

# みなみかぜ

South Wind

2023.1

Vol.  
135



- 年頭のご挨拶
- 誤嚥性肺炎について 《後編》  
摂食・嚥下障害のチェックリスト！

 医療法人  
信和会 **沖縄第一病院**

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城 642-1

TEL.098-888-1151 <http://www.odh.or.jp/>



## 年頭のご挨拶

沖縄第一病院 院長  
石川 直樹

2022年の歳を振り返り、本年の抱負を述べさせていただきます。年末恒例の今年の漢字一文字が、2022年は「戦」に決まったとのニュースがありました。「戦」の漢字が選ばれた最大の理由は、ロシアのウクライナへの侵攻（戦争）です。他の国の出来事ですが、それが他人事ではないことは、世界的食料不足、石油・電気代高騰などで実感しているかと思います。さらに、ロシアが当初攻めようとしたのは、実は日本だったとの報道はご存知でしょうか。私たちの意図しない所で、生活や命を紙一重で分けてしまうことがあります。自身の力でどうしようもない事は山ほどありますが、自分の力で出来る事も多いはずで、メジャーリーガーの二刀流・大谷選手が、一つ一つのプレーに全力を尽くし、同僚に笑顔で接し、グラウンドのごみを拾って自分の環境を整え、それらが目標を達成する素地を作っています。世界情勢や環境に翻弄されて自分を見失いそうな時、彼のふるまいは、日々の生活や仕事の中で、自分の役割を果たすことが大切なのだと改めて思い起こさせてくれます。

昨年も新型コロナウイルスが姿を変えながら私たちの生活に多大な影響を与えました。昨夏オミクロン株に置き換わってから、沖縄では感染爆発を起こし、今や県民の47%の人が全国一高い割合で抗体を持っているというデータもあります。それが集団免疫となり、第8波では新規感染者数の割合が全国一少ない要因と推測されています。感染者が少ないことは喜ばしいことですが、これからも油断せず、一人一人が感染防止の基本を実践して頂くようお願いしております。この約3年間の経験で、私たちは感染のことを考えずに行動することは出来なくなりました。人と触れ合う際にいちいち感染防止をすることは面倒ですが、それが人への思いやり＝マナーと考えれば、私たちは新たなマナーを身に着けたことになります。今年は、私たちが身に着けたマナーを活かして、活気ある交流を満喫していけるようお願いばかりです。

令和5年(2023年)卯年を迎えて  
新年のご挨拶を申し上げます。



新年を迎えるにあたり、これからの沖縄第一病院について少し頭を柔らかくして考えてみましょう。昨年「シン・ウルトラマン」という映画がヒットしました。これはご存知のウルトラマンの頭に「シン」をつけ、原点に返って作られた昨品でした。さて、この「シン」に漢字を当てはめて、これからの「シン・沖縄第一病院」を想像してみましょう。最もじっくりくるのは「信」でしょうか。他にも「新」しく「進」む、「伸」びる、「親」しみ、「心」のある、「真」(まこと)の、「深」みのある、「芯」のある、「神」の手?など……。いずれの「シン」にも共通するものは、人の心と行動が作り出すものということでしょうか。そして、それぞれが当院の指標ともいえるのかもしれませんが。

沖縄第一病院は医療法人信和会に属し、同一法人内には、おおごと信和苑、有料老人ホームそよかぜ、ふれあい訪問看護ステーション、訪問リハビリテーション、訪問介護サービス、居宅介護支援事業所、通所リハビリテーション・通所介護サービスセンターがあります。信和会の「信」という文字は、一昨年に亡くなられた当法人創設者・初代理事長の宮城信雄先生のお名前の一部であります。「信」には医療の本質や医療の進むべき道が示されているように思えます。患者さんは、出された薬を服用し、体に針やメスを受け入れますが、それができるのは、医療者を信頼しているからです。そして医療者側も患者さんに対し、全身全霊で自分のすべてを懸けて向き合い、さらに仲間を信じてチームで対応します。私たち信和会の職員は、そのような「信」を常に保ち続けられるよう、一人一人の患者さん・ご家族に真摯に向き合って、それぞれの使命を果たしていく所存です。これからも皆様方のより一層のご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

# 誤嚥性肺炎について《後編》

リハビリテーション科 言語聴覚士(眞喜志祐作・玉城里美・比嘉武仁・狩俣清香・東江桃佳)

## ① 誤嚥性肺炎の原因、【摂食・嚥下障害】ってなに？

食べることは、食べ物を認識し、口に入れて、噛み砕き、飲み込む、という一連の動作によって行われます。誤嚥性肺炎の原因となる摂食・嚥下障害とは、この動作のどこか一つでも問題があり「食べ物がうまく食べられなくなる状態」のことをいいます。

## ② 摂食・嚥下障害のチェックリスト！

ではここで現在の嚥下(飲み込み、食べ物を口から食べて胃まで運ぶこと)状態について、いくつか質問します。ここ2、3年から最近のことについてお答えください。いずれも大切な症状ですので、よく読んでA、B、Cのいずれかをチェックしてください。

	A	B	C
1.肺炎と診断されたことがありますか？	<input type="checkbox"/> 繰り返す	<input type="checkbox"/> 一度だけ	<input type="checkbox"/> なし
2.やせてきましたか？	<input type="checkbox"/> 明らかに	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
3.物が飲みにくいと感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
4.食事中にむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
5.お茶を飲むときにむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
6.食事中や食後、それ以外の時にものがゴロゴロ(痰がからんだ感じ)することがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
7.のどに食べ物が残る感じがすることはありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
8.食べるのが遅くなりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
9.硬いものが食べにくくなりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし
10.口から食べ物がこぼれることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
11.口の中に食べ物が残ることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
12.食物やすっぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
13.胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
14.夜、咳で眠れなかったり目覚めることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
15.声がかすれてきましたか？(がらがら声、かすれ声など)	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わずかに	<input type="checkbox"/> なし

(大熊るり、藤島一郎、小島千枝子他:摂食嚥下スクリーニングのための質問紙の開発、日本摂食嚥下リハ会誌6(1):3-8、2002)

### ●判定

各問に対し、ひとつでも「A」に回答があった場合は嚥下障害の可能性が高い、全てに「B」「C」と回答した場合は正常(嚥下障害なし)と判断します。

## ③ 摂食・嚥下障害を予防してみよう!

誤嚥性肺炎の事について、簡単に理解できたでしょうか?歳を取ると、口の動きや飲み込みに問題が生じやすくなります。ここでは、日常生活での工夫や簡単に出来る嚥下体操などの予防法をご紹介します。

### ● 口腔ケア(うがい・歯磨き)

口の中の細菌が食べ物や唾液とともに肺に入ると、肺炎のリスクが高まります。毎日の歯磨きやうがいを忘れずに行い、口の中の衛生を保ちましょう。

### ● 唾液腺マッサージ

食事の前に行い唾液の分泌を促すと、食べ物が食べやすくなります。各唾液腺を5~10回指で軽くマッサージします。



**耳下腺**  
(耳の前で円を描くように)



**舌下腺**  
(親指で舌を押し上げるように)



**顎下腺**  
(顎のラインに合わせて後ろから前へ)

(画像引用元:リハツバメ)

### ● お口の体操や発音練習

舌や口唇、顎などの口周りの器官は食べるために重要です。大きく口を開けて閉じる、舌を前後や上下左右に動かす、唇を突き出す・横に引くといったお口の運動は、お口の力をつけるのに効果的です。また「パ・タ・カ・ラ」を繰り返す発音練習は、口周りの筋肉を鍛えることができるので是非大きな声で発音してみましょう!

## ④ 最後に

摂食・嚥下障害、誤嚥は高齢に伴う老化現象の一つと考えられ、ご家族やご自身に起こりうる問題です。また、「食べる」ことは単に栄養摂取のための手段だけでなく「楽しみ」や「コミュニケーションの方法」といった側面もあり、QOL(クオリティ・オブ・ライフ:生活の質)に大きく影響します。

より良い食生活と健康を保つためにも誤嚥性肺炎を理解し、適切なケアと予防を心がけましょう。食事中や食事後にムセ・咳が多くなった、食事の時間が長くなった等、気になる症状がある時は、かかりつけ医へご相談をお願いします。



(画像引用元:素材Good)

# おすすめメニュー

簡単に出来て、美味しい和風うどんを紹介します。アゴだしのアゴとは、トビウオの別名で、トビウオから作られた出汁の事を言います。

トビウオは、魚の中でも運動量が多く、脂肪分が少なくタンパク質が豊富な魚です。また、多くのビタミン・ミネラルなどの栄養素を含んでいます。主なビタミンはB6・B12・E・ナイアシンです。

B6には肌を強くしてくれる効果があると言われ、B12は悪性の貧血を改善します。

また、銅やセレンなどのミネラルも豊富で銅は血液を作る働きに効果があります。旨味成分として、イノシン酸・グルタミン酸が豊富に含まれており、相互の働きで食材のおいしさを引き出してくれます。

お好みのお野菜を炒め、普段の味付けをアゴだしに変えてみるだけでコク深く美味しい和風焼うどんに仕上がります。仕上げに胡麻油を振って是非お試し下さい。(栄養科：武島)



## 出汁香る！アゴだし焼きうどん



### 材料 2人分

- うどん..... 2玉
- 豚ロース..... 120g
- にんじん..... 50g
- たまねぎ..... 80g
- キャベツ..... 120g
- ねぎ / かつおぶし..... お好み

- ★アゴだし麺つゆ..... 40cc
- ★料理酒..... 大さじ 1.5
- ★油 (炒め用)..... 少々
- ★胡麻油..... 小さじ 2

エネルギー：432kcal

塩分：2.8g

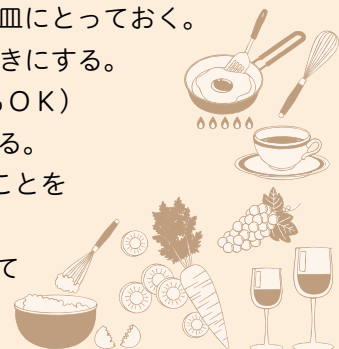
タンパク質：18g

脂質：12.7g



### 作り方

- ① 材料をカットして準備します。豚肉は油をひき火が通るまで炒め、別皿にとっておく。
- ② 野菜を炒める。2～3分程炒め、料理酒を加え、蓋をし中火で蒸し焼きにする。
- ③ 茹でておいたうどんと具材を加え炒める。(レンジ・湯せんどちらでもOK)
- ④ 味付けにストレートのアゴだし麺つゆを使い、麺に吸わせながら炒める。しっかり茹でてしまうと伸びてしまうのでうどんは固めに茹でておくことをおすすめします。
- ⑤ 仕上げに胡麻油を一周かけて、お好みでかつおぶし・ねぎ等を散らして完成。



# おすすめメニュー

2つ目のレシピはちょっと趣向を変えて外国の郷土料理を紹介したいと思います。国は私の父の出身国アルゼンチンです。去年は世界のウチナーンチュ大会もありましたね。アルゼンチンから叔母も来沖し20年以上ぶりに会うことができました。また、ワールドカップでもアルゼンチンが勝ち残っています。(この文章を書いている時点で決勝進出) メッシ最後のワールドカップと言われており優勝を期待しています。



話が逸れましたが紹介するアルゼンチンの郷土料理は「チミチューリ」です。アルゼンチン料理というとまずエンパナーダやアサード(アルゼンチン風BBQ)が思い浮かぶと思いますが、よりマイナーなチミチューリを紹介することにします。チミチューリはアルゼンチンでよく使われるお肉に付けるソースです。アルゼンチンは世界トップクラスの牛肉消費大国ですが(アルゼンチンに行ったときは冗談抜きに1ヶ月ほぼ毎日牛肉を食べました)、ステーキやアサードに欠かせないのがチミチューリです。アルゼンチンでは家庭ごとにそれぞれオリジナルのチミチューリがあります。昔から実家の冷蔵庫には父の作ったチミチューリが常にありました。

そんなチミチューリですが作り方は至って簡単。刻んだニンニクとハーブ、オリーブオイル、酢、塩を混ぜるだけです。塩は少量なので一般的なステーキソースよりも減塩なソースです。お肉だけでなくサラダのドレッシングとしてやお刺身に掛けてマリネにと万能です。ぜひ一度お試しください。※レシピは父が作るものを参考に記載しました。お好みに合わせて分量を加減したり、みじん切りにした玉ねぎや胡椒、唐辛子などを加えたりしてアレンジしても美味しいです。(バジルを入れるとチミチューリではなくジェノベーゼっぽくなるのでおすすめしません)

## チミチューリ

### 作り方

- ① にんにくとパプリカは細かめのみじん切りにする。
- ② 刻んだにんにく・パプリカとその他の材料を混ぜ合わせる。  
(オレガノ・パセリは生を刻んだものでも可)
- ③ 密閉容器に移し冷蔵庫で2日程度寝かせる  
(にんにくが生のため作ってすぐ食べるのではなく寝かせます)  
☆お好みで刻んだ玉ねぎや胡椒、唐辛子などを加えてもOK。  
☆なるべく使い切れる量だけ作る方が望ましいです。

### 材料

- にんにく.....4 かけ
- 赤パプリカ.....1/3 個
- ドライオレガノ.....小さじ2
- ドライパセリ.....小さじ1
- オリーブオイル.....大さじ4
- ワインビネガー(酢でも可).....大さじ2
- 塩.....少々

## 実績報告

2022年11月

### 1 月間 外来

延べ患者数.....7,631人  
新患者.....191人

### 2 月間 入院

延べ患者数.....3,643人  
新入院数.....71人  
退院数.....70人

### 3 平均在院日数

一般病棟.....20日  
療養病棟.....136日

### 4 ベッド利用率

一般病棟.....80.0%  
療養病棟.....86.0%  
特殊疾患病棟.....76.0%

## 表紙写真

## 元旦の海洋博公園から見た伊江島

撮影：宮城 昌子



# 外来診療体制表 2022年12月1日～

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	9時～12時	石川 直樹(循環器) 當山 真人(呼吸器) 田端 そうへい(琉大:肝臓) 新川 勉	岩淵 成志(第1) (琉大:循環器) 比嘉 基(呼吸器) 新城 哲治	洲鎌 郁子(循環器) 大城 元 新川 勉	洲鎌 郁子(循環器) 比嘉 基(呼吸器) 大見謝 秀巨(消化器) 新川 勉	石川 直樹(循環器) 大城 元	石川 直樹(循環器) 當山 真人(呼吸器) 大城 元
	午後	2時～5時	洲鎌 郁子(循環器) 大城 元	當山 真人(呼吸器) 新川 勉	石川 直樹(循環器) 比嘉 基(呼吸器) 猪谷 尚子	崎原 みち代(糖尿病) 當山 真人 (睡眠時無呼吸症候群) 猪谷 尚子	洲鎌 郁子(循環器) 新川 勉	
		3時～5時半	大見謝 秀巨(消化器)	大城 元			比嘉 基(呼吸器)	
腎臓内科	午前	9時～12時	山里 正演 (琉大)	宮城 剛志	照屋 尚	照屋 尚 渡嘉敷 かおり		
	午後	2時～5時	渡嘉敷 かおり			宮城 剛志		
小児科	午前	9時～12時	下地 圭 南風原 宜子(10時～12時)	下地 圭 南風原 宜子(10時～12時)	下地 圭	下地 邦明 比嘉 修江(9時半～12時)	下地 邦明	
	午後	2時～6時 ※水曜は5時まで	下地 圭	下地 圭	比嘉 修江(2時～5時)	下地 圭		
外科	午前	9時～12時	藤谷 健二	平良 博史	手術	藤谷 健二	平良 博史(甲状腺外来)	平良 博史
	午後	2時～5時	手術	藤谷 健二	平良 博史	中村 陽二(琉大)	藤谷 健二	
管外科 心臓血	午前	9時～12時	手術	手術		手術		
	午後	2時～5時	沖山 光則	沖山 光則	手術	仲栄真 盛保(第2,4) (琉大:末梢血管外科)	沖山 光則	
整形外科	午前	9時～12時	神谷 武志(琉大) (9時半～12時)※完全予約制	屋良 哲也 (第2・第4)		大中 敬子(琉大)		琉大派遣医
	午後	2時～5時				大中 敬子(琉大)		
泌尿器科	午前	9時～12時	大城 清	大城 清	大城 清	大城 清	琉大派遣医	
外科 脳神経	午前	9時～12時	宮城 智央	宮城 智央	宮城 智央	宮城 智央	宮城 智央	
	午後	2時～5時	宮城 智央	宮城 智央	宮城 智央	手術	宮城 智央	
咽喉科 耳鼻	午前	9時～12時			琉大派遣医			
	午後	2時～5時 ※土曜は4時まで	琉大派遣医					鈴木 幹男(琉大) ※(第3)2時～4時

☆土曜日の午後は、耳鼻咽喉科を除き休診となります。☆急遽変更することがあります。ご了承ください。 ☆(琉大)…琉大派遣医師

## 医療法人 信和会「理念」

1. 安心して、生命をあずけられる病院を目指す。
2. 地域のニーズに応え、他の医療機関との連携を進める病院、病気の予防からリハビリまでを追求した病院を目指す。
3. 快適な医療環境を備えた病院を目指す。
4. 職員一人一人が楽しく生きがいを持って働ける病院を目指す。

## 沖縄第一病院行動方針

1. 患者中心の医療  
私たちは患者の権利を尊重し、思いやりのある医療を実践します。
2. 高度で安全な医療  
私たちは患者の安全を確保し、いつでも受診できる体制を整え、心の通った高度な医療の提供に努めます。
3. 医療機関との連携  
私たちは地域の医療機関との連携を強め、一貫性のある医療の提供に努めます。
4. 医療人としての研鑽  
私たちは医療人として、医療技術の向上に日々努め、患者が満足する医療が提供できるように自己研鑽に努めます。

## 患者様の権利と責務

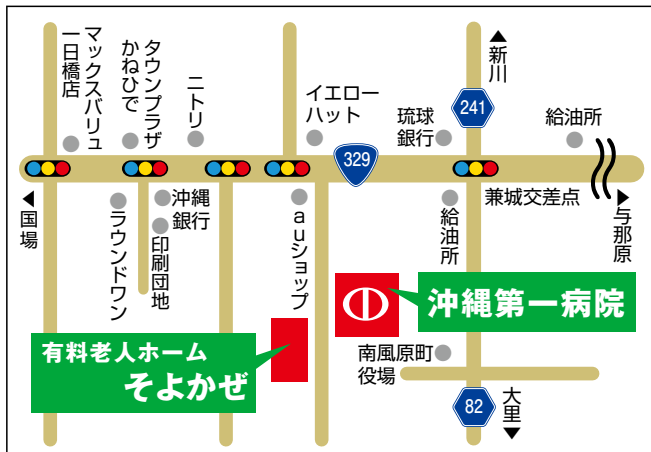
沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利と責務があると認識し、医療を展開していきます。

### 患者様の権利

1. 誰であれ、ひとりの人間として個人の尊厳を守られる権利があります。
2. 平等で、良質な医療を受ける権利があります。
3. 治療、検査、危険性などについて、わかるまで説明を受ける権利があります。また、医療診療録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明を受けたうえで、自らの意思によって、どうするかを選択する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、守られる権利があります。
6. 医療のどの段階においても、別の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。

### 患者様の責務

1. 診療にあたって正しい情報を提供する責務があります。
2. 医療へ積極的に参加する責務があります。
3. 規則を遵守して他の患者様に対して迷惑をかけない責務があります。



## 診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・肛門外科・脳神経外科・放射線科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人間ドック・人工透析内科・麻酔科・心臓血管外科

- 介護保険対応事業 (沖縄第一病院)
  - ・通所リハビリテーション
  - ・通所介護
  - ・ふれあい訪問看護ステーション
  - ・沖縄第一病院訪問介護サービス
  - ・訪問リハビリテーション
  - ・沖縄第一病院指定居宅介護支援事業所
- 介護保険対応事業 (おおぞと信和苑)
  - ・介護老人保健施設(おおぞと信和苑)
  - ・通所リハビリテーション
  - ・おおぞと信和苑指定居宅介護支援事業所
- 住宅型有料老人ホームそよかぜ

## 医療法人 信和会 沖縄第一病院

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1  
TEL. 098-888-1151(代) FAX. 098-835-6165  
URL. <http://www.odh.or.jp/>

駐車場 / 大型駐車場があります。  
交通機関 / 那覇バスターミナルから沖縄バス(39・40・41・109番) 東陽バス(30・37・38番) 兼城十字路から徒歩3分  
発行所: 医療法人信和会沖縄第一病院 〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1 TEL.098-888-1151(代) FAX.098-835-6165 発行責任者: 宮城 昌子