



まらまらレシピ vol.10



今が旬といえば菜の花やタケノコ!! 今回は甘みとほろ苦さがやみつきになってしまう春のスパゲッティをご紹介します。菜の花は、βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを多く含む緑黄色野菜です。また、タケノコにはチロシンという疲労回復効果のある物質を含んでいます。皆さまも是非お試しください。(栄養室)

菜の花とタケノコのスパゲッティ 材料(1人分)

スパゲッティ	70g	にんにくのみじん切	1片分
菜の花	1/4束	マヨネーズ	大さじ1/2
ゆでたけのこ	1/8本	溶き卵	1/2個分
干しひじき	大さじ1/2	黒こしょう	適量
ベーコン	30g	オリーブオイル	大さじ2/3

●成分(1人分)

エネルギー …… 590kcal 塩分 …… 2g
※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

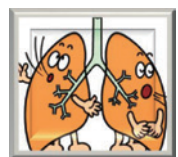


●作り方

- ① 菜の花は4cm長さに切る。たけのこは短冊切りにする。ひじきは水でもどし、水気をきる。ベーコンは拍子木切りにする。
- ② フライパンににんにく、①のベーコン、オリーブオイルを入れて弱火で炒める。中火にし①の菜の花・たけのこ・ひじき、塩少々を加えて炒める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを表示の時間より2分短い時間ゆでる。
- ④ ボウルにマヨネーズ、溶き卵、黒こしょうを入れ、泡立て器で混ぜ合わせ、エッグマヨソースを作る。
- ⑤ ②のフライパンに③のスパゲッティを加え、全体をなじませ、火を止める。④のエッグマヨソースを加え、全体をサッと混ぜ合わせる。

お知らせ

平成29年度 練馬光が丘病院 区民健康講座



「怖い肺の病気
～COPDと間質性肺炎～」

呼吸器COPDセンター センター長 杉山 幸比古

日程：平成30年3月10日(土)
10:00～11:30

場所：光が丘区民センター 3階多目的ホール

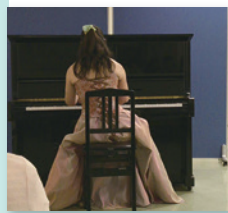
申込・問合先：地域連携相談センター
月曜～金曜 9:00～16:30
TEL: 03-3979-3611(代表)
内線: 3156



※事前に申込が必要になります。先着200名
※上記申込先までご連絡をお願いいたします。
満席の場合はお断りする場合がございます。

第8回 きらきらコンサート開催しました

1月19日(金)に第8回きらきらコンサートを開催いたしました。ピアニストのKunikoさんをお呼びしピアノソロリサイタルとなりました。今回はソロリサイタルということでピアノの音色に酔いしれた一時でした。演目もリスト、ショパン、ドビュッシーで「愛の夢」や「月の光」などクラシックに詳しくない私たちでも一度は耳にしたことのある癒しを感じる曲目でコンサートが進むたびに皆様の表情がとても穏やかになっていかれました。最後に中島みゆき「糸」を会場の皆さんで合唱し中には涙ぐまれる方も…。会場全体が感動に包まれ一体となった瞬間でした。今回演奏していただいたピアニストKunikoさんは“ありがたい気持ちを次の人へ贈ってリレーしたらこの世の中はもっと良くなる”をコンセプトに「音×恩めぐりプロジェクト」という活動を松澤さんとされているとのことでした。「糸」の歌詞の様に会場にこられた皆様との縁が重なって広がっていくのを感じるコンサートでした。



(地域連携相談センター 大島 詩乃)



きらきらレター

Kirakira-Letter

平成30年3月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬が丘病院 広報紙

第50号



もくじ

誤嚥性肺炎とは ……	2	きらきらレシピ vol.10 ……	4
ぽっちゃり新人が聞いてみた ……	3	お知らせ ……	4
		第8回きらきらコンサート開催しました ……	4

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL: 03-3979-3611(代)
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>

誤嚥性肺炎とは

練馬光が丘病院 総合診療科 松本 朋弘 医師 / 歯科医師、小坂 鎮太郎 医師

起こすと怖い静かな誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎とは、食道に入るはずの物が肺につながる気道に入り、その誤嚥物に含まれている細菌によって引き起こされる肺炎です。誤嚥物は食物だけではありません。寝ている時に咳が出ることなく唾液が気道に入って静かに肺炎を起こしているのです。

ある統計からは誤嚥性肺炎と起こす方々の死亡率はなんと15.4% にもなると言われています。そして65歳以上の方は年間1.6～1.8%、つまり高齢者100人のうち2人に誤嚥性肺炎が起これと言われており、気づかないうちに起こっているのです。

誤嚥の予防 ― 口腔ケアと嚥下筋強化 ―

先ほども述べたように、誤嚥物の多くが、食べ物ではなく口腔内の唾液だと分かってきました。きれいな唾液が肺に入ってもほとんどの場合に肺炎は発症しません。しかし、口腔内が汚染されている場合は、菌が繁殖した唾液を誤嚥して肺炎を起こしやすくなります。汚染された唾液には糞便中よりも菌が多いと言われています。この予防には、食後だけではなく、食前、起床時の定期的な歯磨き（口腔ケア）が重要となります。

また、食道に入るはずのものが気道に入ってしまうのは、高齢になるにつれて食道にものを送る首の周りにある嚥下筋が衰えてくるためです。食べ物を飲み込む際には、喉頭蓋という気道の入り口の蓋が筋肉の収縮によって閉じられることで誤嚥を防いでいます。しかし、嚥下筋が弱っていると、気道の入り口の蓋が閉められないために簡単に菌が肺の中に入ることを許してしまいます。そのため、近年は食後や寝ている間に咳が出る（むせこむ）人には出来るだけ早期の嚥下筋の訓練をすることが推奨され、注目を集めています。

では、どのようにして嚥下の筋力低下を防ぐことができるのでしょうか。誤嚥性肺炎は喉の筋力

だけでなく、全身の筋力低下でも同様に引き起こします。そのため、散歩や生活の中での活動など日々の全身の運動量を保つ必要があります。家に引きこもりがちになったり、家事をしないようになると誤嚥のリスクは高まります。

また歯がなくなって嚙まなくなったり、食べることそのものが少なくなれば、嚥下の筋力はさらに低下します。

つまり、よく動き、よく噛み、よく食べることが重要な予防策になります。嚥下に特に有効な筋力トレーニングとしては、顎持ち上げ体操が有名ですのでぜひやってみてください。図1参照



図1

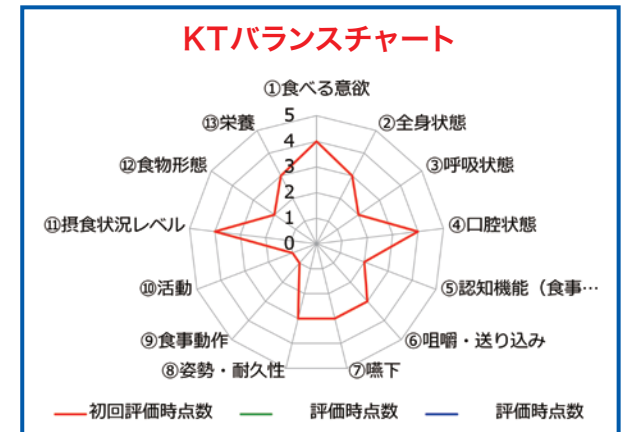
誤嚥の予兆、オーラルフレイルを見逃さない

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下を意味し、身体の衰え（フレイル）の1つです。オーラルフレイルは誤嚥を起こす前段階とされていて、早めに気づき適切な対応をすることでより健康

を維持することができます。オーラルフレイルの始まりは、口の乾燥、早く喋られなくなるなどの滑舌低下、食べこぼし、食後によく出る咳、噛めない食品が増える、といった些細な症状であり、見逃しやすいため注意が必要です。オーラルフレイルが放置されることで、気づかないうちに食べることが嫌になり、嚥下や全身の力がさらに落ちて誤嚥性肺炎を含めた様々な疾患にかかりやすくなってしまいます。疑いがあると感じた方は総合診療科に気軽にご相談ください。

嚥下障害に対して包括的にチームで戦う

誤嚥性肺炎は、食べるという生命の根本を支える嚥下機能の破綻で起きる現象です。今回ご紹介した口腔ケアや、筋力の問題以外にも多くの要素が絡み合っています。当科では看護師やリハビリスタッフ、栄養士とともに様々な観点から食べる事を評価し、誤嚥性肺炎を予防し、長く食べられるように下記にあるKTバランスチャートを用いて評価を行います。今後ともよろしくお願いいたします。



小山珠美（編集）：口から食べる幸せをサポートする包括的スキル ― KTバランスチャートの活用と支援、第2版 医学書院、2017

参考図書：小山 珠美著：口から食べる幸せを守る ― 生きることは食べる喜び 主婦の友社 2017
前田 圭介著：誤嚥性肺炎の予防とケア 7つの多面的アプローチ 医学書院、2017
西山 耕一郎著：高齢者の嚥下障害診療メソッド 中外医学社 2017
小山 珠美（編集）：口から食べる幸せをサポートする包括的スキル―KT バランスチャートの活用と支援、第2版 医学書院、2017



ぽっちゃり新人が聞いてみた!!

今回のインタビューは、外科 菊池 望 先生 に伺いました。

Q 1…医師を目指した理由をお聞かせください。

A. 小さい頃に喘息で通院していたのですが、担当してくださった女医さんに憧れて医学部に入りました。

Q 2…なぜ外科の医師になろうと思ったのですか？

A. 研修医のときに様々な科で研修させて頂きどの科も魅力的でとても迷いましたが、純粋に手術が好きで外科を選びました。外科系の中でも外科は手術する臓器が多く、術式も多いので興味を持ちました。

Q 3…健康診断を受けていれば、重大な病気（がん等）を見つけてもらえるものなのでしょうか？

A. 健康診断で必ず重大な病気が見つかるとは限りませんが、健康診断を受けないのと比べれば、早期に病気が見つかる可能性は高くなります。健康診断を受けることで健康に対する意識も上がると思うので、健康診断は毎年受けることをお勧めします。

Q 4…最近の外科的手術はどのくらい進化しているのですか？

A. 腹腔鏡手術が一般的に行われるようになってきており、体に対する負担は開腹手術より軽くなっています。そのため、傷も小さく入院期間も短くなってきています。

Q 5…手術で疲れることも多いと思います。何か休息、リフレッシュするために行っていることはありますか？

A. 「美味しいものを食べる！」これに尽きます。

Q 6…患者さまになにかメッセージがあればお願いします。

A. 健康に不安な点があれば、いつでも当院にお越しください。皆様のお力になれるよう、努力いたします。

Q 7…では、最後の質問です。好きなご飯のおかずは何ですか？

A. 美味しいお味噌汁とお魚（特にみりん粕漬け）でしょうか。日本人だからだと思います。

ありがとうございました。

それではまた次号でお会いしましょう。

