

寝転んで食べ 元気に

えんげしょうがい 嚥下障害の治療

かんぜんそくがいほう 「完全側臥位法」

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154) 25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行



長野県民医連・健和会病院
健和会総合リハビリテーションセンター長
福村直毅 医師

1998年 山形大学医学部卒 山形の鶴岡協
立リハビリテーション病院などを経て2015
年より現職 2018年、日本リハビリテーシ
ョン医学会の最優秀論文賞を受賞

加齢とともに食べるとむせたり、咳きこんだりすることが増えてきます。うまく飲みこむことができない「嚥下（えんげ）障害」になると、口から食べることが難しくなり、生活の質も低下します。そして高齢者の死因の上位を占める「誤嚥（ごえん）性肺炎」のリスクが大きく高まってしまいます。この嚥下障害の治療で全国を先導を行くのが、長野・健和会病院の福村直毅医師です。民医連道東ブロック学術運動交流集会での福村医師の講演から、その取り組みを紹介します。

「口から食べる」をあきらめない

地域には嚥下障害の治療を受けないままの方がたくさんいます。誤嚥性肺炎をくり返す人、「食べられない」「もう助からない」と診断され点滴と経過観察のまま亡くなる人もいます。

一方、適切な嚥下治療を受けることで口から食べることをあきらめず、劇的に改善する患者さんもあります。

脳梗塞で寝たきりになった80歳の女性は、胃ろうをつくり直接胃に栄養を流していましたが、ほとんど発声もない中で「食べたい」と言っていたそうです。私が往診して検査すると、食べる力が残っていることが分かりました。嚥下のリハビリをした結果、自力で食事をとれるまで回復し、やがておしゃべりするようになり、半年後には歩けるようになりました。

ごえん
誤嚥をふせぐ食事の姿勢

誤嚥は、口から食道に流れるはずの食べ物・飲物・唾液が気管に入ってしまうことです。食道の入口は普段閉じていますが、物を食べるとゴックンと嚥下反射で開き、同時に声門（気管の入口）は一瞬にして蓋（喉頭蓋）で閉じられます。嚥下障害は食道の入口が充分開かない、声門が閉じないなどの原因で起こります。



完全側臥位法で食事をする様子。片腕を動かせるので自力で食べることができます（写真は職員）

正確には状態を8つに分けていますが、中心は嚥下されない食べものが喉に残り、それがすぐ近くの声門から気管に入ってしまうことです。

嚥下障害で最も危険なのは誤嚥性肺炎と窒息です。しかし、それを恐れて食べなければ栄養不良で体力を低下させてしまいます。治療は肺炎や窒息をふせぎながら安全に栄養をとること。その基本は食事をとる姿勢の管理にあります。

食べ物ためる空間でできる

私は「完全側臥位法（かんぜんそくがいほう）」という姿勢を2007年に考案しました。簡単に言えば、横向きに寝転んで（側臥位）食べることです。喉の奥には食べ物をためておける空間がありますが、横向きに寝ると下になる喉の側面に、座った時の3倍の量をためておくことができます。喉の側面は声門から離れているので、嚥下反射が起きるまで誤嚥せずに我慢できるのです。

食後には、とろみ茶などで口や喉に残った食べ物をきれいに押し流します。食べている時に背中側に倒れないようにすること、頭の位置が大切です。バスタオルを丸めて支えることで可能ですが、頭は「ふたこぶラックン」という枕を介護用品会社と共同開発し商品化されています。

完全側臥位法は、上にくると腕の機能が保たれていれば自力で食べることができま

10連休中の 診療案内

4月30日(火) 5月1日(水) 2日(木)
道東勤医協の病院・診療所は
通常通り診療を行います。

私は健和会病院に研修に行かせてもらい、入院患者さんの治療に完全側臥位法を取り入れています。

食べる意欲は強いものの、食べると誤嚥し肺炎をくり返していた終末期の患者さんに完全側臥位法を実施したところ、普通に食べるこ



協立病院で取り入れています 釧路協立病院リハビリ室言語聴覚士 磯貝 智



講演の中で職員をモデルに嚥下内視鏡を実演し、嚥下の仕組みを説明する福村医師

とができ、お亡くなりになる前日まで自分の口で食べました。支援した自分も目から鱗の経験でした。

今は病棟の看護師も対象の患者さんに側臥位法で食事介助しています。この方法は基本を確認すれば難しくありません。退院先の特養職員に説明・見学してもらい、受け入れてもらった患者さんの例もあります。

嚥下に不安のある方、介護者の方などは、ぜひリハビリ室にご相談下さい。

肺炎死亡率が2割減少

完全側臥位法はまだまだ知られていません。私が山形の鶴岡協立リハビリテーション病院に在籍していた時、鶴岡市全体に嚥下治療の普及をめざしました。

病院に嚥下外来を開設しましたが、検査のための来院が困難な高齢者が大勢います。私はメーカーと共同で携帯できる嚥下内視鏡用の小型カメラを開発しました。鼻から細い内視鏡を入れて見る喉の様子は、パソコン画面で家族らも一緒に確認できます。これで地域に出むく嚥下診断・治療が可能になったのです。

特に介護施設への往診が大幅に増え、市内の病院、開業医との連携も進みました。依頼があれば遠方でも往診に駆けつけ、嚥下外来への紹介患者も増えました。

こうして取り組みを広げた結果、鶴岡市の肺炎死亡率は、比較可能な2006年からの3年間で2割減少させることができました。こうした経験をこの地域でもぜひ広げていただきたいと思っています。

友の会の皆さんよろしく

4月に道東勤医協へ着任した医師を紹介します。

寺前 晃 介 医師

てら まえ こう すけ
桜ヶ岡医院 医師



感染症治療で国際経験も豊富 和歌山県出身。2013年、大分大学医学部卒。和歌山県立医大付属病院で研修後、日本赤十字社和歌山医療センターで感染症の国際医療支援にたずさわる。京都市立病院感染症内科、国立病院機構大阪医療センターでの勤務を経て今年4月から桜ヶ岡医院勤務。

澁谷 仁 美 医師

しぶ や ひと み
釧路協立病院 内科医長



1年ぶりに釧路協立病院へ札幌市出身。2014年、札幌医科大学卒。同年4月から勤医協中央病院で研修。2017年4月から釧路協立病院・協立すこやかクリニックで勤務。勤医協中央病院で1年間の勤務を経て、今年4月から釧路協立病院内科医長。

佐賀 加奈子 医師

さ が かな こ
釧路協立病院 内科医長



訪問診療の経験豊富 函館市出身。2012年、新潟大学医学部卒。勤医協中央病院、勤医協札幌病院で研修。2015年、釧路協立病院・協立すこやかクリニックで勤務。ものがたり診療所（富山県）での勤務を経て、今年4月から釧路協立病院内科医長。

一人ひとりと向き合いたい
大都市圏での勤務が多かったのですが、人が多くせわしないのがあまり好きではありません。以前から地域医療にひかれていたため、お誘いをいただいた桜ヶ岡医院での勤務を決めました。
桜ヶ岡医院では一人ひとりの患者さんとしつくり向き合えるのが良いですね。同じ患者さんを継続的に診

察すると、病状や生活状況により柔軟な対応ができません。高齢の患者さんが多く、肺炎や尿路感染症にかかるリスクが高いため、これまでの経験を生かせればと思います。
地域とのつながり大切に
北海道に来たのは初めて。春なのに雪がふり寒いです。3月末に大阪医療センターの仲間たちと阿寒湖

病気の背景に目を向ける
勤医協中央病院では、主に病棟や救急外来で診察をしていました。入院患者さんは高齢の方が多く、複合的な症状に悩まされていることがほとんど。そのため、広い視野で病状と向き合うように心がけていました。救急外来では初めて顔を合わせる患者さんが多く、既往症などの情報が乏しいため常に緊張感がありまし

た。
また、症状が落ち着くと診療所などへ転院をすすめるため、生活の様子や病気の背景にまで気を配れない葛藤がありました。釧路協立病院・協立すこやかクリニックは定期的な受診の患者さんが多いので、ちよつとした様子の変化を見逃さないようにしています。
暮らしのサポートを
訪問診療にもたずさわる

ようになりましたが、病院とは違った表情を患者さんが見せてくれるのが新鮮ですね。暮らしぶりから食事の内容や運動などのアドバイスをできることにもやりがいを感じます。
健康面だけでなく、困ったことがあれば遠慮なく声をかけてください。地域の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らせるサポートをできればと願っています。

在宅専門医として
以前から総合診療を担う家庭医、特に訪問診療に魅力を感じていました。病院ではないところで訪問診療にもっと深くたずさわり勉強したかったため、2年前に在宅診療や緩和ケアに力を入れて「ものがたり診療所」の門をたたきました。

問する在宅専門医として働きましたが、家では患者さんが豊かな表情をみせてくれることに驚かされました。
患者さんの選択肢を増やす
病院や診療所だけでなく、終末期の治療をどこで、どのようにするのか、患者さんやご家族の思いをくみ取りながら最期のときを過ごす場所の選択肢を増やす手助けができればと思います。

す。
看護師や介護福祉士、事務職など色々な職種の方がいるので、連携を大切にしたいですね。釧路協立病院の先生方は、地域に詳しい方が多いのも心強いです。着任したばかりで慌ただしい日々を送っていますが、友の会の皆さんのところへ顔を出したり、要望があれば医療懇談会で講師も務めますので声をかけてください。

【職員募集】

看護師(正職員・パート)

地域包括支援センターで働く

保健師(正職員)

病院や介護施設で働く

介護職員(パート)

社会福祉士(正職員)

デイサービスの送迎をする

運転手(パート)

ご連絡・お問い合わせは

道東勤医協法人事務局 電話 0154-25-6479



黒川理事長から辞令を受ける新入職員



初めてのふまねつと体験に苦戦

新年度、道東勤医協には新卒の理学療法士や介護福祉士など3人が入職。4月1日に入社式を行いました。続いて実施した3日間の新入職員研修会には中途

入職の職員も参加。道東勤医協の歴史や特色を学んだほか、医療介護の現場で必要不可欠な安全・衛生対策への意識を深めました。また、友の会の成り立ちや活動内容を紹介する講義の後半では実際にふまねつとを体験。「想像していたよりも難しかった」「適度な運動でストレス解消にも

若い力が加わりました

2019年度入社式・新入職員研修会



班ごとに医療安全対策の話し合い

いつでも元気
2019 5月号 380円 好評発売中
巻頭エッセイ/葉門琴音さん
HAC7教室 健康寿命を延ばすには
特集 子育て世代実情調査
ふるさとを巡る 福島
新連載 安心の種をまく
連載 ピリ辛歳時記
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

2019年
原水爆禁止
国民平和進行
●5月6日(月)10:00
納沙布岬で根室コース出発式
●5月7日(火)18:00
釧路市鶴ヶ岱公園を出発～栄町
平和公園で集会

なるなど、苦戦しながらも楽しみ、積極的に行事へ参加して、若い力で友の会を盛り上げたい」という強い言葉もありました。
研修の最終日には、あいさつや言葉づかいなど社会人としてのマナーを学び、それぞれが気を引き締めて配属先の現場に入りました。

医療・介護の実践を学びあう

民医連道東ブロック学術運動交流集会



分散会会場での演題発表に耳を傾ける参加者

今年、演題発表は、多職種間の協力や、他の医療機関・介護施設との連携・在

職種や施設を超えて連携

住宅支援を取りあげたものが多く見られたのが特徴です。

道東勤医協とあゆみ調剤は、医療・介護活動のまとめや研究内容を発表し学びあう「学術運動交流集会」を毎年開催しています。今年は「安心してこのまちで暮らしつづけたら」をテーマに3月23日、釧路町コミュニティセンターで実施し、150人ほどの職員が参加しました。午前は、口述・ポスターセッションあわせて39演題の発表があり、午後からは長野県民医連・健和会病院の福村直毅医師を招いた公開講演会が行われました。



掲示物を使ったポスターセッションの様子

外部から30人近い参加

福村医師による講演のテーマは「嚥下治療の革新」とそこから見えた窒息の真実。

他の医療機関や介護事業所などからも30人近い参加者があり、嚥下内視鏡の実演や動画での解説を交えた

させた経過が発表されました。

また、ねむろ医院は、国保料の滞納により資格証明書が発行されていた患者さんの保険証を取り戻した運動を報告し、医療を受ける権利を守ることの大切さを訴えました。

職員からは、「他の職種の取り組みがわかり勉強になった」「医療福祉の制度的な課題に気づかされた」などの声が聞かれ、それぞれに収穫のある一日となりました。

お話を熱心に耳を傾けました。「窒息に対する意識が変わり勉強になった」「完全側臥位法をやってみた利用者がいるので、話を聞けて良かった」などの感想が寄せられました。

健康レシピ

第4回



管理栄養士の 今月の一品 簡単ティラミス風デザート

豆腐を利用することで、通常のティラミスよりもカロリー控えめで、あっさりとした食べやすい味の仕上がりとなります。はちみつについては低カロリー甘味料を使用することで糖質を抑えたり、逆に粉飴などのエネルギー強化食材を使用すると手軽にカロリーアップできます。アレンジしやすい手軽にできるデザートです。

栄養成分(1個あたり)
エネルギー:126kcal たんぱく質:3.5g 脂質:8.6g
材料 2人分 絹ごし豆腐 25g
クリームチーズ 25g
はちみつ 大さじ1/2
ビスケット 半分〜1枚
コーヒー(濃いめ) 大さじ1
ココアパウダー(仕上げ用) 適量
調理時間 約20分

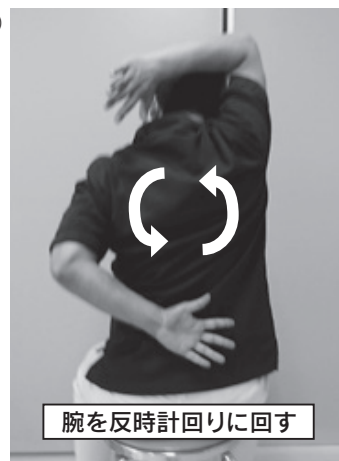
- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水を切っておく。②クリームチーズは室温にしておいて柔らかくする。※電子レンジで10秒ほど加熱しても可。
- 2.ビスケットを砕いて、盛り付ける容器へ入れる。その上にコーヒーをかける。
- 3.容器に①②を入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- 4.分量のはちみつを入れ、混ぜる。
- 5.2でビスケットを入れた容器に混ぜ合わせた4を入れる。
- 6.お好みの量のココアパウダーをふるいかける。

今回は腕を大きく動かす体操です。腕を上げると痛みのある場合は中止してください。

協立病院リハビリ室 理学療法士 金丸 深

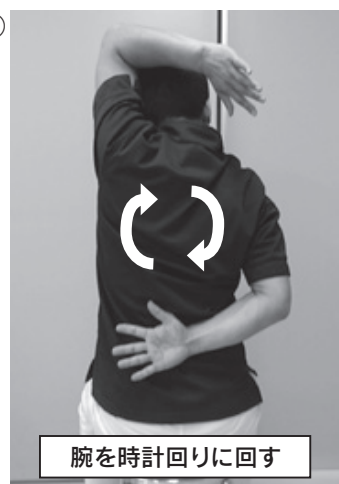
肩甲骨時計回り・反時計回りエクササイズ

図①



腕を反時計回りに回す

図②



腕を時計回りに回す

一方の腕は、背中後ろに回すように大きく動かして肩甲骨を下へ回します。同時に、もう一方の腕は大きく上げて頭の上を越えるように動かして肩甲骨を上へ回します。【図①】

そこで5秒止めてください。そして、今度は反対側も行いましょう。【図②】この一連の動きを、5〜10回繰り返してください。

健康づくり

リハビリ技士の フンポイントアドバイス

第36回 肩こり解消 ③

友の会ニュースで

元気を お届け

友の会鳥取支部
佐藤 三枝子さん

普段は車ばかりで運動不足だからとウォーキングがてらに始めた配達ですが、配り歩くうちに、自分自身の変化を感じています。

ご近所さんの庭の様子や畑の育ち具合を楽しんだり、顔見知りが増え、言葉をかわすようになりました。しばらく顔を見ない方が気になる、思い切った訪ねて「元気？」と声をかけるほど積極的になって、自分でも驚いています。

配達を始めたのは、自分の生活や健康にとっていいチャンスだったと思います。これからも自分の暮らし地域とふれあいながらニュースをお届けします。





安倍政権の医療政策に危機感

友の会たんぽぽ支部総会



「早くビンゴしないかな」 数字を探す参加者の皆さん

3月30日、若草会館でたんぽぽ支部の総会と懇親会が開かれ、職員友の会員あわせて11人が参加しました。山崎玄二支部長は冒頭のあいさつで、「医療や福祉などの課題を棚上げにしたまま、高齢者の医療費負担増や消費税増

税に踏み切ろうとしている」と安倍政権を批判しました。高橋綾子事務局長から昨年度の活動報告に続いて今年度の計画が示され、ふまねつなどの行事に参加する際の保険に加入することが提案されました。また、参加者からは「手配りをしているので、行事のスケジュールが早めにわかると嬉しい」「ふまねつとを開催しているところは多いので、何か他のこともやりたい」などの希望も出され、今後検討することとしました。懇親会では、料理を囲みでの歓談後にビンゴゲームを実施。全員が景品を手に入れました。

40年目を迎えた支部総会

友の会標茶支部総会

友の会標茶支部は3月31日、第40回総会をホテルテレーノで開き、34人が参加しました。

総会に続いて、渡辺定之・深見迪町議から町政報告がありました。

国保の広域化により市町村が国保料を抑えるため行ってきた一般会計からの財政くり入れをやめるよう道が求めていることから、平均7千万円をくり入れてきた標茶町では大幅な国保税の値上げが予定

羽田光雄支部長は、憩いの家かや沼が3月22日に急きよ休業となり会場を変更した経緯にふれながら、「支部結成から40年目を迎えました。諸先輩方の努力に込め、今後更に進みたい」と挨拶。千葉誠治事務局長が定例のふまねつとや、誤嚥（ごえん）性肺炎の医療懇談会が好評だったこと、メーデー集会や原水爆禁止世界大会への代表派遣に地域の諸団体と取り組んだことなどを報告し、各議案が承認さ



総会後の懇親会で「健康を誓いあって乾杯！」

❖5月友の会支部の行事予定

白糠支部	講演・総会・懇親会	5/11(土)10:00	やまびこ会館
鶴居支部	総会・PG大会	5/11(土)13:30	幌呂農村環境改善センター
鳥取支部	総会・医療懇談会	5/15(水)10:00	鳥取地区集会所
根室支部	総会・懇親会	5/18(土)18:00	ベルクラシック会館
芦野支部	総会・懇親会	5/18(土)11:00	芦野会館
阿寒支部	総会・懇親会	5/18(土)11:00	赤いベレー
釧路町支部	総会・懇親会	5/18(土)18:00	桂地区会館
愛国支部	総会・懇親会	5/19(日)10:00	山花リフレ
白樺支部	総会	5/19(日)10:30	白樺ふれあいセンター
白糠支部	山菜採りとウォーキング交流会	5/25(土)10:00	白糠PG場集合
美原支部	総会・懇親会	5/26(日)11:00	美原地区会館
桜ヶ岡支部	総会・懇親会	5/26(日)10:00	グリーンパーク鶴居
武佐支部	総会・懇親会	5/30(木)11:00	山花リフレ

道東勤医協友の会連合会第35回定期総会 6月1日 13:30 まなぼつと幣舞 2階多目的ホール

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぽぽ支部	ふまねつと ふまねつと	5/ 7(火)10:00 ※今回は、町内会と合同 5/11(土)14:00	第1火曜 第2土曜	若草会館 駒場会館
ひまわり支部 陶芸教室		5/ 8(水)18:00・5/22(水)18:00 5/ 9(木)13:30・5/23(木)13:30 5/10(金)13:30・5/24(金)13:30 5/11(土)13:30・5/25(土)13:30	第2・4水曜 第2・4木曜 第2・4金曜 第2・4土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔 (はがね)	5/26(日)11:00 5/ 9(木)12:45・5/23(木)12:45 5/20(月)13:00・5/28(火)13:00 5/13(月)10:00・5/27(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	5/ 6(月)13:00・5/20(月)13:00 5/13(月)10:00・5/27(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	5/15(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	5/ 9(木)13:30・5/23(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークルすこやか		5/15(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		5/ 8(水)18:00・5/15(水)18:00 5/22(水)18:00・5/29(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		5/18(土)10:00	第1・3土曜	さくらサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	5/25(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと ノルディックウォーキング	5/11(土)10:00 5/10(金)11:00	第2・5土曜 第2金曜	平成荘 春採湖周辺
春採支部	あへあほ体操	5/25(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	5/14(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	5/11(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	5/10(金)13:00・5/24(金)13:00 5/16(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	5/20(月)10:30 5/22(水)13:30	第3月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見岡地地区会館
標茶支部	ふまねつと	5/21(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	5/ 6(月)13:00・5/13(月)13:00 5/20(月)13:00・5/27(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビリカA 健康サークル・イトビリカB 健康サークル・イトビリカA 喫茶ほつと	5/11(土) 9:45・5/25(土)10:00 5/11(土)14:00・5/25(土)14:00 5/15(水)13:30 5/11(土)10:00	第2・4土曜 第2・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむろ医院 ねむろ医院 パークタウン明治集会场 ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	5/ 9(木)13:30	第2木曜	よろづ創り処くしろの森
地域カフェすずらん	5/21(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

声・心・VOICE

根室市 村越やよいさん
少しの雨でも積もっていた雪はあつという間にとけて、花壇の球根が若い芽を出しました。水仙、チューリップ、クロッカス、ムスカリなどなど。つぼみになるまでまだ時間がかかりますが、気長に待ちましょう。

釧路市 片山節子さん
いつも友の会ニュースを楽しみに読んでいます。地域のことや仲間の元気な様子、今何が大切かわかります。

絵手紙



釧路市 高橋明子さん

釧路市 田中清美さん
訪問リハビリのサービスを初めて知りました。このところ飲み込みが悪いような気がするので、興味深く読みました。

釧路市 久保田つや子さん
新知事、新紙幣、5月か

らは新元号の令和と、頑張っている力がわいてきました。

標準町 出口諒さん
大型連休の3日間も通常通り診察をしてくれるのは、患者の立場からとてもありがたいことです。

※お寄せください※
声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント…地域によって餡が違います

① ○○○○
新元号は？

② ○ンテ○キュー
三権分立を唱えたフランスの哲学者

③ ○ナ○○リ
就寝中に体が動かなくなる現象

④ ○ン○
名人は休さん

応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

【3月号の正解発表】
正解はチューリップでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
木田典子、寺村幸子、堀内隆、高橋奈那、花井孝子、築田祐子、忠村洋子、松山勝子、高橋エイ子、柳原ふじ子
応募97通 正解96通

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 6月10日。発表は7月号の本欄で。
あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275
※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。