



赤日

ふれあい新聞

みなさんはこんな症状ありませんか？



・食べたり飲んだりするとむせる

・食べた後、のどがガラガラする

・食べると痰が増える。
・熱がでる。



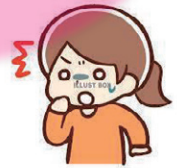
・のどに残ったような感じがある



それ...

えんげ障害

かもしれません



私たちがお手伝いします



飲み込みについて

No.84

春号

2023.4

理念 ● 信頼され親しまれる病院に

手をつなぐぬくもり — 地域とともに — 「愛と心」がかけよう医療を皆さまに提供します

岡山赤十字病院基本方針

1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

今回は飲み込みに関するお話です

1

こんな症状ありませんか？

- ・食べたり飲んだりするとむせる
- ・食べた後、のどがガラガラする
- ・食べると痰が増える。息苦しい
- ・のどに残ったような感じがある



それってもしかして...

えんげ障害
かも？！



2

えんげ障害とは？

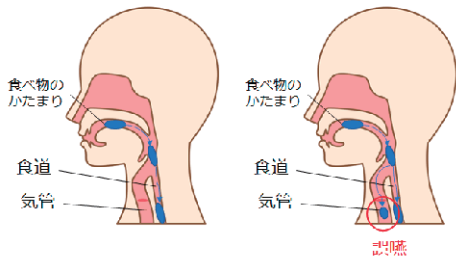
- ・うまく飲み込めなくなることをいいます。
- ・食べたものが気管に入ることを誤嚥（ごえん）といいます。

～チャレンジ！ 反復唾液えんげテスト～
30秒間に何回唾液が飲めますか？
口を湿らせてからやってみましょう
* 1～2回 ⇒ 嚥下障害疑い
* 3回以上 ⇒ 正常



○正常に嚥下している状態

×誤嚥しんととの状態



3

えんげ障害の原因は？

- ・脳梗塞や脳出血、パーキンソン病など、**脳の病気**が原因になります。
- ・また最も多い原因は**加齢**です。

なんと、50歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなるといわれています



4

なぜえんげ障害になるの？

～意識がしっかりしていない～

- ・ぼんやりしていると、飲み込む動作が起きにくくなります。

～口の働きが悪い～

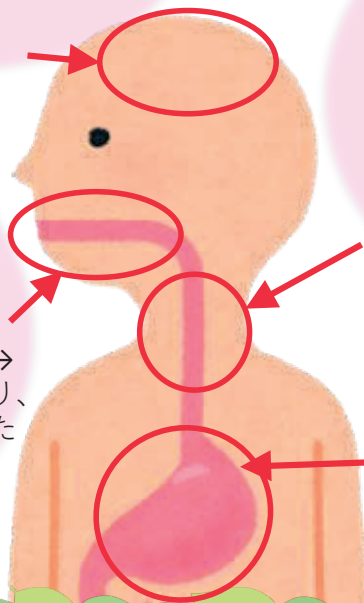
- ・歯がない→丸飲みになりのどに詰めることがあります。
- ・唇や舌がしっかり動かない→食べた物が口からこぼれたり、のどに送り込めないといったことがおきます。

～のどの動きが悪い～

- ・飲み込みが遅くなる→飲み込む前に食べものがのどに流れ込んで気管に入りやすくなります。
- ・飲み込みの力が弱くなる→飲み込みが起こった後ものどに残ったりします。

～食道の働きが低下～

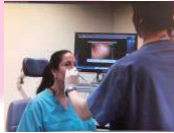
- ・一旦はうまく飲み込めても、後から食べたものが食道から戻ってくることがあります。



5 病院でしている検査は？

～カメラで確認（嚥下内視鏡検査）～

- ・ 当院は耳鼻科・歯科医師が行います。鼻からのどまでカメラを入れた状態で、食べたり飲んだりしたものがうまく食道に入っていくか見ていきます。



～レントゲンで確認（嚥下造影検査）～

- ・ 医師が行います。胃のバリウム検査のような感じです。造影剤（放射線に写る薬剤）をゼリーなどに加工し、これらを食べたときののどを通る様子を確認します。



6 えんげ障害にならないためにできることは？

～あいうべ体操～

口を大きく動かして、ゆっくりと「あーいーうーべー」といしましょう。「べー」のところは、舌を口の外にしっかりと出しましょう。回数ができる範囲で構いません（できる方は10～20回通り行いましょう）。食前が効果的ですが、できるときで○。



～えんげおでこ体操～

嚥下おでこ体操（※）のやり方



この状態で5秒間キープ！

食事前や空き時間で1日5～10回行う。

「誤嚥性肺炎を自力で撃退するNo.1療法」より引用

- この他
- ・ 散歩や体操など日頃から体を動かす
 - ・ 人と話をして、頭や口を動かす
 - ・ 歌を歌って息を鍛える
 - ・ 口の中を清潔に保つ

などもおすすめです

7 むせるときはどうしたらいい？

えんげ障害の中でもわかりやすい症状はむせです

どんなものを食べたとき（または飲み物を飲んだ時）によく症状が出ますか？把握することが初めの一歩です。ここでは対応の一部をご紹介します



*水分でむせる→ コップを使わず、ストローを使ってみるとろみをつけてみる

*お薬の粒がのどに残る→ お湯に溶かして飲むー→

*ごはんや飲み物でむせる→ おかゆ（しっかりと炊いて水分が出てこないもの）に変えてみる。

お薬の効果が変わることがあるので、必ず医師・薬剤師に相談しましょう



対応は一律ではありません。それぞれの患者さんの飲み込みの状態に合わせた工夫が必要です。えんげ障害かも...と思ったら、早めに医師に相談しましょう。

生涯おいしいものを食べて生活できるよう、日頃から意識していきましょう♪

～リハビリテーション科言語聴覚療法室 小川さおり～



+ 外来診療表 +

最新の診療表はホームページに掲載しております。

令和5年4月1日現在

	月	火	水	木	金	
一般内科	永野(1・3・5週) 今尾(2・4週) 若林(2・4週) 安藤(1・3・5週)	藤原(1・3・5週) 植松(2・4週)	山田	辻野友 宗石(1・3・5週) 小栗(2・4週)	武田 小島(1・3・5週) 奥山(2・4週)	
	血液内科	竹内誠	藤井 新谷	新谷	竹内誠	藤井 木村
	糖尿病内科	宮下	牧田	渡辺	塚本	藤原
	内分泌内科(甲狀腺)			早川		早川
膠原病・ リウマチ内科	小山 寺嶋(岡大)		小山		寺嶋(岡大)	
腎臓内科		蒲生		蒲生		
消化器内科	午前 秋田 木山	安井 吉村(1・3・5週) 田中(2・4週)	井上雅 秋田	木山	井上雅 安井	
	肝臓内科	小橋	歳森	小橋	歳森	
胆臓内科	原田	秋元	原田	秋元		
呼吸器内科	細川 菅谷	別所 佐久川 狩野	安東	別所 佐久川 狩野	細川 菅谷	
	循環器内科	福家 黒田和	湯本 黒田和	福家 黒田和	齋藤 湯本 和多	田中正 和多
脳神経内科		武久		武久		
総合内科			藤原			
糖尿病内科		岡田震		渡辺(第1週のみ)		
内分泌内科(甲狀腺)		早川				
呼吸器内科				佐久川(喘息)	別所(禁煙外来) 湯本(PM) ※第2週のみ	
循環器内科		齋藤(PM) ※第2週のみ		田中正(PM) ※第2週のみ	福家 (下肢血管外来) ※第2週以外 武久※2	
脳神経内科						
緩和ケア科	午前 喜多嶋	深松	喜多嶋	喜多嶋	深松	
	午後	入棟面談※		入棟面談※		
※入棟面談:火・木曜日の午後 14:00~15:00喜多嶋、15:00~16:00深松 予約制(緩和ケア入棟面談)						
脳卒中科	午前 岩永 山下睦			岡田博		
※月・木曜日は予約の方と脳卒中科宛の紹介状を持参の方のみ						
精神神経科 (完全予約制)	午前 辻野修 中島	佐藤由 中島	中島	中島	中島	
小児科	午前 1 2 3 4	井上勝 藤井洋 綾 後藤(神経) 綾(予防) 中山(予防)	藤井洋 中山 新治 土屋(神経) ※第2・4週 井上勝(分泌) 藤井洋(アレ) 山本(予防) 山本(予防) 新治(予防)	後藤 廻 田村 綾(健診) 山本(健診) 廻(健診)	井上勝 後藤 荒木晴 平井(循環) 心工コ-予約制 平井 (循環) 心工コ-予約制	
	午後 (完全予約制)					
	※予防接種...13:30~14:00、乳幼児健診...13:30~15:00 (予防)=予防接種 (外科)=小児外科 (分泌)=内分泌 (アレ)=アレルギー (健診)=乳幼児健診 (循環)=小児循環器					
	※1 予約患者(再診)のみの専門外来14:00~ ※2 13:00~事前予約の紹介患者さんとのみ(PM)=ペースメーカー-外来					

	月	火	水	木	金	
乳腺・内分泌外科		辻	原	木	吉富	
消化器外科	午前 1 2	劔持 杭瀬	高木章 山野	池田 赤井 黒田雅 (1・3・5週のみ)	池田 高木章 山野 丸山	劔持 熊野
	呼吸器外科	葉山			葉山	
心臓血管外科	中西浩			中西浩		
外科	手術	手術	手術		手術	
乳腺外来※	午後 1 2	辻 吉富 森川		吉富 原 森川		
心臓血管外科	中西浩		三谷	中西浩		
※乳腺外来(火・木) 受付12:30~15:30 診察13:30~17:00						
整形外科 (完全予約制)	午前 1 2 3 4	小西池(肩) 高木徹(関節) 三宅(関節) 整形外科医師	高橋(脊椎) 上申(脊椎) 整形外科医師	望月(外傷) 竹下(手) 整形外科医師	高木徹(関節) 三宅(関節) 整形外科医師	小西池(肩) 竹下(手) 高橋(脊椎) 上申(脊椎)
	午後	手術	手術	骨粗鬆症 リハビリ外来※1 手術	手術	手術
	※1 第2週 13:30~15:30 (肩)=肩・上肢 (関節)=関節・小児 (手)=手・上肢					
	脳神経 外科/ 脳血管内 治療外科	午前 1 2	竹内勇 毛利	西田	休診(手術)	竹内勇 西田 毛利
皮膚科	午前 1 2	馬屋原 加藤あ	馬屋原 担当医	馬屋原 高須賀	光井 高須賀	光井 加藤
	午後	光線治療	手術	検査	手術	褥瘡回診
泌尿器科	午前 1 2	甲斐 森滉	竹中 三井	甲斐 三井	交代制 (予約のみ)	竹中 森滉 検査
産婦人科	初 再 産	高取 佐々木 山本	角南 兼森 柏原	柏原 角南 兼森	佐々木 高取 兼森	山本 柏原 佐々木 手術 検査 手術
※曜日によっては女性医師の対応が難しい場合があります。						
眼科	午前 1 2 3		加藤睦 田中 井出	加藤睦 田中	田中 井出	加藤睦 田中 井出
	午後	手術	検査	検査	検査	手術
	※月・金曜日の初診、再診ともに予約の方のみ					
耳鼻咽喉科	午前 1 2 3	竹内彩 藤澤 藤	交代制	濱田 藤澤	休診(手術) 藤	竹内彩 濱田 藤 特殊検査
※火曜日の交代制は手術日の為、他医療機関より事前予約の方のみ						
形成外科	午前 1 2		勝部 新田	杉山※1		杉山 勝部
※1 10:00まで ※2 15:30まで						
放射線科	胃透視	石井裕	石井裕	石井裕	左村	石井裕
	注腸	森本		森本		森本
	一般読影	橋村	橋村	橋村	橋村	橋村
	IVR外来	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕
CT/MRI	橋村/森本 石井裕/左村	橋村/森本 石井裕/左村	橋村/森本 石井裕/左村	橋村/森本 石井裕/左村	橋村/森本 石井裕/左村	
RI	石井裕	左村	左村	森本	石井裕	
治療診察	石井裕	左村	左村	森本	石井裕	
麻酔科/ ペインクリニック	午前 1 2	岩崎 福島	石川 赤澤	石井瑞 余頃	左村 三枝	石井裕 福島 石井瑞 福島
	午後 1	岩崎 担当医	石川 担当医	石井 担当医	和田 担当医	福島 担当医
※原則予約制(初診は、他の医療機関より事前予約の方のみ) ※木曜日は術前外来のみ						
歯科	※入院患者さんと院内紹介に対応しています					

●診療受付時間

【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。

●休診日

土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター(救急外来)にて診療しています。



日本赤十字社

岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号
TEL(086)222-8811代 FAX(086)222-8841
http://www.okayama-med.jrc.or.jp/

▶初診の患者さま

新来受付

紹介状※1、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、
受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた
後、受付票と問診票をお渡します。
問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出の
うえ、各科待合ホールにてお待ちください。
※1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。

▶再診の患者さま

自動再来機

診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください※2。
診察カードが返却され受付票が発行されます。
受付票はファイルに入れてお持ちください。
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください※3。
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。
※2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更があった場合に保険証確認
窓口までご提示ください。※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。