熊本リハビリテーション病院広報誌 くまりは！ 2021年春号

KUMAREHA

2021 Spring

97

TAKE FREE

巻頭特集

食べること、飲むこと。

Model：岡本 真理子（言語聴覚科）
Photographer：伊藤写真事務所

食べること、飲むこと。

食事は、楽しく、おいしく、安全に。「とろみ」が嚥下をサポートします！

誰でもむせた経験はあるでしょう。「むせ」とは、気道に侵入したものを反射的に咳で出すことで、正常な働きです。食べ物や飲み物だけでなく唾液が気道に入ってしまうこともあり、これらを誤嚥（ごえん）といいます。水やお茶などのさらさらした飲み物は誤嚥しやすいと言われており、加齢や病気・けがのために誤嚥が増えることがあります。誤嚥には「むせる誤嚥」と「むせない誤嚥」があります。「むせる誤嚥」は、回数が増えると飲み物を控えるようになり脱水を起こす危険があります。「むせない誤嚥」は、自分も周囲も気づきにくく、食事中の息切れや肺炎（誤嚥性肺炎）を起こす危険があります。

さらさらした飲み物を誤嚥しにくくするために、摂食嚥下リハビリテーションでは、一口量を調整したり、息を止めて飲み込む方法を練習します。飲み物の温度も大切で、人肌より高いか低い方が飲み込みやすいという研究報告もあり参考になります。しかし、それだけでは誤嚥する場合に『とろみ』をつける方法があり、一般的に行われています。日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類２０１３では、とろみの状態を、薄いとろみ、中間のとろみ、濃いとろみの３段階に分類しています。市販のとろみ調整食品では、フレンチドレッシング状、とんかつソース状、ケチャップ状などとわかりやすく表現してあります。

誤嚥の程度に応じてとろみの状態を選択します。当院では、食事場面の観察やビデオ嚥下造影検査でむせや誤嚥の程度を調べとろみの必要性を判断しています。検査からは「むせない誤嚥」を知ることができ、また、濃いとろみをつけても誤嚥することがわかることがあります。食事は楽しく・おいしくなければなりませんが安全のためにとろみを使わざるを得ない時もあります。濃いとろみでは「飲む」より「食べる」というイメージです（イラスト参照）。できるだけ味や舌触りがよいことが望まれます。

齊藤智子（リハビリテーション科）

LINE SPREAD TEST

皆さん、LSTをご存知ですか？

（ラインスプレッドテスト）

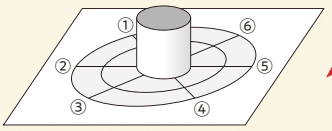
山下裕史（言語聴覚科）

LSTとは専用の測定板を用いて、とろみのついた溶液が一定時間内に広がる距離を見ることでとろみの程度を数値化する方法です。今回とろみ自動調理サーバーの導入にあたり、当院で従来から用いているとろみの性状をイメージした基準［ゆるとろみ（フレンチドレッシング状）・中とろみ（とんかつソース状）・強とろみ（ケチャップ状）・強強とろみ（ジャム状）］と、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013（薄いとろみ・中間のとろみ・濃いとろみ）との整合性について確認しました。

結果は、当院の中とろみが学会分類の薄いとろみであり、強とろみは中間とろみ、強強とろみでも濃いとろみに分類される等、予想よりも全体的に学会分類はとろみの粘度が強い傾向となりました。実際に試飲もしましたが学会分類は「食べる（eat）」のイメージが強く、逆に当院は全体的にサラッとしており「飲む（drink）」に近い印象でした。基準の違いであり両方とも正しいのですが、LSTを活用したことで今回の新しい発見に繋がりました。測定方法は以下のQRコードを読み込んで動画でも確認できますので、とろみの調整や再確認、教育用ツールとして是非活用されてみてはいかがでしょうか？

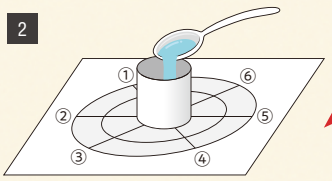
測定方法

1



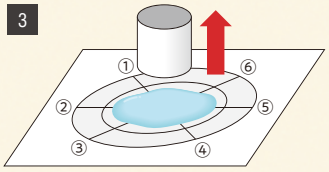
水平な場所にシートを置き、
内径30㎜のリングを
同心円の中心に置く。

2



測定したいとろみ液を
リングのすり切り一杯まで入れ
（20ml）、30秒間静置する。

3



リングを垂直に持ち上げ、30秒後、
溶液の広がり距離を①～⑥の6点測定する。
その平均値をLST値とする。

※LSTは『日本摂食嚥下リハビリテーション学会 医療検討委員会
　嚥下調整食特別委員会』が監修した測定方法
※QRコードや図はサラヤ（株）のホームページより引用

動画はこちらから

私達の病棟に導入されました!!

とろみ自動調理サーバー紹介

当院では、お茶などの液体で誤嚥のある患者様に対してとろみをつけて提供しています。病院全体で1日約70杯（1杯約200ml）が必要で、各病棟ごとに必要人数分を各食や食間に1杯ずつ手作業で行っていました。とろみの粘度は薄い、中間、濃いなど患者様の飲み込みの状態に合わせ作成しながら、とろみ剤も多種多様な種類がある為、とろみの粘度に適した量を種類ごとに量り対応していました。患者様に安全にお茶などを摂取してもらう為、誰もが同じ粘度で安定したとろみがつけられるよう注意が必要でした。今回、とろみ自動調理サーバーが令和2年12月から私達の病棟に導入となったので、ご紹介をします。

とろみ自動調理サーバーとは、その名の通り、とろみのついたお茶などを自動的に作成できるサーバーです。作成出来る量は1回に最大2ℓ可能で時間は2分程度で出来上がります。とろみの粘度もボタン一つで薄いから濃いまで調整が可能になっています。また、とろみ剤はどのような液体に対してもとろみがつく物を使用している為、様々な液体に対応可能となっています。

時折、手作業の際にとろみ剤の塊ができることがありましたが、サーバーにより専用容器で攪拌される事で塊はなく均一したとろみをつける事が出来ます。

扉のついた閉鎖空間で作成出来る事で衛生的です。現在院内に1台設置しており各病棟が時間ごとに新しいとろみのついたお茶などを補給し患者様に提供しています。患者様からは、「お茶の香りがいい」といった声も聞かれています。

今後も、患者様へ安全でおいしいとろみのついたお茶などを提供出来るように取り組んでいきます。

平野宏一（看護部）

ただいま！ series 8
在宅復帰支援システム

［ただいま!在宅復帰支援システムとは］ 患者様が住み慣れたご自宅で、その人らしくいきいきと生活が送れるように、入院時から退院後まで切れ目のない医療・介護・福祉の連携を図る取り組みです。

退院時 リハ支援編

ご自宅へ退院する際に、患者様は「入院中に行っていたリハビリができなくなり体力が落ちるのではないだろうか」、ご家族様は「しっかり介護が出来るのだろうか」など不安になられることがあります。そこで、当院では入院中より「退院時リハ支援」として患者様に対してご自宅でも体力の維持・向上ができる自主運動の提案・練習やご家族様に対して適切な介護方法の説明などを行っています。今回は「退院時リハ支援」の一例をご紹介します。

患者様編

リハ五郎さん

リハ五郎さんは82歳。脳梗塞の診断を受け、身体の左側に麻痺があります。リハビリを頑張り、屋内はどうにか一人で歩けるようになりましたが、退院を控えて不安がある様子です。

1 退院前に、不安に思われる事や注意事項を確認します。

歩けるようにはなってきたが、家に帰って転んでしまったらどうしよう。

家に帰ってからも、現在の体の調子を維持できるように簡単な体操を選んで一緒に練習しましょう

リハビリスタッフ

2 患者様の生活スタイルの中で、無理なくできそうな体操を提案し、入院中から一緒に練習をします。

起立運動をご紹介します。少し椅子に浅く座って、足を10㎝程引き、お辞儀をしながらゆっくり立ち上がります。この運動なら椅子に座ってテレビを見ながら出来ますよ。

このくらいの運動なら続けられそうです。転倒せず元気な体を維持できますね。

起立運動の方法と注意事項

起立時 「1,2,3,4」と数える 1で、10㎝で止める

着座時 「5,6,7,8」と数える 7で、10㎝位置で止めて 8で着座

ご家族様編

リハ五郎さんご家族様

リハ五郎さんのご家族様は、リハ五郎さんの退院を喜んでいます。
しかし、家で何をどのように手伝ったらよいか不安に思っている様子です。

1 ご家族様が来院された際に、病状や介助のポイントをお伝えします。

リハ五郎さんは、左側に力が入りにくいので、歩く時に左側へふらつくことがあります。そのため、屋外を一緒に歩く際には、左側に付き添われることをお勧めします。

リハビリスタッフ

2 実際に様子を見てもらったり、体験してもらったりすることもあります。

一度、私がやってみますね。

良かったらご家族様の方も一緒にお願いします。

こんな感じかしら。

3 ご家族様に不安があれば、退院までに数回練習することもできます。

実際に経験したから、どう手伝ったら良いか分かったわ。

家族に手伝ってもらっても歩けることが分かった。安心しました。

【パンフレットの一例】

現在はコロナ禍であるため、ご家族様への介助方法説明は感染対策の上で行っております。また、テレビ通話等を利用してオンライン上でも対応しております。退院後の生活において患者様、ご家族様が少しでも安心できるよう、私たちは「退院時リハ支援」に取り組んでいます。

お伝えした内容を忘れても大丈夫なように、必要に応じて資料を作成し、退院時にお渡しします。

くまりは N!S!T! Nutrition Support Team

入院中に多職種で行う栄養管理：栄養サポートチーム

Nutrition Support Team：NST

オーラルフレイル　*oral frail*

歯科衛生士
白石（しらいし）　愛（あい）

[お口は大事な器官]

最良の栄養療法は経口摂取（=口から美味しく食べること）です。食物を咀嚼し、味わい、心身共に満足感を得ることは人生の楽しみそのものです。食べるだけでなく、語らい、笑い、表現する器官でもある口腔の働きは、QOL（生活の質）を高く保つためにとても大切です。

[そもそもフレイルって？]

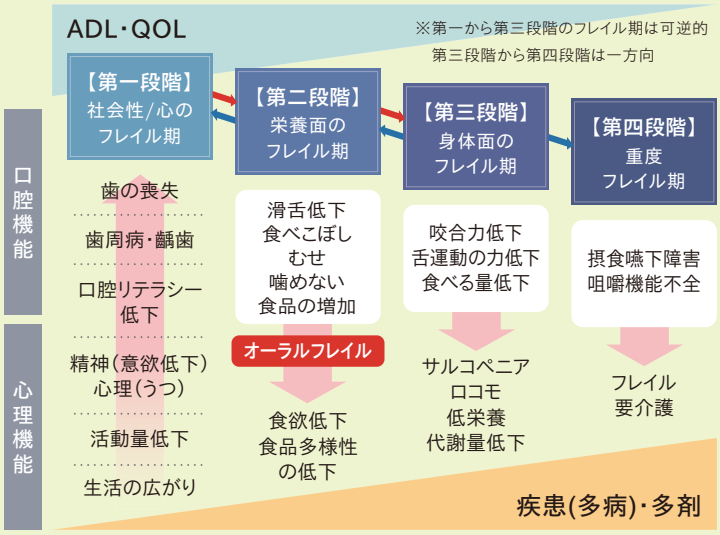
フレイルとは加齢に伴い生理的予備能が低下することで、病気やケガなどのストレスに対して脆くなった（≒打たれ弱くなった）状態です。フレイル患者は転倒・骨折や合併症、長期入院、施設入所、死亡などの不良の転帰のリスクが高いと言われています。フレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。フレイルには身体的な衰えだけでなく（身体的フレイル）、精神・心理的フレイル、社会的フレイルなど様々な要因が指摘されています。

[オーラルフレイルとは]

オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む口（oral：オーラル）全体の衰えとして注目されています。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です（図1）[1]。

例えば、「半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった」、「お茶や汁物でむせることがある」などの症状はないでしょうか？些細な口の衰えをそのままにしていると、摂食嚥下障害や低栄養のリスクが高まります。さらに、低栄養はさらに、様々な全身疾患を誘発する引き金になるといわれています。オーラルフレイルはリハビリテーション医療でも注目され始めています[2]。

（図1）高齢者の「食」から考えるフレイルの流れ



[オーラルフレイル予防のために]

歯だけでなく舌や粘膜などに気になる症状がある場合や、食事の際に食べにくさを感じたりする場合は、主治医へ相談したり、歯科を受診することをお勧めします。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。また、地域で開催される介護予防事業などさまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用することも効果的です。

かかりつけの歯科がある人は健康で長生きすると言われています。定期的に歯科を受診し、「いつまでも美味しく食べられる、元気な口腔機能」を維持していきましょう。オーラルフレイルの考え方や調査研究は現在進行形で進んでいるところであり、新たな知見やエビデンスの追加が今後さらに期待されています。

文献
[1] 飯島勝矢. 虚弱・サルコペニア予防における医科歯科連携の重要性：～新概念『オーラルフレイル』から高齢者の食力の維持・向上を目指す～. 日本補綴会誌 Ann Jpn Prosthodont Soc 7：92-101，2015
[2] A Shiraishi, et al. Oral Management in Rehabilitation Medicine: Oral Frailty, Oral Sarcopenia, and Hospital-Associated Oral Problems.J Nutr Health Aging. 2020;24:1094-1099.

GREETING NEW PURSER

事務長就任のご挨拶

事務長
城ヶ野（じょうがの） 晃久（てるひさ）

令和3年4月より、事務長に就任することになりました。前任の白石事務長が65歳の節目を迎えるにあたり、新たな世代にバトンを引き継ぎ、世代交代を図りたいという考えもあり、今回ご指名を頂き、お引き受けすることとなりました。

平成15年に熊本リハビリテーション病院事務部として入職し、今年で18年目を迎えます。当時、私は情報システム部門に配属され、約13年間病院のシステムインフラを支える立場として業務を行ってまいりました。当院は熊本県下でもいち早く電子カルテの導入が行われ、日々システム担当者として奮闘する中で、病院の多くの業務を横断的に見ることが出来、たくさんのスタッフの方々とも関わる機会を持つことが出来ました。その後、平成28年より人事・医療企画部として、病院の運営管理について勉強もさせていただきました。

この熊本リハビリテーション病院に入職して約18年の間、歴代の病院長をはじめ、昨年お亡くなりになりました山鹿先生、多くの先輩方に支えられ、助けていただきながら、多くの学びと仕事の楽しさを経験する機会に恵まれました。前任の白石が長年、牽引してまいりました事務長という重責を担うにあたり、不安やプレッシャーはありますが、与えられた職務を全う出来るよう、さらに邁進してまいりますので、今後ともご指導・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。また昨年新たに就任いたしました桑原院長のもと、『患者様ひとりひとりを大切にし、地域から愛される病院』づくりのために、微力ではございますが、尽力して参りたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

今月の溺愛さん 5

文・写真
リハビリテーション部
技術部長／槌田 義美

▲散歩前、おりこうに待つリリー

リリーを家族の次女に迎え、17年8か月が経ちますが、娘とリリーの成長と思い出は、かけがえのない宝物です。

リリーは生後1年も経たないうちに痙攣発作発症、その後も3回の手術（腸閉塞・椎間板ヘルニア・乳がん）を受けました。

椎間板ヘルニア術後も下半身麻痺は残存し牽引式コルセット（田川ブレースさん特注）を使用しながらの散歩中にすれ違う方から美人と言われるのがうれしくなる親バカです（笑）

▲生後3か月、わんぱく盛り

17年間、我が家はリリー中心の笑顔の絶えない楽しい日々が続きましたが、高齢となった現在は、様々な病気を併発し、抗生剤・抗痙攣剤等4種類の内服薬と5種類の目薬を差しています。

内服薬投与では薬を吐き出さないようにスイーツで包む、ホイップクリームを混ぜる等、悪戦苦闘の毎日です。

認知症も進み、昼夜逆転で夜中も数回は起こされることも多く、お世話に時間と労力がかかるようになり大変ですが、リリーを中心に家族の絆も深まる生活です。

妻から、私が出勤した後も、私を探し吠えていると聞くと、思わず抱っこ♡愛おしさでいっぱいです♡

リリー、いつまでも長生きしてね！

牽引式コルセットで散歩

◀17才の誕生日、加齢と変形性関節症で前肢を支えることができず、半円枕を使用

▲帰宅したら、すぐ抱っこ。この表情に癒される。

夕食前「まだかな～」と催促

上がり框で送り迎え、可愛くて！ 可愛くて！

ながら運動のすすめ

10秒×1回（右・左）

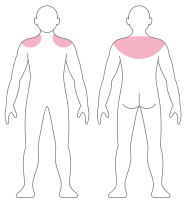
いつでもどこでも短時間で効率よく効果が
得られるながら運動第5シーズンです。
第3回は**肩こり予防**の紹介です。

【方　法】

①片手を前に伸ばし、
　肘を伸ばしたまま内がわに入れます。
②もう片方の手で、下から肘をつかみ、
　外がわへ引っぱります。終わったら、手をおろします。

【効　果】

肩こりの予防と軽減につながります。
肩とわきの筋肉が伸ばされます。



※ きく筋 ※
・三角筋　・菱形筋　・僧帽筋

社会医療法人令和会
熊本リハビリテーション病院
〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
TEL.096-232-3111 FAX.096-232-3119

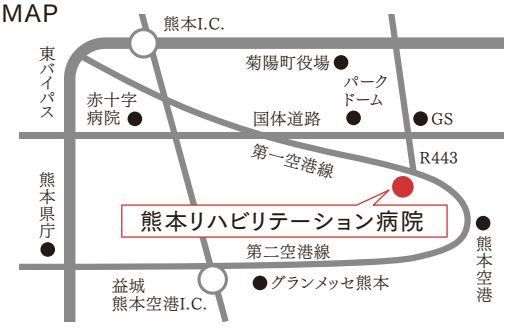
院　是
病める人に愛と奉仕を
己の仕事に誇りと責任を
組織の中に英知と秩序を
そして理想の医療に向かって
一歩一歩前進しよう

病院基本理念
1. 地域ニーズに応えうる
　高機能の総合リハビリテーション病院を目指します
2. 患者様の権利を尊重し
　満足して頂ける医療サービスを提供します
3. 保健・医療・福祉の連携を推進し地域社会に貢献します

診療科目

・整形外科　・リハビリテーション科　・内科　・循環器内科
・呼吸器内科　・消化器内科　・代謝内科　・総合診療科
・脳神経外科　・脳神経内科　・形成外科　・泌尿器科
・麻酔科　・放射線科　・血管外科　・心臓血管外科
・歯科　・歯科口腔外科

MAP



関連施設

・熊本整形外科病院
　〒862-0975　熊本市中央区新屋敷1丁目17-1　TEL:096-366-3666
・介護老人保健施設サンライズヒル　〒869-1106　熊本県菊池郡菊陽町曲手760
　TEL:096-232-5656
・南郷谷リハビリテーションクリニック　〒869-1602　熊本県阿蘇郡高森町高森2186-1
　TEL:0967-62-3351
・訪問看護ステーションひまわり（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL:096-232-3113
・指定居宅介護支援事業所サンライズヒル（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL:096-232-3115
・通所リハビリテーション　熊リハ病院（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL:096-232-3970
・通所リハビリテーション南郷谷　〒869-1602　熊本県阿蘇郡高森町高森2186-1
　TEL:0967-62-3351
・熊本リウマチセンター（熊本整形外科病院内）
　TEL:096-366-3666
・菊池地域リハビリテーション広域支援センター（熊本リハビリテーション病院内）
　TEL:096-232-3194
・事業所内保育所くまりハキッズガーデン　〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
　TEL.096-233-2720

発行／熊本リハビリテーション病院広報委員会