

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

MUSASHI

巻頭
特集

「聞いたことがあるけどよく知らない」を解決！
専門医に聞く 嚥下障害

2024.8
vol.13



TAKE FREE

Model: 左/尾田 新吾 (総合診療科/循環器科/睡眠外来)、中央/狩場 宏美 (総合診療科/代謝内科)
右/千手 佑樹 (リハビリテーション科/嚥下外来)

MUSASHI

vol.13

2024.8

本誌は無料です。ご自由にお持ち帰りください。

制作/武蔵ヶ丘病院 広報

医療法人 田中会
武蔵ヶ丘病院

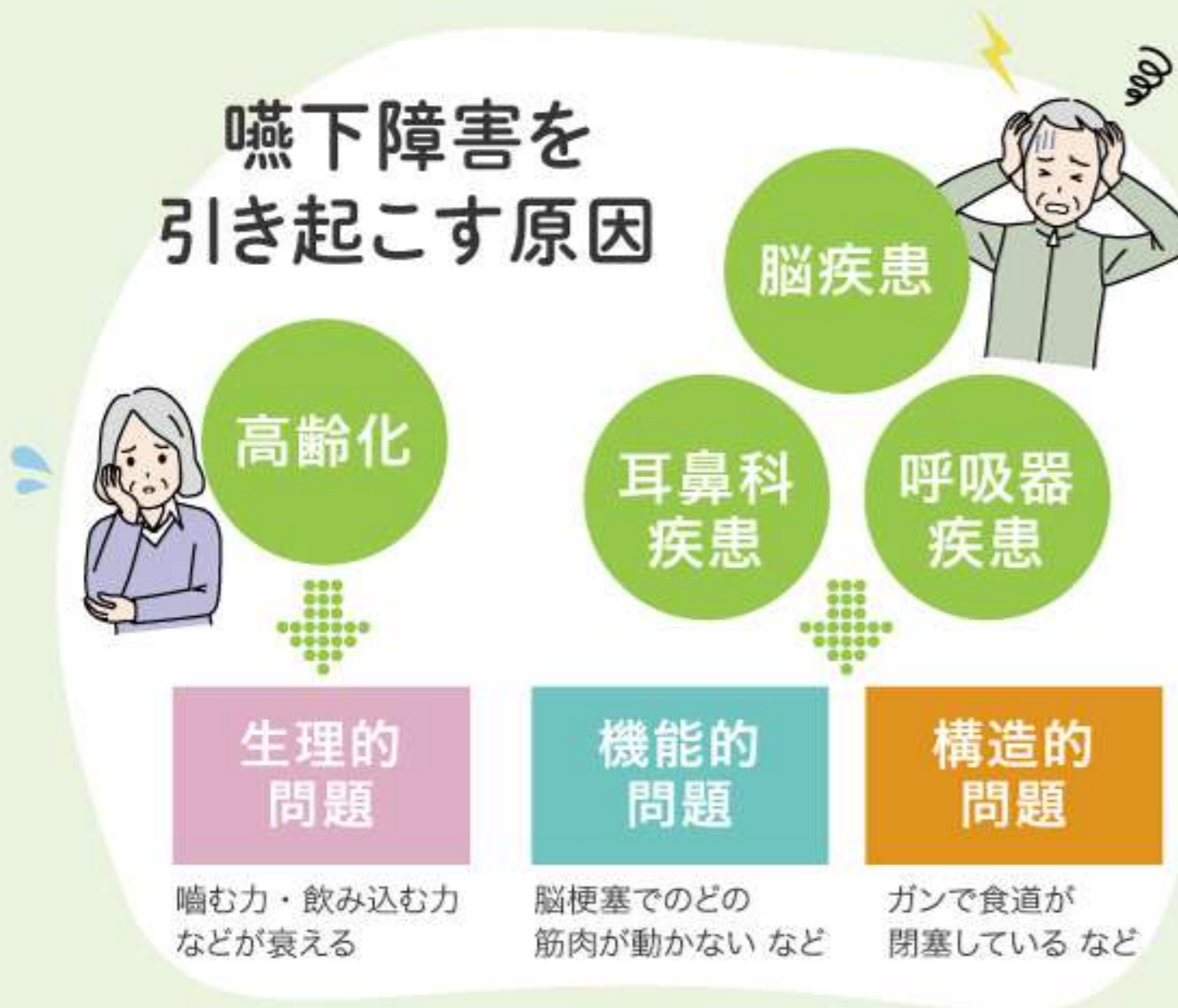
〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1
Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

武蔵ヶ丘病院 検索



外来予約専用ダイヤル ☎ **096-339-1155**

- ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。
- ご予約は定期受診の方が対象です。初診の方のご予約はお受けいたしかねます。(予約制の診療科は除く)



様々な病気や加齢が原因となる場合が多い

脳疾患、呼吸器疾患、耳鼻科疾患など原因は様々ですが、大きく分けると、直接的に障害される構造的な問題（例：ガンで食道が閉塞している）と、間接的に障害される機能的な問題（例：脳梗塞でのどの筋肉が動かない）があります。もちろん病気が原因になることも多いですが、高齢になると生理的な嚥む力、飲み込む力が衰えて嚥下障害が起こります。

嚥下障害が起きる原因はなんですか？

肺炎や窒息を引き起こし、命にかかわることも…

特に誤嚥に関しては肺炎や窒息を引き起こし、誤嚥性肺炎や窒息は毎年死因の上位にランクインしています。うまく食事を取れなくなってしまうことで栄養不足や脱水にもなりますし、食べる楽しみも失われてしまいます。



症状をそのままにしておくとどうなりますか？

日本人の死因の割合 上位7位

- 1位：悪性新生物(24.3%)
 - 2位：心疾患(14.7%)
 - 3位：老衰(12.1%)
 - 4位：脳血管疾患(6.6%)
 - 5位：肺炎(4.8%)
 - 6位：誤嚥性肺炎(3.8%)
 - 7位：不慮の事故(2.8%)
- ※窒息は不慮の事故に含まれます

【出典】厚労省「令和5年 人口動態統計月報年計の概況」主な死因の割合



飲み込む力が弱くなっていることは本人も意外と気づきにくいもの。ご家族が気付いてあげることも重要です。

「もしかして…」と少しでも不安に思われる方はかかりつけ医に一度ご相談を

ムセが最も分かりやすい症状ですが、「不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）」といってムセない誤嚥もあります。症状も様々ですので、食事に関して気になることがあれば、まず一度かかりつけの先生にご相談することをオススメします。また高齢者の場合、ご本人が症状を訴えないことも多いのでご家族が気付いてあげることも重要です。

どのような症状が出た時に受診をすればいいのですか？

摂食・嚥下障害のサインである可能性があります

「摂食・嚥下障害（以下、嚥下障害）」のサインである可能性があります。「嚥下」とは、①食べ物を認識する ②噛む ③のどに送り込む ④飲み込む ⑤胃に送る という一連の運動のことをいいます。この運動のどこかに問題がある場合を「嚥下障害」といいます。つまり嚥下障害は、飲み込むことだけの問題ではなく、食べ方の判断や噛むことなども含んだ“食べること全体”に関する問題なのです。



重要かつ、分かりやすい症状は「ムセ」

嚥下障害の症状は飲み込みにくい、のどに食べ物が残っている感じがする、食事に時間がかかる、など様々ですが、特に重要かつ分かりやすいのは「ムセ」です。本来の食べ物の通り道から枝分かれしている決して食べ物が入ってはいけない空気の通り道を「気管」といい、飲み込んだものが誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。ムセは誤嚥したことを教えてくれるサインであり、それが頻回ならば嚥下障害が疑われます。



「ムセやすい」「飲み込みにくい」これって病気ですか？

嚥下障害が起きるとどのような症状が現れますか？

「聞いたことがあるけどよく知らない」を解決！

専門医に聞く 嚥下障害

私たちが生きていく上で、食べる・飲み込む行為は、必要な栄養を摂取するために欠かせない行為です。それと同時に「美味しい物を口から食べることは生きる楽しみのひとつと考える方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、いつまでも自分の口で好きなものを味わうために、誰もが発症する可能性のある「嚥下障害」について学んでいきます。教えてくれたのは、嚥下外来の千手先生です。

嚥下障害って、どんな病気？

目指せ習慣化！思いついたらスグに実践できる

嚥下機能トレーニング

日々のちょっとした努力で食べる力を鍛えることができますのでいくつかご紹介します。

3

唇の動きや
咳の力を
鍛える

こぶし
拳ブローイング




1 手をしっかり握りしめて、拳をつくる。



2 拳を口元に当てる。



3 拳の中に10秒間息を吹き続ける。これを10回繰り返す。

2

舌を
鍛える

舌の側方突出訓練




1 頬に指の腹を当てる。



2 舌で指を強く押し返す。左右どちらも10秒かけておこない、10回ずつ繰り返す。



頬が1番膨らんでいる部分を押しましょう

1

のどの
筋肉を
鍛える

嚥下おでこ体操




1 おでこに手を当て、後ろに押すように力をいれる。



2 抵抗を感じながら、おへそを覗き込むように強く下を向く。これを10秒かけておこない、10回繰り返す。



× 背中曲げず背筋を正しておこないましょう

水を飲み込むだけでもきついなあ...

家族のムセが気になる...

あなたの **飲み込む力** は大丈夫？

最近唾液が口の中に溜まる

おうちでできる

嚥下機能

チェックテスト



僕と一緒に
やってみよう！
言語聴覚士
飯田

自宅で安全かつ簡単にできるチェック法をご紹介します。実際に当院でもよく実施しているチェック法です。

チェックテストその1

反復唾液嚥下テスト

- 人差し指と中指で「のどぼとけ」を触ります。
- 30秒間に何回ゴックンができるか繰り返します。

3回以上できなかつた場合は
嚥下障害の可能性が
あります



チェックテストその2

水飲みテスト

- スプーン小さじ1杯(3ml)の冷水を、アゴを引いた状態で飲み込みます。
- 飲み込んだ後に、次の3点を確認します。

- 1 ムセがある
- 2 「アー」と声を出した時にガラガラ声になっている
- 3 冷水を飲み込んだ後、30秒以内につばを2回飲み込めない

スプーンの水を飲み込む



3つのうち1つでも当てはまるものがあれば嚥下障害の可能性が
あります

初めての受診は不安…という方も
これさえ見れば大丈夫！

嚥下外来ってどんなところ？

どんな治療をするの？

言語聴覚士とは？ / 「話す、聞く、食べる」のスペシャリスト

言語聴覚士とは、話す・聞く・食べる（安全に飲み込む）ことにお困りの方に対して、リハビリテーションをおこなう専門職です。



口から安全においしく食べていただくことを目標に、症状に合わせて適切な治療・食事のアドバイスを実施

治療の目標は、口から安全においしく食べていただけるようになることです。診察や検査によって嚥下障害の原因が分かれば、その原因に応じた適切な治療や対応を進めていきます。また、「どのような食べ物であればうまく飲み込めるか？」「より安全に飲み込める方法はないか？」と考えることも重要です。そのため、嚥下障害のスペシャリストである言語聴覚士とともに症状に合わせた適切な食事内容、食事姿勢、食べ方のアドバイスもおこないます。



先生教えて！Q&A

嚥下障害は治りますか？

高齢者の場合は嚥下障害とうまく付き合っていくことが求められることも多いです

原因に応じた治療によって嚥下障害が改善することもあります。特に高齢者の場合には嚥下障害とうまく付き合っていくことが求められることも多いです。たとえば、水やお米を誤嚥することが分かった場合にトロミ水やお粥に変えることで誤嚥を防げることはよくあります。その場合にはご本人のみならず、関わられるご家族や介護スタッフの皆様にも嚥下障害に対する介入の目的や意義について十分に理解していただき、多くの関係者を巻き込んだ「One Team (ワン・チーム)」で取り組んでいくことが安全な食事摂取を続けていくために必要となります。

【回答/千手 佑樹 医師(嚥下外来)】



あなたが一番好きな食べ物をいつまでも安全に食べ続けるために。



大好きなお寿司が飲み込みづらい、晩酌をすると咳が止まらない…、食べることでお困りの方は嚥下外来にぜひご相談ください。あなたが一番好きなものを、安全に食べるためのお手伝いをさせていただきます。



どんな先生が診てくれるの？

嚥下外来は3名のリハビリテーション医が曜日毎に担当をしています。

外来診察日 要予約

	月	火	水	木	金	土
午前		細川	田中		千手	
午後	細川					



千手医師 せんじゅ 細川医師 田中医師

どんな検査をするの？

受診から検査結果までの流れ

- 電話予約** お電話で嚥下外来の受診の予約を入れてください。
- 初回診察** 予約日にご来院ください。医師の診察後、次回おこなう検査についてご説明をします。
- 検査** 検査日にご来院ください。診察後、**嚥下造影検査**や**嚥下内視鏡検査**をおこないます。
検査時間は15～30分程度
- 結果説明** 検査後に、医師から検査結果についてご説明をします。

嚥下障害かどうかの診断をするために外からは見えない口の中の飲み込みの動きを検査します

まず問診や身体診察をおこないますが、嚥下障害は身体の中で起こる問題なので、口から入った食べ物がどう進んでいるかは見る事ができず、外から完璧に判断することはなかなか難しいです。「どこに問題があるのか」「何が原因で食べられないのか」を正確に評価することが重要ですので、当院では「嚥下内視鏡検査」と「嚥下造影検査」という検査をおこなっています。



嚥下造影検査

レントゲン透視装置を用いてバリウムなどの造影剤を混ぜた検査食品を食べていただき、嚥下の一連の運動を評価する検査です。



嚥下内視鏡検査

細い内視鏡カメラを鼻から入れて、のどの中の状態や食べ物を飲み込む時の動きを直接観察する検査です。

ご予約・変更など

嚥下外来 ☎096-339-1155

※お問い合わせは平日(月～金)の診療時間内をお願いします

診療時間

午前 9:00～12:30
午後 13:30～17:30



医師

狩場 宏美

かりば ひろみ

熊本県出身。今年4月に当院に入職。外来で総合診療科と代謝内科を担当し、日々診療にあたる。幼い頃から本屋や図書館に行くのが好きで、現在は月に10冊以上の本を読む読書家。

聞きして、血糖値とヘモグロビンの数値を測る検査や尿検査、合併症の検査、血管系の検査、眼底検査など全身の症状に応じた検査をしていきます。

どんな症状が出た場合に、受診をすればいいですか？

高血糖の症状は典型的なものは喉の渇きですね。主な症状は多飲（水をたくさん飲む症状）、多尿（尿がたくさん出る症状）、体重減少、倦怠感などです。ただそこまでの症状が出るのに結構時間がかかりますし、そういう症状が出る時は既に血糖値が異常に高くなっていることが多いです。軽症の糖尿病の方は症状が出ませんので、健康診断をしっかりと受けて、異常があれば早めに受診するというのが大事です。

受診される方は、自覚症状があつて来る方が多いですか？

症状が出てから受診するという方は意外と少ないと思います。健康診断で異常が出てから、来られる方が多いと思いますね。2型糖尿病で肥満が原因で糖尿病になる方の場合は、最高体重になった時にだいたい発症しているので、推定ではありませんが、

受診に来た時には発症してから何年か経ってたということがありますね。そういう方の場合は、健康診断で空腹時の血糖値を測る検査で引っかからず、すり抜けてしまった場合もあると思います。



ここからは、先生のことについてお聞きします。先生が医師を志したきっかけは何ですか？

私は祖父、父が同じ医師の仕事をしていて、祖父がクリニックを開業していました。なので、医師が一番身近な職業だったっていうのはあります。今は医師の働き方改革で労働時間が決められ

てますが、昔は、いつも父は家にいないぐらい働いていて、患者さんのために土日仕事で出かけていました。その姿をそばで見ていると「大変だけどすごい仕事なんだな」と思っていて、自然と私も同じ職業になりたいと思うようになりましたね。

数ある診療科から、なぜ代謝内科を専門分野として選ばれたんですか？

父は外科系だったんですけど、私は内科系に行きたいなと考えていました。糖尿病や生活習慣病の方はすごく多くて、この科を回っても必ず併存している方がいらつやるので、そこを治療していければなと思って決めましたね。あと、私は手先がそんなに器用ではないので、手術だったり、侵襲的な検査や処置をするよりも、考えてお薬を調整する方が向いてるかなっていうのもあります。

読書好きだとお聞きしました。最近読んで面白かった本はありますか？

本は何でも読みますが、その中でもミステリーが一番多くて、最近、『汝、星のごとく』という

入職されて3ヶ月が経ちましたが、当院で働かれてみていかがですか？

とても働きやすいです。今までは中核の総合病院を回っていて、今回初めて個人の病院に勤めて、地域に根付いた診療をさせていただくことになりました。医局の先生方もコメディカル（医師の指示の下に業務をおこなう医療スタッフのこと）の方たちも事務の方たちも、すごくやりがいを持って一丸となって取り組まれますし、助けてくださるので働きやすいです。

先生が担当する代謝内科では、どんな疾患の方を診ていますか？

一番多いのは糖尿病です。他には脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、痛風、代謝疾患、内分泌関連だとホルモン異常で甲状腺疾患、パセドウ病、橋本病、慢性甲状腺炎などです。あとは電解質異常などその辺りを中心に診ることが多いです。

代謝内科では、どんな診察や検査をされるんですか？

糖尿病に関しては、全身の合併症を伴ってくるものなので、問診をして、体重歴や家族歴もお

本が良かったです。その作家さんの本を読むのは2冊目だったんですけど、本のジャケットが美しく見て見た目に惹かれたのと、読み始めの冒頭がちょっと不思議な一文で始まっていて、恋愛ものかなって思っていたら、意外と奥が深く家庭問題や社会の問題も取り入れた結構深い本でした。

狩場先生 おすすめの本
汝、星のごとく（風良ゆう）

2023年本屋大賞受賞作。『流浪の心』の最高傑作。奥深く、自由さ、生きとせ、愛の物語。作者の描き手が紡ぐ、ひとつの物語。

最後に、患者さんへ向けて一言お願いします。

私は今まで糖尿病をメインに診てきて、武蔵ヶ丘病院に来てからは総合診療科と代謝内科の患者さんを主に診療させていただいています。今後は今まで以上に幅広く疾患を診ていこうと思っておりますので、いろいろ相談していただければと思います。

04

「第5回 救急症例検討会」を開催しました



6月、「第5回 救急症例検討会」を開催しました。本会は近隣消防署との連携強化を目的に開催しており、当日は近隣地域の救急隊員の方々と当院職員を合わせて約70名が参加し、症例発表や意見交換などもおこなわれる大変有意義な会となりました。今後もより良い救急医療の提供ができるよう努めてまいります。

03

北合志警察署のご協力のもと「不審者侵入対応研修会」を開催しました

6月、熊本北合志警察署生活安全課のご協力のもと「不審者侵入対応研修会」を開催しました。本研修会では、不審者侵入を想定した防犯対策のビデオ視聴、刺股(さすまた)の使用法の指導・助言をいただきました。今後も警察等関係機関と緊密に連携し、患者さんや職員の安全確保に万全を尽くしてまいります。



01

毎日、ぐっすり眠れていますか? 「日中眠い」「いびきをかく」「頭痛がひどい」など、睡眠に関するお悩みは睡眠外来へご相談を!

毎日を健康に楽しく活動するためには、良質な睡眠は欠かせません。本院の睡眠外来では、睡眠の質、無呼吸の程度、睡眠中の覚醒刺激の頻度など睡眠全般を評価する「睡眠ポリグラフ検査」や、日中の眠気を客観的に評価する「反復睡眠潜時検査」を適宜おこない、睡眠状態の詳細な評価のもと、最適な治療プランを提案し、患者様と協力して治療をおこなっています。「日中眠い」「いびきをかく」「頭痛がひどい」「朝起きれない」「眠れない」など、睡眠に関するお悩みをお抱えの方は、睡眠外来(Tel: 096-339-1155)にお気軽にお問合せください。



【写真1】睡眠外来は、尾田副院長(総合診療科)を中心に診療しています。受診を希望の方は、まずはお問合せください。【写真2・3】良質な睡眠が得られないと、仕事や生活に支障が出る可能性が高くなります。

06

毎月第4水曜開催! 健康について学べるイベント「むさし健康まなヴィレッジ」

本院では毎月第4水曜に、地域住民の方を対象に健康について学べるイベントを開催しています(参加費無料)。【次回開催告知】『むさし健康まなヴィレッジ ~歌の会 復活スペシャル~』日時/8月28日(水)14:00~15:30 ★予約不要 場所/武蔵トータルサポートセンター 1階 カロリーカフェ



05

嚥下外来が、TKU「英太郎のかたらんね」からテレビ取材を受けました

6月、TKU「英太郎のかたらんね」のテレビ取材を受けました。リポーターの太田 弘樹さんの「最近むせやすくなった」というお悩みにお応えし、嚥下機能訓練などをご紹介しました。飲み込みに関してお悩みをお抱えの方は、嚥下外来にお気軽にお問合せください。



02

「第2回 武蔵ヶ丘病院 学術フォーラム」を開催しました



【写真1~5】今回は各部署から5名の発表者が登壇しました(1. 地域連携室 橋本 2. 事務部 多田 3. 放射線部 古城 4. 健診センター 吉川 5. 介護老人保健施設おつかの郷 上嶋)。【写真6】会場には143名の職員が集まりました。

7月、「第2回 武蔵ヶ丘病院 学術フォーラム」を開催しました。このフォーラムは、本院の職員であれば職種に関係なく発表が可能で、日々の業務で気付いたことや学んだことを自由なテーマで発表・共有できる場として、年に1回開催しています。今回は5名の発表者が登壇し、様々な観点から発表がおこなわれました。発表後には感想や質疑応答もあり、部門や職種間の垣根を超えて学び合える非常に有意義な機会となりました。



発表者5名と、審査委員長をつとめられた当法人田中理事長。