

なごみ

ご自由にお取り下さい

Vol
81

2025年11月

- ・ドクターコラム～生きてる法則～
- ・認定看護師だより～フレイル予防～
- ・巷で話題のダイエット治療薬について
- ・食欲の秋を健康に楽しむコツ
- ・トピックス



医療法人 育和会

育和会記念病院



JCEP

Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training

ドクターコラム



救急科：鶴和 幹浩

「生きてる = いき(し)てる」の法則



目の前で倒れた人は、生きていますか？

この人、生きてる？

目の前の傷病者が生きてるかどうか(心停止じゃない?)はどうやって判断しますか？

反応があり、視線を合わせたり、うなずいたり、何らかの返答や目的のある仕草があれば、もちろん生きてる(心停止ではない)ってわかりますね。

じゃあ、反応がなかったら…？

息(呼吸)しているかどうかを観察しましょう。



「生きてる=息(し)てる」と考えます。

普段通りの正常な息(呼吸)がなければ心停止です。普段通りの正常な息(呼吸)とは、息(呼吸)にともなって胸とおなかが動き、ふくらんだりひっこんだりする呼吸のことです。胸とおなかの動きに注目して観察しましょう。

息(呼吸)している？

傷病者のそばで、胸とおなか全体を見下ろし、呼吸に合わせて胸とおなか動いているか観察します。

息(呼吸)していない？

胸とおなかの動きがなければ、普段通りの正常な息(呼吸)がないと判断します。反応がなく、普段通りの正常な息(呼吸)がなければ心停止です。すぐに胸骨圧迫を開始しましょう。



息(呼吸)しているみたいだけど、ナンカヘン？

心停止している人が不規則にアゴをしゃくりあげ、あえぐような呼吸をすることがあります。これは普段通りの正常な息(呼吸)ではありません。

この動きは「**死戦期呼吸(しせんきこきゅう)**」といいますが、正確には呼吸はできていません。死戦期呼吸イコール心停止です。これを見たら、すぐに胸骨圧迫を開始しましょう。

百聞は一見にしかず、是非、動画をご覧ください。インターネットで「死戦期呼吸」と検索すれば色々出てきます。



息(呼吸)している？

息(呼吸)していない？

結局、どちらかわからない場合、判断に迷う場合は、息(呼吸)していない(心停止)と判断して胸骨圧迫を開始しましょう。

次回につづく...



死戦期呼吸の動画をこちらのQRコードにてご覧いただけます。
出典 【Agonal Gasps-Bondi Beach Rescue】 SureFireCRP

認定看護師だより

摂食・嚥下障害看護認定看護師 田中 悦子

2025年、団塊の世代は全員が後期高齢者になり日本は超高齢社会になりました。人生100年時代と言われている現代で、いきいきと楽しく健康で生きるために「フレイル」を予防して健康長寿を目指しましょう。

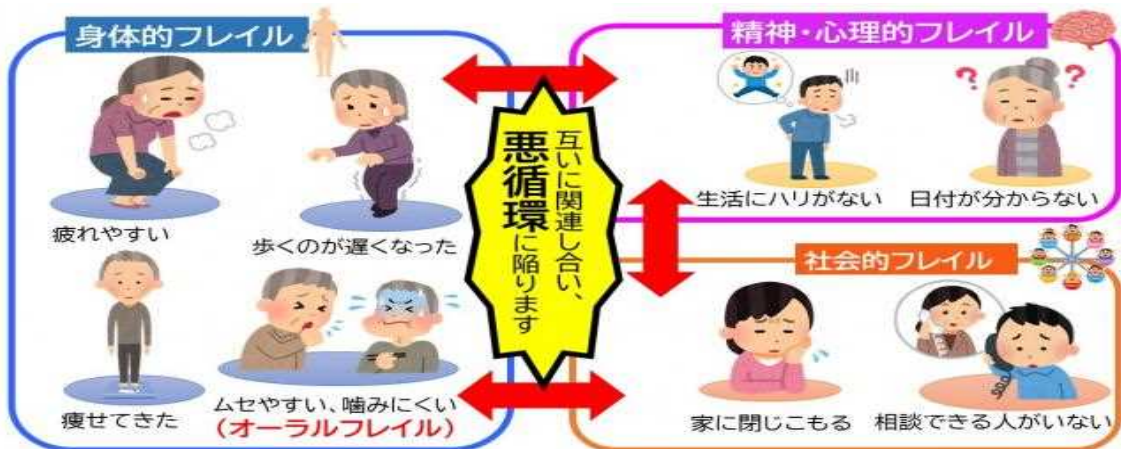
【フレイルとは】

- ・健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態
- ・予備能力の低下により身体機能障害に陥りやすい状態の総称
- 加齢により心身が老いて衰えた状態⇔適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態

【フレイルを構成する要素】

- ・身体的フレイル : 筋肉量の低下、骨、関節、内臓などの機能の低下
- ・オーラルフレイル : 歯、舌、口周りの筋肉、喉などの機能の低下
- ・社会的フレイル : 人との交流やつながりが減少
- ・精神・心理的フレイル : 認知機能の低下、うつ病

これらの要素は互いに関連し悪循環を繰り返します



フレイル
チェック

- ①体重減少 : 6か月で2kg以上の体重減少がある
- ②疲労感 : ここ2週間わけもなく疲れたと感じる
- ③歩行速度の低下 : 通常歩行速度が秒速1.0m未満
- ④握力の低下 : 男性28kg未満、女性18kg未満
- ⑤身体活動量の低下
 - ↳軽い運動・体操をしていますか？
 - ↳定期的な運動・スポーツをしていますか？

※上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」

上記5つの項目のうち3つ以上当てはまる場合にはフレイル、2つ当てはまる場合はプレフレイル(フレイルの前段階)と判断されます

【オーラルフレイルとは】

歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増大しているが、改善も可能な状態

- ①残存歯数減少：自身の歯は何本ありますか(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません) 0～19本
 - ②咀嚼困難感：半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
 - ③嚥下困難感：お茶や汁物等でむせることはありますか
 - ④口腔乾燥感：口の渇きが気になりますか
 - ⑤滑舌低下：普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか
- 上記5つの項目のうち、2つ以上当てはまる場合は「オーラルフレイル」です

～フレイルの予防と対策～

パタカラ体操

「パタカラ」体操には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・唾液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！

目安：5回発音×3回

パ	唇を開け閉めする力を強くします 弱くなると 飲み込みやすくなるのが難しくなります	発音のコツ	大きく破裂するように！
タ	舌の先の力を強くします 弱くなると 食べ物がつかせなくなり飲み込みにくくなります	発音のコツ	強く「タッタッタ！」
カ	舌の奥の力を強くします 弱くなると 飲み込むことが難しくなります	発音のコツ	舌の根元をのどに押しつけるように！
ラ	舌を巻く力を強くします 弱くなると 食べ物のどの奥に送りにくくなります	発音のコツ	舌をしっかりと巻いて！

バ 口唇を閉じる **タ** 口唇に舌先をつける **カ** 口唇の奥に舌の付け根付近をつける **ラ** 巻き舌にして口唇に押し当てる

①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えから吐く
 ②「パパ、タタタ、カカカ、ラララ」のできるだけたくさん口ずさむ
 ③「ア～」とできるだけたくさん声を出す

口播 8020テレビ
 お口のトレーニング
<https://www.jda.or.jp/tv/15.html>

あいうべ体操(お口の周りの筋力アップ)

唇や頬の筋力アップをすることは「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます

- 「あー」と、口を大きく開く
- 「いー」と、首に、筋肉の筋が浮き出るくらい、口を大きく横に広げる
- 「うー」と、くちびるをとがらせて、口を前に突き出す
- 「べー」と、舌をおもいきり突き出して下に伸ばす

1回5秒 1分10回
 ①～④を1セット
 目安：1日30セット

フレイル予防・対策の

3つの柱

この「3つの柱」にバランスよく取り組むことが重要です。特に「社会とのつながり」を失うことが、フレイルの最初の入口です。積極的に「社会参加」してみましょう。



大切なことは

- ・フレイルは早期に気づき対策を始める
- ・家族や医療関係者が早期にフレイルに気づき、適切な介入を行う

健康で元気に過ごすためには、適切な栄養摂取、お口の健康、体を動かすこと、社会交流が大切です。

早期に適切な対策をして健康寿命を延ばしましょう！

～巷で話題のダイエット治療薬について～

薬剤師 久岡 清子

最近、インターネットでは「痩せる薬」が流行っています。今までよくあった内臓脂肪を燃焼させるとか、宿便を取るとかといった効果によるものではありません。

糖尿病治療薬の1種として開発されたもので、食欲抑制や胃からの食物の排出遅延を起こすことで、食物の摂取量を減らし、ダイエットします。

副作用がかなりあり、もちろん医師の指示があって使用する医薬品です。

が、自由診療を行う一部のクリニックやネット診療を行うクリニックでは、医療保険を使わず、お金を出せば薬をわけてもらえ、それが話題になりました。

一時は、あまりにもたくさん使われるため、糖尿病治療のために、本当に使用しなければいけない患者さんのところに届けることができなくなり、大変困りました。

また、医療保険制度を使っていないので、副作用が起きても保障はしてもらえません。当院でも、何人かネット診療などで購入した方が副作用を起こし、通院されています。重症の膵炎などを起こしていて、治療も長期に渡り、かなり辛いようです。

糖尿病等の治療で使用する場合には、その前に生活改善・食事療法や運動療法や生活習慣の見直しなどを一定期間行い、血液検査等で使用できるかの診断を行って…というように、使用するまでにかなりの期間を要して、ようやく使用を開始します。副作用の初期症状などについても、医師・薬剤師から懇切丁寧な説明があって、副作用が起こった時に早く気がつき、治療ができるようにしています。お金を払えばすぐに薬が飲めるネット診療では、かなりのリスクがあるわけです。

ネット診療で副作用を起こした患者さんの副作用治療の際に、服薬指導を行った薬剤師にきいてみました。

「その患者さんってスマートだった？」 「う～ん…それほどでもないかな…」

副作用を起こしてダイエットも失敗はかなり悲しい。

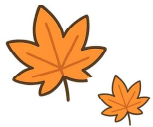
ダイエットにはまず生活習慣の見直しを行い、食事改善や運動習慣を身につけることが重要です。

それでも、薬の力を借りなければいけない時は、自由診療で薬をもらえるクリニックの中でも、検査をきっちり実施してくれるクリニックを選択しましょう。自由診療以外の保険診療も行っているクリニックを選択するのがいいかもしれないなあと個人的には思います。

の～てんき

の～てんきで慌て者のうさぎと
しっかり者のねこのカップルのお話です





食欲の秋を健康に楽しむコツ



～旬の味覚で美味しく生活習慣予防～

栄養科 曾我部 奈苗

秋は「食欲の秋」と言われるように、美味しい食材が豊富に出回り
つい食べ過ぎてしまい体重増加につながる季節でもあります。

そこで今回は旬の味覚の魅力を楽しみながら生活習慣病を予防する工夫をご紹介します。

さつまいもは栄養満点！

不溶性食物繊維が豊富で、腸の動きを活発にし便秘改善やデトックス効果が期待できます。また皮には便秘予防に役立つヤラピンが含まれているので、皮ごと食べるとより腸活になります！

皮も食べて便秘改善！



きのこ類はどんな料理にも合う！

きのこ類は低カロリーでダイエット食材としても強い味方！きのこ類は「干しきのこ」にするとビタミンDが増加し骨の健康維持に役立ちます。日光に当てるだけでビタミンDは増加するので、冷蔵庫に保管する前に日光に当てて栄養をアップさせましょう。

日光でビタミンDアップ！



秋刀魚は青魚の代表格！

秋刀魚はDHA・EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、動脈硬化や心疾患の予防に役立ちます。食べる際は塩焼き+大根おろしで脂をさっぱりさせ、醤油等の調味料は加えずに自然のうま味を楽しみましょう。

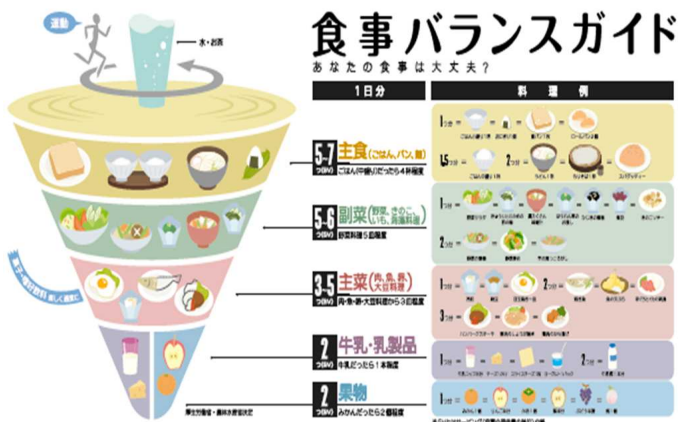
今年も豊作！



鮭は秋が美味しい！

鮭は通年購入できますが、秋鮭は脂身が少なく栄養豊富！鮭はアスタキサンチンという抗酸化成分を豊富に含み、血管や肌の老化予防に役立ちます。スーパーで購入する際は塩鮭より生鮭を選ぶ事で塩分をオフ出来ます。

塩鮭より生鮭を選んで塩分オフ！



食事はバランスが大切！

「これを食べれば健康になる」という食品はないので、主食・副菜・主菜・乳製品・果物いろいろな食品を組み合わせるバランス良く食べる事が大切です。外食の日や食べ過ぎてしまう日もありますよね。大事なものは、数日～一週間単位でバランスを整える事です。「完璧」より「意識」してみてください。

栄養指導のご案内

当院では患者さま一人ひとりの食生活に合わせて個人栄養指導を実施しております。食事や栄養について疑問や相談などがあればお気軽にご相談下さい。

Topics

1階ロビーにパンフレット台を設置しております。
お役立ち情報などを無料配布しておりますので、
お持ち帰りください。

呼吸器教室のご案内

～開催日～

2025年11月27日(木) 2026年1月22日(木)

～場所・時間～

当院2階研修室 14:00～15:00 ※予約不要

医師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・栄養士など、各部門の専門家によるお話です。お気軽にご参加ください

ご意見・ご要望

1階総合受付前、各階のエレベーターホールにご意見箱を設置しております。お気づきの点や、助言・アイデアなどがございましたらご意見をお寄せ下さい。

ご意見：職員からの説明を受ける際、分かりづらい用語があった。

回答：分かりづらいご説明をしまい申し訳ございませんでした。
まずは院内でのご意見の周知を行い、今後は患者さまへ説明を行う際はどなたが聞いても分かる用語を使用することを徹底してまいります。

オンデマンドバスの説明会が開催されました

9月11日(木) Osaka Metroさんより患者さまに向け、育和会記念病院も昇降場所に指定されておりますオンデマンドバス利用方法について周知していただきました。

オンデマンドバスに関するリーフレットをパンフレット台にて配布しておりますので皆様ぜひご活用ください。

【病院のご案内】

- ◆受付時間 平日 午前8:45～午前11:30 午後1:00～午後3:30
土曜 午前8:45～午前11:30
※自動再診受付機は午前8:30から稼働
- ◆休診日 日曜・祝日 12月30日から1月3日
- ◆面会時間 全日 午後2:00～午後4:00 ※1日2名 30分以内
HCUは面会制限を継続しております

病院ホームページ



看護部インスタグラム



発行：地域医療連絡室

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29 電話：06-6758-8000 (代表)

URL: <https://hospital.ikuwakai.or.jp>