

# えがお 12

## EGAO 2019 December

### Volume 51



●オーラルフレイルってご存じですか?.....岡田 英之

●リンパ浮腫ってなに?.....浅井 美香

●お知らせ

看護師等修学資金貸与制度のご案内、外来診療担当医一覧、etc

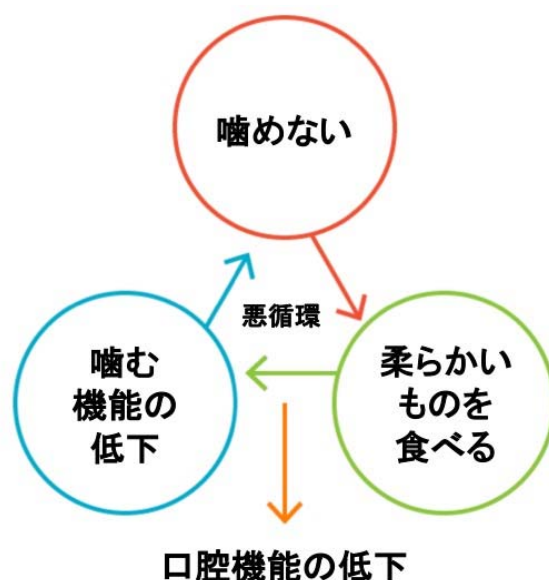
## 食事中むせたりしていませんか？

食事を食べている時にむせたりしていませんか？もしむせているなら、飲み込みの機能（以下嚥下機能）が落ちているかもしれません。一般的に嚥下機能が下がる場合には、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経筋疾患などによって、食べることができなくなったりすることが多いです。しかし、病気を発症していない場合にも、年齢を重ねることで飲み込みの機能が低下していくことがあり、ひょっとするとオーラルフレイルになってしまっている場合があります。



## オーラルフレイルとは？

英語で「オーラル」は『口腔の』、「フレイル」は『虚弱』を意味します。2つの単語の掛け合わせで、簡単にいうと『口の衰え』のことです。オーラルフレイルは、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることが原因となります。食べこぼしや軽いむせ、ものが噛みにくい、滑舌の悪化、口の中が乾くなどの症状が現れます。噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。結果的に口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下（サルコペニアや低栄養など）へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。そして、最も大変なことは、誤嚥性肺炎を発症してしまうかもしれないということです。



## 誤嚥性肺炎は予防できる病気です。

むせたことのある人は多いと思いますが、誤嚥性肺炎になったことがある人は少ないと思います。実は、誤嚥性肺炎を発症するためには、いくつかの悪条件が揃う必要があります。それは『誤嚥する』『口の中が汚い』『低栄養』の3つです。どれか1つでも条件が揃わなければ、誤嚥性肺炎の発症しにくくすることが可能になります。そのため、できるだけ3つの条件を揃わせない様に、日頃から寝る前の歯磨きを習慣化すること、1日3食バランスよく食事を摂取すること、お口の体操を食事の前に実施したりすることなどで、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。



『あ』



『う』

## 気になる方は一度ご相談を

市立八幡浜総合病院では、愛媛県内でも珍しい飲み込みの専門外来を開設しております。オーラルフレイルの検査から専門的な検査まで外来で対応しております。専門外来のため、予約が必要となりますが、飲み込みが気になる方は一度ご相談していただければと思います。 原稿作成 内科 岡田 英之

### リンパ浮腫とは

血液は心臓から送り出され全身をめぐる心臓に戻ります。血管は動脈と静脈に分かれています。動脈は分岐しながらやがて細い毛細血管となります。血液によって栄養や酸素は毛細血管から漏れ出し、細胞へと流れていきます。不要なタンパク質などの老廃物や二酸化炭素は血液として90%は静脈の毛細血管へ、10%はリンパ液としてリンパ管をとおり、リンパ節に流れ込みます。リンパ節は、細菌や異物が血管内に侵入しないように捕捉する役割があります。心臓の近くで静脈の血液と合流し心臓に戻ります。

リンパ浮腫は、がんの治療などでリンパ管やリンパ節が傷つけられると、たんぱく質を含んだリンパ液が皮膚

の下にたまり、周辺にむくみが起こります。(図1)タンパク質がたまり続けると、次第に周囲の組織は繊維化して皮膚が硬くなります。生まれつきリンパ管の発育が悪くても、同じように浮腫むことがあります。傷ついたリンパ管を正常に戻すことはできないため、いったんリンパ浮腫になると元の状態に戻すことは困難です。進行すると、腕の場合は「力を入れにくい」「重いものを持つのがつらい」「文字を書きにくい」、脚の場合は「歩きにくい」「膝を曲げにくい」「階段の上り下りがつらい」など日常生活に支障が出る場合があります。そのため、早く発見して自分でむくみを管理するセルフケアが大切になります。

【図1:がんの手術によるリンパ浮腫が発生しやすい部位】

#### 乳がんの手術後

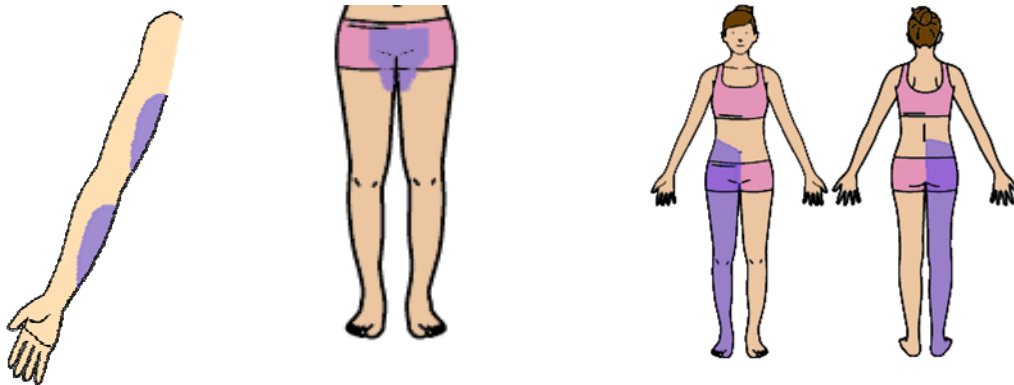
脇の下や肘の上下

#### 婦人科がんの手術後

下腹部、陰部、脚の付け根

#### 鼠径部や骨盤内のリンパ節を切除した場合

片側の脚 重症化すると両脚



#### 早期発見のポイント

- ・なんとなく腫れぼったく、片方だけ腕や足がだるく疲れやすい
- ・腫れている側で指輪や腕時計がきつくなる
- ・手や脚の皮膚のしわが見えにくい
- ・皮膚の下の血管が見えなくなり、白っぽい
- ・片方だけ靴下の痕が残ったり、靴がきつくなったりする

当院では今年度よりリンパ浮腫看護外来を開設しました。  
上記の症状に気づいたら、まずは手術を受けた医師にご相談ください。

## 看護師等修学資金貸与制度のご案内

助産師及び看護師(以下「看護師等」という。)の養成施設に在籍する学生で、卒業後、当院において看護師等の業務に従事を希望する学生に対し、修学資金を貸与することにより、修学を支援します。

### ■【今年度4月1日から改正しました】

申請時の学年により、貸与額を現行5万円から

**8万円～10万円**へ増額しました。

※ただし、5年一貫高校の学生(1年生～3年生)は現行のままです。

### ■【貸与金額】(※1年生の4月から貸与を受けた場合)

・5年一貫高校(5年間)

300万円 → 372万円(+72万円)

・専門学校(3年間)

180万円 → 288万円(+108万円)

・大学(4年間)

240万円 → 384万円(+144万円)

### ■【修学資金の概要】

貸与金額 年額60万円～120万円

(6月、9月、12月及び3月に3ヶ月分を口座に振り込みます。)

返還の免除 養成施設を卒業し、貸与期間と同じ期間を当院の看護師等として勤務した場合は、全額免除されます。

■申し込み・問合せ 市立病院事務局企画係 ☎22-3211 内線 3104

※詳しくはホームページをご覧ください。

## 外来診療担当医一覧

診療科	階数	受付時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	2階	8:30 ～ 11:00	科によつて曜日、時間が異なります	大野 酒井	仙波(導) 北田・仙波(英)	渡部 酒井・仙波(導)・大野・岡田	岡田 酒井	北田 酒井・仙波(導)・渡部
循環器科				高橋 上村・大蔵	大蔵 上村・高橋・榎本	上村	榎本 上村・坂上	坂上 榎本
総合診療				(神経内科)越智	(呼吸器)片山 (糖尿病)古川	休診	(乳腺)本田 (呼吸器)片山 (消化器)中野	(心臓血管外科)西村 (呼吸器)片山
皮膚科				松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科				武田	大西	武田	福本	大西
小児科	1階	8:30 ～ 11:00	科によつて曜日、時間が異なります	中矢・大久保 (神経)重見※月1回のみ	徳田 (慢性)大久保 楠目(第2第4)	大久保・徳田 (第2第4)(慢性)楠目 (第2第4)(循環器)高田 (神経)鈴木※月1回のみ	大久保 (予防接種・慢性) 大久保・中矢	中矢・徳田
耳鼻咽喉科				佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科	2階	なし	なし	合田	休診	中城	休診	栗林
外科				的場・山田	中津・田中	中津・山田	的場・田中	的場・中津
脳神経外科				休診	休診	田川/中村 (隔週)	休診	中村
整形外科	1階	なし	なし	温泉川・岩佐・三藤	堀田・岩佐・田中	三藤・田中・温泉川	田中・三藤・堀田	岩佐・堀田・温泉川
眼科				依光	依光	依光	休診	休診
産婦人科				岩本	岩本	岩本	岩本	岩本

ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>

- 担当医は変更になる場合がございます。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。
- 小児科の専門外来、歯科口腔外科、産婦人科については事前予約制になります。
- 小児科の神経外来は月2回で完全予約制になります。詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。
- 産婦人科は、午前からの診療となります。

発行元 市立八幡浜総合病院 広報委員会

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地 市立八幡浜総合病院