

まな がわ

夏号: Vol.43
2014.7.1



○栄養だより **夏こそ気をつけよう！食事**

○歯科通信 **塩飴に潜む危険！**

○**脱水症** になっていませんか？

○第2回健康教室 **お酒と上手につき合うために**

○**えん下障害** と **誤えん性肺炎**

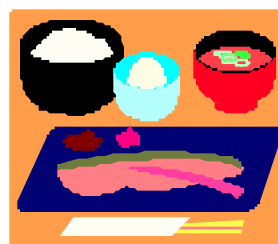
医療法人紀典会 北川病院

暑くなって体温が上がると皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温の調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。食生活の面では暑さによって『暑い→だるい→食欲がない→飲料水の摂りすぎ→消化力の低下→食欲不振』という悪循環が起こります。さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。その結果体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。

《 夏バテ予防のポイント 》

① 食事は量より質！

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化の良い良質の蛋白質（卵、肉、魚、牛乳等）、ビタミン（野菜や果物等）、ミネラル（牛乳や海藻類等）をバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。



② 香辛料で食欲増進！

生姜やわさび、こしょう等の香辛料、青じそ、みょうが、ねぎ等の香味野菜は食欲を増進させます。

③ 冷たい物の摂りすぎ注意！

清涼飲料水やアイス等の冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸を壊したり、食欲がなくなったりします。特に寝る前は控えましょう。



④ 新鮮な野菜や果物で水分、ミネラルを補給！

太陽を浴びて育った夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

⑤ ビタミンB1補給を忘れずに！

夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。ビタミンB1を豊富に含む食品は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまがあります。アリシン（にんにく、にら、ねぎ、玉葱等）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。

⑥ クエン酸で疲労回復！

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干等）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので積極的に摂りましょう。

⑦ リズムある生活を！

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにします。また、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにするのも大切です。

夏野菜のカレーライス

【材料：2人分 1人分573Kcal】

・タマネギ	100g		
・イカ、ホタテ貝柱、トマト、ナス	各80g		
・ズッキーニ	60g		
・ピーマン、赤ピーマン	各30g		
・にんにく、生姜	各少量	・油	大さじ1
・カレー粉	小さじ1	・小麦粉	大さじ1
・ウスターソース	小さじ	・水	300ml
・顆粒ブイヨン	小さじ1/4	・ローリエ	1枚
・塩	小さじ1/3	・こしょう	少々
・熱いご飯	400g		



【作り方】

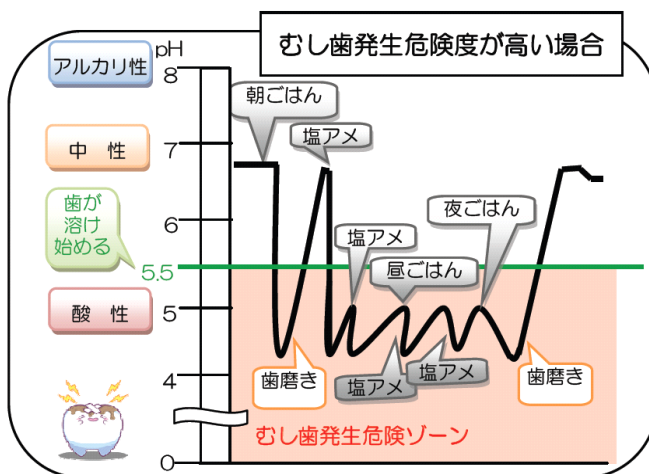
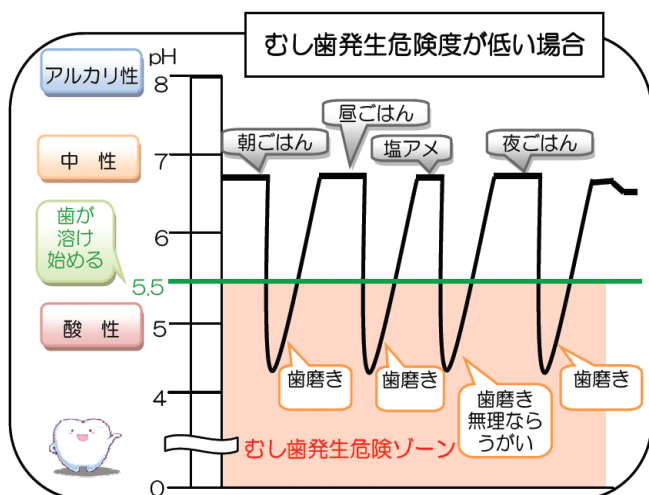
- ① イカは皮をむいて輪切りに、足は食べやすい大きさに切る。ホタテはそぎ切りに。
- ② タマネギは薄切り、ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- ③ ナスとズッキーニは輪切り、ピーマンと赤ピーマンは種を除いて一口大にする。
- ④ 熱した鍋に油の半量を入れ、②をしっかりと炒める。タマネギがあめ色になったらカレー粉とトマトを入れて混ぜ、ウスターソース、ブイヨン、水、ローリエとトマトを加えて10分間煮る。
- ⑤ 別のフライパンに残りの油を入れ、①を入れて炒め、④に加える。
- ⑥ ⑤に③を加えてやわらかくなるまで煮て、塩とこしょうで味をととのえる。

歯科通信 ～熱中症予防の塩アメに潜む危険！！～

暑くなると熱中症予防でスポーツ飲料や塩アメを口にする回数が増えてきます。スポーツ飲料はもちろん、塩アメにも糖分が含まれています。

ご存知の通り、糖分はむし歯発生原因の1つです。糖分が含まれた物を飲食すると急速に口の中が酸性になり、歯表面のカルシウムやリンが唾液中に溶け出します（脱灰）。通常は、飲食後に時間をかけて（個人差はありますが約40分）中性に戻り、唾液中のカルシウムやリンが歯表面に吸収され修復されます（再石灰化）。通常はバランス良く脱灰と再石灰化が繰り返されています。しかし、飲食する回数が増えて脱灰している時間が長くなると、いずれ歯に穴が開いてむし歯が出来ます。

熱中症予防でたまに口にする場合は問題ないですが、習慣的にスポーツ飲料や塩アメ等を口にするのは危険です。



株式会社オーラルケア フッ化物・キシリトールクイック Q&A BOOK 参照

今回の歯科おすすめ本!!

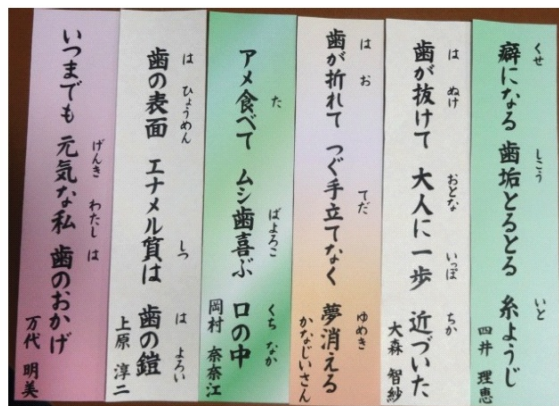
『Hello! 歯のおはなし たまてばこ』



発行：日本ビス力株式会社
著者：種市 良厚

歯の知識や日常の疑問にお答えする内容です。歯科診療室前の本棚にあります。

2014 年も歯科川柳を作りました!



脱水症 になっていませんか？

以下の項目に当てはまったら要注意です！

- ①わきの下が乾いている
- ②口の中や唇が乾燥している
- ③腕の皮膚を持ち上げて離しても腕のしわが取れない

脱水症から熱中症になる危険もあります。これから暑くなりますが、

- ・スポーツドリンクや経口補水液をこまめに飲む
- ・炎天下での運動を控える
- ・服装などで体温調節をする

など、暑さを乗り切るためにもしっかり体調管理をしていきましょう！

不明な点、ご相談等ありましたら外来看護スタッフにお声がけ下さい。

第2回元気であり続けるための健康教室のお知らせ

テーマ：「お酒と上手につき合うために」

講師：NPO法人岡山県断酒新生会 三宅公夫先生

お酒を減らす、止めるなど、飲む量をコントロールするには、ただやめようやめようとするだけでなく、本人や家族、周りの人たちがしっかりと知識を身につけ、理解、協力していくことが肝心です。

止めようと思ってもついつい飲み過ぎてしまう方、お父さんのお酒の量を減らしたい奥様、どなたでも参加OKです。皆様ふるってご参加下さい。

日時：7月12日（土） 14時～15時

場所：北川病院2階 会議室

参加費：無料

参加方法：事前にお電話か病院受付にご連絡ください。

当日参加も可能です。

お問い合わせ先：

TEL：0869-93-1141 担当：小林、森末

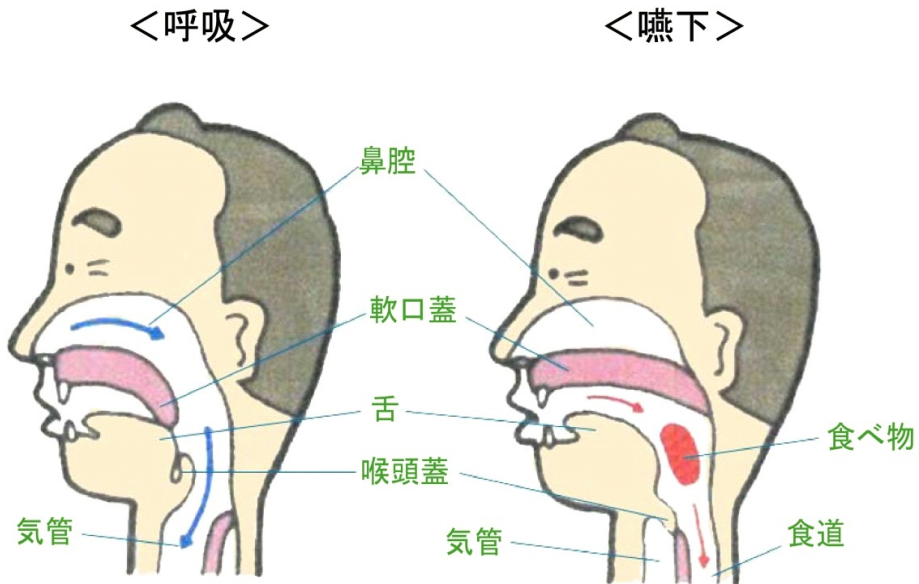


えん下障害と誤えん性肺炎

私たちは、普段何気なく水分や食べ物を飲み込んでいますが、舌や喉などが巧みに運動して食べ物を口腔から胃の中に送り込んでいます。けれども、年をとるにつれて物を飲み込む「えん下機能」が低下します。そのため、うまく飲み込めなくなったり、食べ物や水分の一部が食道ではなく気管や肺の一部に流れてしまう「えん下障害」が起ることがあります。えん下障害になると、栄養を十分にとることができなくなったり、「誤えん性肺炎」などの病気にかかりやすくなったりするので、高齢者の健康を維持するためには、えん下機能の低下を防ぐことが大切です。

えん下のメカニズム

歯でかみ砕かれた食べ物は、唾液と混じり合って、舌の動きによって口の奥に運ばれます。飲み込む瞬間は、食べ物が間違っ​​て気管に入らないように、無意識に呼吸を止めています。この呼吸のコントロールがうまくいかなくなると、息が止まらず吸い込みながら食べてしまい誤えんが起きます。「安全に食べること」と「呼吸」はとても深いつながりがあるので



喉頭蓋は上がって軟口蓋が下がり
気管の入り口が開く

食べ物がのどを通るときは
軟口蓋が上がり、喉頭蓋は下がり
気管の入り口をふさぐため、
食べ物は食道に入る

《誤えん性肺炎は食事中に起こるとは限らない》

誤えん性肺炎は食事をしていない人でも起こる

↓
誤えん性肺炎の多くは、食事の際の「顕性（むせる）誤えん」では無く、睡眠中などに起こる「不顕性（むせない）誤えん」によって、口腔内で繁殖した細菌を誤えんして起こる。



※不顕性誤えん（むせない誤えん）について

- ・ 健康成人でも睡眠時には少量の不顕性誤えんが起きている。
⇒誤えんする量が少なく、ほとんどは痰として朝咯出するため肺炎になりにくい。
- ・ 高齢者ではえん下機能が低下していることが多く、睡眠中の誤えん量が多い。
⇒誤えんの量が多く、咳嗽反射や免疫力が低下しているため肺炎に繋がる。

※睡眠中でなく、食事時の不顕性誤えん（むせない誤えん）も大いにある。

↓
外から見ただけではわからない。えん下のレントゲン（VF）等で確認。
ヒントになり得るのは呼吸の変化、SPO2の変化、胸苦等が無いかな。

誤えん性肺炎を防ぐポイント

- ① 口腔ケアを徹底し、口腔内細菌の量を減らす
- ② 摂食・えん下能力を向上させて誤えんする量を減らす



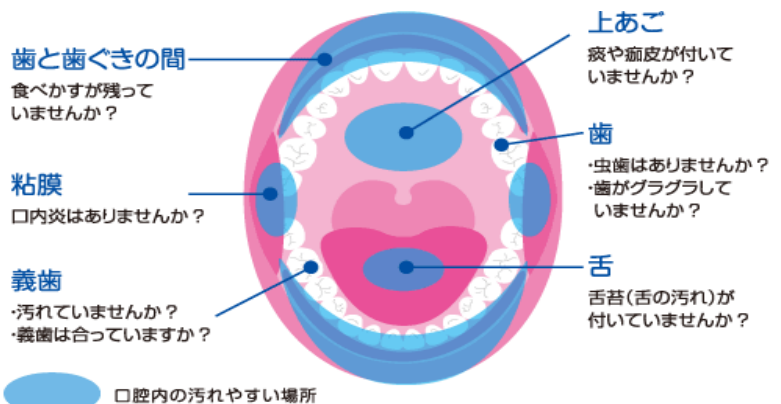
口腔ケアの効果

睡眠中の誤えん性肺炎の直接的な原因は口腔内の細菌なので、口腔内を清潔に保つことは誤えん性肺炎の発症予防に効果がある。

※口腔ケアの注意点

- ・ あごを引いた姿勢
→ 食事と同じく、誤えんを防ぐため
- ・ うがいが可能かの見極め
→ ぶくぶく、吐き出しが困難場合もある
- ・ 適量な水分
→ 多すぎると誤えんの危険
- ・ 粘膜を傷つけない
→ 柔らかい歯ブラシ、スポンジブラシ等の選択

※口腔内のすみずみまできれいに



口腔内の異常や虫歯や義歯の不具合などがある場合は、医師や歯科医師に相談してください。

外来診療予定表

平成26年7月現在

		内①	内②	内③	総診療科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	早川	吉田			北川		北川	北川	上原	
	午後		宮本		和又	北川		北川	北川	上原	
火	午前		宮本		和又	北川	茂本	北川	落合	上原	
	午後	早川	森本			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	二宮				上原	
	午後	關	宮本			二宮				上原	
木	午前		岡本		和又	北川	茂本	北川	北川		
	午後	服部	吉田			二宮					
金	午前		吉田		和又	北川		北川	北川	上原	
	午後	桑木	宮本			北川		北川	北川	上原	
土	午前	宮本				北川		北川	北川	上原	交代制
	午後				和又	北川		北川	北川	上原	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診療科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

産婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00

【診療時間】 9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】 9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院 広報委員会

岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141

Fax 0869-93-1200

