



しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成31年 1月
第35巻 冬号



医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

冬号 トピックス

- 1 誤嚥性肺炎とは？
- 2 誤嚥性肺炎の原因
- 3 誤嚥性肺炎を予防！
- 4 弱った胃腸に！レシピ
- 5 Facebook 公開中！



誤嚥性肺炎とは？

誤嚥とは、飲食物を飲み込む動作（嚥下）が上手く働かず、唾液や飲食物、あるいは胃液などと一緒に細菌が誤って気管を通って肺に入ることをいいます。この誤嚥によって、肺が炎症を起こし、肺炎になることを誤嚥性肺炎といいます。

高齢になると発症しやすく、高齢者の肺炎の9割は誤嚥性肺炎といわれています。また再発を繰り返す特徴があります。

その原因には高齢者や寝たきりの患者さんでは口腔内の清潔が十分に保たれていないこともあり、この場合、口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。また高齢者や寝たきりの患者さんでは咳反射が弱くなり嚥下機能が低下することが原因となります。

誤嚥性肺炎の原因

飲食物による誤嚥

病気や老化により嚥下機能が低下すると、誤嚥した飲食物などが気管に入り発症します。

飲食物による誤嚥

睡眠中などの気付かないうちに、細菌を含んだ唾液を誤嚥して発症します。不顕性誤嚥といい、検疫力の低下や歯周病などがあると、口内細菌が増えやすいため危険性が高くなります。

飲食物による誤嚥

寝ている間や横になっている時に胃液などが食べ物と一緒に食道を逆流し、気管内に流れ込み発症します。

誤嚥性肺炎を予防しましょう！

姿勢を整える

食事をする時は最も嚥下がしやすい、やや前屈みの姿勢で！

よく笑い、話す

大いに笑い、おしゃべりすることで嚥下に関連する機能を高めましょう！

口腔内を清潔に

歯磨きや義歯のお手入れをしっかりとすることで口内細菌を抑えましょう！

－ 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



－ 基本方針 －

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します。
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

～弱った胃腸に、キャベツを使ったレシピ～ 管理栄養士 本田 梨緒

クリスマスやお正月、飲み会などが続くこの時期。食べ過ぎや、飲み過ぎで胃腸が弱っていないでしょうか。そんなときにオススメな食材が『キャベツ』です。キャベツにはキャベツから発見された「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUには胃の粘膜を修復する働きや、胃潰瘍を予防する働きがあると言われています。ビタミンUは熱に弱いので、ビタミンUを摂取したい場合は生での摂取や、短時間での加熱が良いでしょう。また、キャベツにはビタミンCやカリウム、カルシウム、カロテン、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

キャベツのナムル

《材料 4人分》

- キャベツ 1/4 個
- 塩 適量
- しょう油 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1と 1/2
- 桜えび 5g

《作り方》

- ① キャベツを細切りにし塩をふって、しんなりしたら水分を絞る。
- ② しょう油とごま油に①を入れ混ぜ、最後に桜えびを和える。



医療法人信英会 facebook を公開しています！



医療法人信英会理事長の島谷です。

このたび医療法人信英会公式フェイスブックを立ち上げました。これまで以上に最新の情報や楽しいご報告を提供して参ります。

どうぞフェイスブックに登録していただき信英会グループの島谷病院やルピナス港南、アイリス港南を身近に感じて頂ければと思います。

理事長 島谷 英明

— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新湊町 2-5-8
 電話番号：084-953-5511
 FAX 番号：084-953-7304
 電子メール：shimatani@fmed.jp

