して先生の思いがありますか

臨床研修制度の導入で研修医が都心部に出やすくなりましたね。その後、地域の医師の偏在解消のために、医学部地域枠推薦の制度が導入されました。中には、もっと都心部で技術を学びたいと思う若手医師もいるでしょう。地域にいながらでも、技術が学べるシステムが構築できれば、地域に根付いた医師がもっと誕生するのではないのでしょうか。

黒田先生、インタビューにご協力いただきありがとうございます。



お弁当を 提供していただきました

6月21日(月)・28日(月)に「トラットリア スタジオオーネ」、「ピッツェリア ダナポイ」、「和しよく由きち」の皆様よりお弁当を提供していただきました。

この度、3店舗の皆様より、「新型コロナウイルス感染症に対応する医療従事者へ感謝の意を込め、お弁当を寄贈したい」とお話をいただきました。

お弁当は、外来、病棟に勤務する医療従事者に配布し、おいしくいただきました。

現場で働くスタッフの励みとなります。この度は本当にありがとうございました。



ANAグループさんから 「しあわせの花スズラン」 のプレゼント

5月27日(木) ANAさんより、「すずらんのお花」と「オリジナルのしおり」をいただきました。

ANAさんでは毎年、みんなの幸せを願う気持ちをすずらんの花に込めて、赤十字病院と関連施設へお届けしていただいています。(今年はコロナで贈呈式が中止です)

コロナ禍で大変厳しい状況ですが、このような活動を今年も継続していただき大変感謝しています。

来年は、お互い笑顔でお会いしたいですね。



永年勤続表彰式 を行いました

6月22日(火) 永年勤続表彰式が行なわれ、長年にわたり、当院に勤務している職員(永年勤続30年5名、20年8名)に表彰状が授与されました。

木谷院長から、永年勤続職員へ、「長年にわたり当院の中心として活躍いただきありがとうございます。これからもよろしく願います。」と、ねぎらいと感謝のメッセージが贈られました。



益田赤十字病院 外来担当一覽

令和3年9月1日現在

科別	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	初診 午前	岡本栄祐 (初診・総合診療)	波多野拓也 (初診・総合診療)	岡本栄祐 (初診・総合診療)	—	波多野拓也 (初診・総合診療)	予約の表示は、予約患者さまのみ
	午前	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	竹谷 海 (内分泌・代謝)	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	竹谷 海 (内分泌・代謝)	又賀建太郎 (内分泌・代謝)	隔週の火曜日：高橋 勉 医師 (島根大学内科学第三)
		馬庭泰久 (血液・免疫)	高橋/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	鈴木/馬庭 (血液・免疫 隔週)	馬庭泰久 (血液・免疫)	
		—	加藤輝士 (消化器)	—	加藤輝士 (消化器)	—	隔週の木曜日：鈴木 律朗 医師 (島根大学血液・腫瘍内科学教授)
	午前	古田晃一郎 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	天野和寿 (消化器)	古田晃一郎 (消化器)	山口祐貴 (消化器)	
午前	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約	—	山崎整児 (呼吸器) 予約		
循環器科	午前	古志野 海人	内田利彦	—	内田利彦	黒田紘章	心カテ日：月～金曜日
	午前	—	黒田紘章	手術日のため 休診	古志野海人	—	ペースメーカー外来：第1木曜日(予約)
	午前	—	—	—	ペースメーカー 外来 予約	—	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
脳神経内科	初診	木谷光博	休診	青木慶仁	松井龍吉	中川知憲	もの忘れ外来：水曜日 11時～12時(予約)
	再診			木谷光博			—
小児科	午前	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	三浦 勤	※完全予約制(但し、1ヶ月健診、3ヶ月未満の乳児を除く) 午前、午後ともに初診は紹介患者さまのみ
		中島香苗	中島香苗	中島香苗	中島香苗	中島香苗	循環器外来：第1月曜日(予約) 偶数月 第4木曜日(予約)
		秋好瑞希	秋好瑞希	秋好瑞希	秋好瑞希	秋好瑞希	神経発達外来：瀧川 遼医師(島根大学医学部小児科) 第2水曜日(予約)
	午後	予防接種	予防接種	乳児健診	乳児健診	予防接種	
外科	初診 紹介	塩田摂成	黒田博彦	手術日のため 休診	三浦義夫	服部晋司	手術日：月・水・金曜日
	再診	三浦義夫	服部晋司		塩田摂成	黒田博彦	緩和ケア外来：月曜日午後(予約) 乳腺外来：火曜日 13時～(予約)
	午後	緩和ケア外来 予約	井上圭亮		佐々木陽平	セカンド 予約 オビニオン外来	セカンドオピニオン外来：第1金曜日(予約) 田島 義証 医師(島根大学医学部消化器・総合外科教授)
脳神経外科	午前	休診	休診	機能的脳神経外科 専門外来 完全予約制	石原秀行	休診	第1・3・5木曜日：石原 秀行 医師(山口大学 脳神経外科教授) 第2・4木曜日：岡 史朗 医師(山口大学 脳神経外科)
午後	井本浩哉			岡 史朗	機能的脳神経外科専門外来 井本 浩哉 医師(山口大学 脳神経外科)		
整形外科	初診 紹介	米井 徹	手術日のため 休診	小川慎也	手術日のため 休診	横川 敬	初診は紹介患者さまのみ
	午前	横川 敬		米井 徹		小川慎也	手術日：火・木・金(午後)曜日 検査日：月・水・金曜日
	午後	大塚哲也		上村篤史		河野龍之助	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
皮膚科	午前	金子 栄	金子 栄	金子 栄	金子 栄	—	初診は紹介患者さまのみ(金曜日は紹介不可)
	午後	松本香奈枝	松本香奈枝	—	—	皮膚科担当医	アトピー外来：火曜日午後15時～16時30分(予約)
泌尿器科	初診 紹介	青木明彦	岡真太郎	矢野誠司	手術日のため 休診	矢野誠司	手術日：火曜日午後・木曜日午後 CAPD外来：月曜日 午後
	再診	矢野誠司	青木明彦	岡真太郎		青木明彦	休診日の対応：救急車受入・救急紹介のみ
産婦人科	1診	片桐敦子	片桐敦子	波多野渚	波多野渚	片桐 浩	※完全予約制 予約電話受付：平日の14時～16時
	2診	片桐 浩	片桐 浩	片桐敦子	片桐敦子	波多野渚	
	午後	片桐敦子(再診) 健診 予約	—	手術 マダニティラス 予約	片桐 浩(再診) 健診 予約	手術	予約午後診療：14時～15時(月・木)
耳鼻いんこう科	午前	休診	休診	休診	大学医師	休診	紹介患者さまのみ(受付：8時～11時)
眼科	午前	高井保幸	高井保幸	高井保幸	高井保幸	大学医師	初診は紹介患者さまのみ 手術日：月・火・金曜日
	午後	手術/高井保幸 予約	手術/高井保幸 予約	高井保幸 予約	—	手術	午後の診療は14時開始(手術日は開始時間が遅れる ことがあります) 金曜日：紹介患者さまの診察不可(緊急の場合を除く)
放射線科	午前	椋本英光	石倉ゆか	石倉ゆか	石倉ゆか 予約 放射線治療外来	応援医師 予約 放射線治療外来	院外検査：月～金曜日(予約) アンギオ日：火・金曜日(午後) 放射線治療外来：島根大学応援医師(専門医) 予約/木曜日 第1・3・5週 13:00～15:00、金曜日 第2・4週 9:00～15:00
麻酔科	午前	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	術前診察のみ	
歯科口腔 外科	初診 紹介	市山友子	市山友子	手術日のため 救急紹介のみ	市山友子	市山友子	初診は紹介患者さまのみ 手術日：水曜日
	再診			腫瘍外来 予約			腫瘍外来 水曜日(月1回)：菅野貴浩医師(島根大学医学部歯科口腔外科 教授)

お問い合わせ先 / 益田赤十字病院 地域医療連携係

〒698-8501 島根県益田市乙吉町1103番地1

TEL.0856-22-1480(代) FAX.0856-32-3314