

「誤嚥性肺炎」

肺炎は老人の命を奪う病気として昔から恐れられています。そのきっかけとなるものとして誤嚥が知られております。誤嚥は特に脳卒中などを起こした人に多く認められています。栄養状態の悪化した人、歯の噛み合わせの悪い人にも起こり得ます。誤嚥自体は通常若い人にも起こりますが、咳反射によって気道に入った異物は取り除かれます。すなわち咳反射が弱く、嚥下障害を頻回に繰り返したりすると、気管支炎または肺炎となるのです。

誤嚥性肺炎を予防するために口腔ケアがすすめられます。口腔内雑菌が誤嚥により気道に落ち肺炎が発症するのを防ぐだけでなく、口腔内を刺激し、嚥下機能を維持または改善するのに効果があると考えられています。

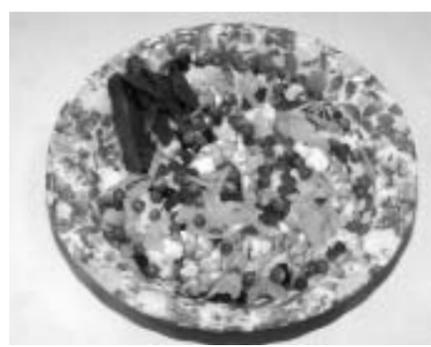
もし不幸にして肺炎になった場合



公立刈田総合病院 呼吸器科
新川 光俊

合は、抗生剤による治療だけではなく口腔ケアも行います。経口摂取ができるかどうかは、摂食テストや飲水で判断します。大丈夫と判断されれば嚥下食より食事を開始しますが、無理ならば嚥下改善薬も併用したりします。明らかに誤嚥がある場合は止むを得ず、胃瘻造形術を行います。これは胃袋まで胃壁からチューブを挿入し、この管を通じて栄養、薬を摂取するものです。利点として、早期に栄養状態の回復をはかり、消化管を使うため免疫機能も改善しやすく、入浴も可能となります。そして何より大切なのは、不安定な精神状態で点滴をうけながら病院で過ごすよりも、家族と早く一緒に過ごせることです。

誤嚥が疑われる場合はいつでもご相談ください。



生活習慣病予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)

米	2カップ	だし汁	120cc
すし酢	適量	イクラの醤油漬け	大きじ6
にんじん	1/2本	ゆで海老	12尾
たけのこ	1/4本	かずのこ	2本
しいたけ	6枚	柚子の皮	少量
みりん	小さじ4	グリーンピース	大きじ3
しょうゆ	大きじ2	甘酢しょうゆ	少々



ちらし寿司

酢を上手に使って薄味に慣れましょう

エネルギー464kcal/たんぱく質27.6g/塩分2.0g

健康推進課
☎22-11362

ヘルスメイト白石
松崎みよのさん(大鷹沢)

〈作り方〉

- ① 米を炊く30分前に、ゆで海老、イクラ、かずのこを全体にちらし、柚子の皮とグリーンピースをいりよくちらし、甘酢しょうゆを添えて出来上がり。
- ② 器にすし飯を盛り、ゆで海老、イクラ、かずのこを全体にちらし、柚子の皮とグリーンピースをいりよくちらし、甘酢しょうゆを添えて出来上がり。
- ③ 米を炊く30分前に、ゆで海老、イクラ、かずのこを全体にちらし、柚子の皮とグリーンピースをいりよくちらし、甘酢しょうゆを添えて出来上がり。
- ④ 器にすし飯を盛り、ゆで海老、イクラ、かずのこを全体にちらし、柚子の皮とグリーンピースをいりよくちらし、甘酢しょうゆを添えて出来上がり。

Do you know?

知ってる?

「架空請求」
不安がらせの通告書

昨年、一昨年と市民の皆さんを不安がらせた「架空請求」。多くの方々に身に覚えのない架空請求の通知が配達され、不安な日々を過ごされたかと思えます。今年も下火になるどころかますます増え、市民の皆さんの不安材料となっています。テレビや新聞などで見聞きしていると思えますが、いざ自分や家族に配達されると不安になって夜も眠れなくなり、「もしかしたら息子、娘、孫が滞納しているのでは?」と心配してしまふ方もいるでしょう。このような不安材料にならないよう、再度架空請求についてアドバイスします。

■「全く身に覚えのない」通知や「通知」の架空請求

配達されるのは「最終通告」、「電子消費者契約通信未納利用料金請求最終通達書」、「事前お知らせ」、「督促状」、「督促のお知らせ」などいろいろです。内容も「通信販売の商品代金未払い請求」、「総合消費料金の未納」、「総合電子料金」というようなものが多いです。しかも、「弁護士法第73条」、「民法特例法」

「民法消費者特例法」と法律まで引用して、連絡のない方には「裁判所に出廷せよ」、「給料差し押さえ、不動産の差し押さえをする」などと脅した文言をなっています。このようなはがきに対しては、絶対連絡してはいけません。無視することです。

■無視できない例外もあります

すべてを無視してよいということではなく、例外もあります。それは「封書」の配達証明付きの文書です。これは「弁護士事務所」や「裁判所」からの通達書の場合があり、「架空請求書」と無視していると、裁判所からの通達書の場合は欠席裁判となって敗訴し、執行命令が下される場合があります。本日に裁判所や弁護士事務所からの通知であれば、内容を確認して「異議申し立て」をすることが必要です。このように封書が配達されれば消費生活相談室にご相談ください。一日延ばしにしていることも大変な事態になることもあります。

■「はがき」の通達・通告は無視すること!

連絡は絶対しないこと!

☎22-0783
相談日 月水金9時~16時

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

公立刈田総合病院紹介

☎25-2145

■感染管理室から
~「呼吸器衛生/咳エチケット」についてのお願い~

最近アメリカの国立保健機関から、インフルエンザなど、さまざまな呼吸器感染症の流行がみられるときには、「人が集まる場所で他人に感染させない、自分が感染しないためにマスクを着用し予防を心がけることが望ましい」という提唱がなされました。

当院においても、院内で風邪などの感染加害者・感染被害者にならないために、来院される際は、次の5項目について実践されるようお願いいたします。

- ① 咳が出る時にはマスクをしましょう。
- ② 咳をしている人が多い場所にはマスクをかけて出かけましょう。
- ③ くしゃみをする時は、ハンカチやティッシュを使って口と鼻を覆いましょう。
- ④ 痰が出る時はティッシュを用い、使用したティッシュは必ずゴミ箱に捨てましょう。
- ⑤ つばや痰が手についた時は、流水と石鹸で手を洗いましょう。

全冒集合

むし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!

齋藤 千紘ちゃん(郡山)	金子 雄次くん(寿山)
一条 瞳ちゃん(大鷹沢三沢)	村上 優輝くん(福岡蔵本)
高橋 萌ちゃん(旭町)	八島 夏美ちゃん(福岡長袋)
佐藤 歩音ちゃん(寿山)	大野 輝くん(大鷹沢三沢)
平間 愛理ちゃん(白川町)	茂木 蒼ちゃん(鷹巣)
蒲倉 来希くん(寿山)	安斎 理香ちゃん(田町)
平間友稀哉くん(鷹巣)	平塚 明菜ちゃん(堂場前)
古山 大聖くん(福岡長袋)	

虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

☎健康推進課 ☎22-1362