

困ったときは遠慮せずに相談を！

第2子出産のため1年半ほどお休みし、5月から復帰しました。担当患者さんの6〜7割は産休に入る前から診させていただいている方たちで、「おかえり！」という温かい雰囲気でも迎えていただき、とても嬉しく思っています。

お休み中、個人的には、家族が一人増えただけでなく、いろいろなことがありました。立て続けに二人の近親者に在宅ケアが必要になったのです。

一人の祖母は脳梗塞で倒れ、在宅訪問診療を受けることになりました。もう一人の祖母は骨折により生活にさまざまな不自由をきたしました。私は両親からあれやこれやと相談を受け、走り回

りました。急いでケアマネジャーを決め、いろいろと介護サービスを手配しました。お風呂に入りにくいからとデイサービスでの入浴をお願いしたり、介護食をたくさん買い込んだり……。

私の場合は、医師とはいえ三つ葉で在宅医療に関わっていなければ知らなかったであろう知識が、このときとばかりに役に立ってくれましたが、こんなときに、分からないことを気軽に聞ける人が身近にいないと大変だろうなあ、と思いました。

困ったことがあったら、ケアマネジャーや周りの人に遠慮せずに聞いてみると良いと思います。もちろん私たちも、できるだけお力になります。小さなことでも相談に乗りますので、なんでも言ってちょ〜！（神谷・医師）



● 掲示板 ●

夏らしい、カラフルなイラストをいただきました。彩のきれいな野菜が美味しい季節です。夏バテをしないよう、食べられるものから、しっかり栄養をつけてください。



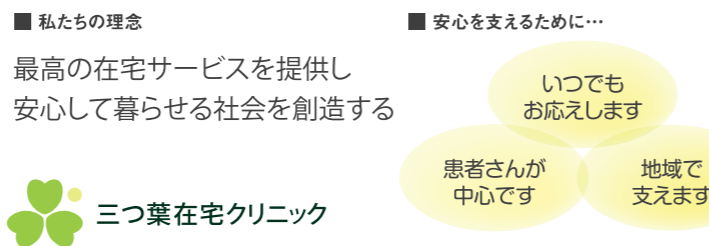
三つ葉のスタッフ紹介

初めまして、システム部の水野です。三つ葉の電子カルテシステムは独自のものです。常に現場で役立つ情報共有システムをめざして改善しています。私はその開発メンバーとして今年3月に入職しました。

入職してすぐ、何人かの患者さんの診療に同行させていただきました。家で点滴をしたり、吸引をしたりするご家族の勇気ある姿を見て、心打たれました。私自身は父の介護をしようと前職を辞めたその日に父が亡くなり、何もできなかったのが、三つ葉で少しでも良いカルテを作ること、自分ができなかったことをされている患者さんやご家族に、貢献していきたいと思っています。



医療法人 三つ葉
三つ葉在宅クリニック
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12
御器所ステーションビル 3F
TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282
URL <http://www.mitsuba-clinic.jp>
三つ葉しんぶん係メールアドレス
tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp



「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

今月の句

梅干しを 作るしぐさは 祖母のよう
さくらんぼ 動かぬ主人の 手から落ち
十葉の 白一輪が 落ち着いて 〈正〉
天白社になく せみのこえ 〈満〉
形代を しばらく胸に 抱きけり
星合や 叶わぬ恋の 御籤ひき
杖つきて 黄泉比良坂 汗の坂
葛切に 過去は昨日の ごとくあり
卒寿まで 生きるつもり 更衣
古いぬれば すこし頑固に 古茶新茶 〈成〉
若葉風 囲碁打つ夫の 指白し
荒梅雨や 満鑑飾の 長廊下
七夕や 螺旋細工の 夫婦箸 〈幸〉



今月はたくさんの俳句をいただきました。ありがとうございました！ 普段の生活の一瞬を表現したそれぞれの句に、だれにも思い当たることのあるのではないのでしょうか。皆さんもぜひ、挑戦してみませんか？ 厳しい残暑が続きますが、暦の上ではもう秋です。8月（秋）の季語には「お盆」「つくつくぼうし」「南瓜」などがあり、夏の終わりから秋を感じさせられます。ぜひ身近な「秋」を探してみてください。

今月の一枚～俳句を楽しもう！



いつも素敵な句を寄せてくださる江崎成則さんが俳句を始めたのは30年ほど前。妻の和子さんが先に詠んでいたのがきっかけでした。みるみる夢中になり、句会をもったり、同人誌に発表したりするようになりました。

同じ趣味をもつご夫婦の間には、普通の会話だけでなく、俳句に込められた丁々発止のやりとりが存在し、なんだかとても楽しそうです。

「俳句は“省略”の文学。目の前の風景や想いを、写実的に切り取って、五・七・五の限られた語数のなかに表現します。言葉を一つ取り替えただけで明るい気持ちを伝えたり、少し愚痴っぽく伝えたり。読む側の解釈も、正解は一つじゃないところが面白い。

とても奥が深く、上手くなるには時間がかかりますが、季節ごとに庭先の草花や、そこにやってくる小鳥を詠んでいると飽きることはありません。皆さんにも是非、気軽な気持ちで楽しんでもらえたらとおっしゃっていました。

できるだけ口から食べる～嚥下にやさしい食べ方？

暑い日が続いています。そろそろ夏の疲れが出てきて、食欲が落ちている方もいるかもしれません。さて、先月号では食べられなくなったときの選択についてお話をしました。そういう日もいつかは来るでしょうけれど、栄養や水分はできるだけ口から摂ったほうがたくさん利点があります。今回は、できるだけ口から食べるための工夫や注意点について、紹介します。

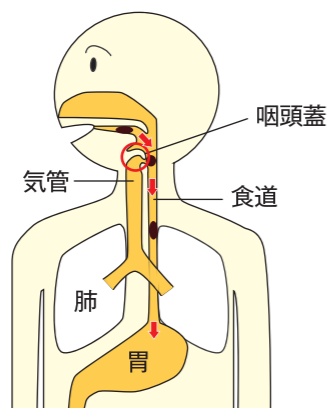
食べられなくなるのはなぜですか？

高齢の方に多いのは、加齢や病気によって、食べ物や飲み物を口から食道、胃へと送り込むことが難しくなる現象です。「摂食・嚥下障害」といいます。

そして食べ物や飲み物が、誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といい、それが原因で肺炎を起こし、在宅生活の継続が難しくなるケースが大変多いのです。

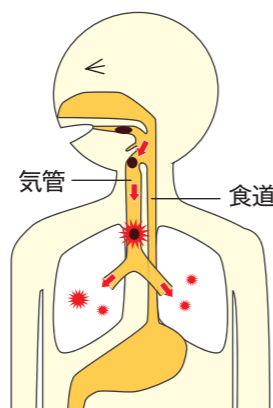
正常な嚥下

のどの気管と食道の分岐点に「咽頭蓋」というフタがあります。私たちが、食べたり飲んだりするとき、脳からの指令で反射的に気管を閉じ、食べ物は食道へ入っていきます。



誤嚥

加齢や病気により、タイミング良くフタが閉じなくなり食べ物や飲み物が気管に入ってしまいます。それに伴って肺に入った細菌から感染症を起こすのが「誤嚥性肺炎」です。



誤嚥しやすい食べ物・飲み物はありますか？

嚥下障害のある方が避けたほうがよい食べ物は次のようなものです。

性状	食品例	誤嚥しやすい理由	どうすればよい!?
サラサラした液体	お水・お茶・ジュース・汁物など。 	のどへ落ちていくスピードが速いため、気道を閉じる反射が間に合わない。	トロミをつける。
パサパサするもの	パン・ゆで卵・ふかし芋・焼き魚など。 	口の中でまとまりにくく、バラバラと細かいものが気道のほうへ入っていきやすい。	油脂や粘り気のある食材を活用してまとめる。
繊維が多いもの	レンコン・ごぼう・たけのこ・セロリなど。 	噛み砕きにくく、飲み込みにくい。	繊維に向かって切り、やわらかく加熱調理する。

酢の物は要注意!

夏、スッキリと酢の物をいただきたいことも多いですね。でも、酸味の強いものはのどを刺激し、ムセを起こしやすいので注意が必要です。柑橘類も気をつけてください。



食べ方をちょっと工夫する

食材をまとめる

野菜などは油脂や粘り気のあるもので和える。

飲み込みに大きな問題のない方は、マヨネーズ、つぶした絹ごし豆腐（白和え）、すりおろした長芋やレンコン、ゆでてつぶした里芋などで和えて食材をまとめると、のどごしよく食べやすくなります。

嚥下障害が中程度以上の場合は固める。

野菜・肉・魚などを、蒸したり煮たりして柔らかく調理し、だし汁やスープを加えてミキサーにかけ、ゼ

●トロミ剤の種類

主な原材料	特徴	商品の例
でん粉	昔からあるトロミ剤です。ダマになりやすいという難点がありますが、形あるムース状にするのには向いているようです。	「ムースアップ」(ヘルシーフード) 「トロメリン顆粒」(三和化学研究所)
でん粉 + 増粘多糖類	少量で安定したトロミを出すことができ、粘り気のない食材をミキサーでまとめるのに向いています。	「トロミアップ」(日清オイリオ) 「ハイトロミール」(フードケア)
増粘多糖類 + デキストリン	のどごしが良いのが特徴です。白濁しにくく、味への影響がないので、素材の味や色を活かせます。お茶や味噌汁などにベタつきのないトロミがつかます。	「つるりんこ Quickly」(クリニコ) 「とろみファイン」(キュービー)

食べる時の環境を整える

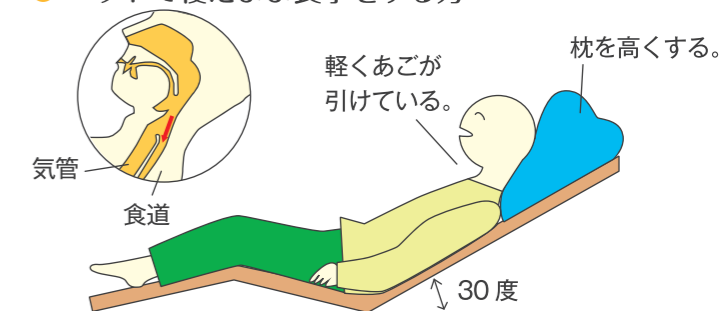
食事のときには、テレビは消し、食べること・飲むことに集中できる環境をつくります。そして姿勢が重要です。

●座位で食べられる方



- ・やや前かがみであごを引いた姿勢を取ります。
- ・背中にクッションなどを入れて身体を安定させます。
- ・テーブルは少し低めで、ひじをつける高さにします。
- ・椅子は足がしっかり床につく高さにします。

●ベッドで寝たまま食事をする方



- ・ベッドの角度を30度くらいにすると、気管が上、食道が下になり、誤嚥しにくくなります。
- ・枕を高くし、軽くあごがひけるくらいにして、首の周りの筋肉を緩め、リラックスした姿勢を取ります。

嚥下困難には、いろいろな専門スタッフによるケアもあります。詳しくは、担当のケアマネジャーにご相談ください。

口腔ケア

嚥下リハビリ

栄養・食事指導