

はあとのまは

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2022(1)

第65号



大漁旗（珠洲市蛸島町）

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

- 1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
- 1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
- 1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- ・オーラルフレイル・・・・・・・・・・ 2
- ・腸閉塞について・・・・・・・・・・ 3
- ・自動精算機の設置場所が変わりました・・・・・・・・ 3

オーラルフレイル ～口の健康を保ちましょう～

言語聴覚士 矢内 真実

硬いものが食べにくくなった、飲み込んだあと口の中に食べ物が残る、お茶でむせることがある、舌が回りにくくなった、入れ歯が合わないなど、口の困り事はありますか？このような状態を「オーラルフレイル」といいます。「オーラル=口」の「フレイル=虚弱」という意味で、口の衰えによる症状をいいます。進行すると身体に不都合を及ぼす恐れのある危険な徴候です。

「オーラルフレイル」になるとどうなるのでしょうか？

例えば噛む力が弱くなっていくと・・・

①柔らかい物ばかりを食べる。



②舌や唇、頬の力が弱くなり、滑舌が悪くなる。



③決まった食品しか食べられなくなり、量も減っていく。



④栄養が不足して、体力が落ちる、転びやすくなる。



このように身体にも影響を及ぼす危険性が高まります。

ちょっとした口の衰えが、身体の衰えに繋がり、最悪の場合は寝たきりの原因になる可能性があります。

健康状態をチェックしましょう!!

口の健康を保つことが、身体の衰えの予防につながります。そのためには、自分の口を知ることが重要になります。右のチェックシートを活用し口の健康状態を確認してみましょう。

オーラルフレイルのセルフチェックシート

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位の堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



合計点数が4点以上で危険性が高いです。

毎日の生活からオーラルフレイル予防を!!

今日から予防対策を始めましょう。噛みごたえのある食品を献立に入れ、バランスのよい食事を摂りましょう。口の力を鍛えるために、音読やカラオケで口や舌を動かしましょう。また、入れ歯や歯の手入れも重要です。入れ歯が合っていないと噛みにくくなったり口の中を傷つけたりします。虫歯はなくても歯周病で歯を失うことがあります。定期的に歯科受診に行きましょう。受診が難しい場合は、かかりつけの歯科医に相談をしましょう。

いつまでも楽しくおしゃべり、食事が出来るよう、口の健康を保ちましょう。



腸閉塞について

外科医師 丸銭 祥吾

●腸閉塞とは

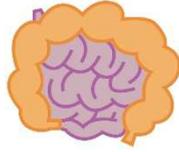
飲食物は食道、胃、十二指腸、小腸、大腸を通りながら、消化液と混ざって分解され、吸収されます。残りは、便として肛門から排出されます。この飲食物と消化液の流れが、小腸や大腸で障害により悪くなった状態を腸閉塞（イレウス）といいます。

●腸閉塞の原因

腸閉塞は、原因によって分類されています。

1. 機械的腸閉塞

腸が物理的に閉塞している状態で、閉塞性と絞扼性に分けられます。



a 閉塞性腸閉塞

胆石や腫瘍などが原因で腸管が塞がれることで起こります。また、腹部の手術を受けた人は、開腹した部分と腸管や腹壁などとの癒着により、腸が曲がり圧迫することでも起こります。

b 絞扼性腸閉塞

腸の中に腸が入り込むことで食べ物^{ちようじゆうせき}が滞る腸重積、脱腸した腸が元の位置に戻れなくなった鼠径ヘルニア^{そけい}嵌頓、腸が捻じれてしまう腸軸捻転症^{ちようじくねんてん}などにより閉塞が起こります。また、血行障害を伴うため放置しておくと腸が腐ってしまいます。

2. 麻痺性腸閉塞

消化した飲食物を、腸が収縮・弛緩^{しかん}（伸びたり縮んだり）をくり返して腸内を移動させ、体外へ排出する動きが低下した状態になります。

開腹手術、急性腹膜炎、薬剤などが原因で、腸が麻痺することで起こります。

●腸閉塞の症状

腹痛、吐き気、嘔吐、腹部の強い張り、便秘、おならの停止などがあります。腹痛は強くなったり、弱くなったりを繰り返すことが多いです。



●腸閉塞の治療

治療方法は、下記の2とおりです。

1. 保存的治療

主に軽度の腸閉塞に対して行われます。まず、食事や飲水を中止し腸を休めます。必要な水分などは、点滴で補います。また、鼻から腸までチューブ（イレウス管）を挿入し、内容物を吸引して腸管内の圧力を下げたりします。

2. 手術治療

保存療法でも症状が改善しない場合や血行障害のある絞扼性腸閉塞などに対して行います。最近では、腹腔鏡による手術が導入されつつあります。閉塞性腸閉塞のうち、腫瘍が原因の場合は、消化管内の減圧を行ったうえで手術を行います。また、癒着が原因の場合は癒着部分をはがすことで改善をはかります。しかし、癒着が激しい場合は腸を切除する場合があります。

●腸閉塞の予防

原因のなかで最も多いのが術後の癒着による腸閉塞です。腹部の手術歴がある人は数%程度が腸閉塞になるリスクがあります。予防には、食事をゆっくりよく噛んで食べる、水分をしっかりとる、暴飲暴食しない、消化に悪いものや、きのこ類、ごぼうやサツマイモなどの食物繊維の多いものを避けるなどの食事療法を実践^{だいけんちゆうどう}しましょう。漢方（大建中湯^{だいけんちゆうとう}や六君子湯^{りっくんしじゅう}、四君子湯^{しっくんしじゅう}）が効果的ともいわれており、継続的に内服するという予防法もありますが、確実ではなく、症状出現時にすぐに受診することをお勧めします。

自動精算機の設置場所が変わりました

当院では、会計窓口を利用することなく診療費のお支払いが可能な自動精算機を設置しています。

従来どおり会計窓口でもお支払いいただけますが、より多くの方に利用していただけるよう、中央待合の右の図の場所に移動しました。

操作方法は簡単ですので、お気軽にご利用ください。



外来診療日程表

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	波佐谷	古崎	波佐谷	海古井	波佐谷
	2診	古崎	石林	古崎	藤永	石林
	3診	リウマチ/膠原病 (隔週)★	秋山	小泉★	石林	藤永
	5診	消化器★		海古井 (膠原病)★		
外科	坂本 藤本	丸銭	坂本	藤本	丸銭 呼吸器	
小児科	西田			和田	西田	
耳鼻咽喉科	榊田	金沢大学附属病院医師		榊田		
整形外科	青木・中澤					
産婦人科				助産師外来 産後2週間健診		
脳神経外科	浜田	金沢大学附属病院医師		浜田		
泌尿器科	毎週 (交替で診察)	※月曜日が休日の場合は、次開院日に変更。			毎週 (交替で診察)	
皮膚科	武原		永岡		谷内	
精神科		西村		姥浦	西村	
健診科	★					

★は予約のみ 緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00 ※午後初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお済ませください。

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	藤永	石崎 (呼吸器)	循環器★	小泉	古崎
	2診			藤永		
	3診		小泉	海古井 (腎不全)★		小泉 (糖尿病)★
小児科	予防接種	慢性疾患	健診		予防接種	
耳鼻咽喉科			榊田			
眼科				馬渡	馬渡	
産婦人科			青山 13:00~ 産後1カ月健診			
禁煙外来 (耳鼻咽喉科)				榊田★		

小児科(以下は要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~
- (水) 健康診断 13:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科(以下は要予約)

- (水) 助産師外来
産後2週間健診
産後1ヶ月健診

眼科診療日程 2022年2月~4月

診療日 隔週木曜日、毎週金曜日
受付 12:00~16:00
診療時間 14:30~17:00
※木曜日は下記のとおり診療いたします。
2月3日、2月8日(火)、2月17日、3月3日
3月17日、3月31日、4月7日、4月21日

院内助産・助産師外来に関するお問い合わせ・産前産後の困りごとなどのご相談

受付時間 月~金 9:00~17:00 TEL0768-82-1181 (代表)

上記以外の時間帯 TEL090-8268-1160 助産師外来 助産師まで

編集後記

オミクロン株によりコロナウイルスの感染が、再拡大しています。珠洲市においても、ワクチンの3回目接種が1月から行われています。引き続き、人との距離の確保・マスクの着用・手洗い・部屋の換気など感染予防に十分努めましょう。 広報委員会

