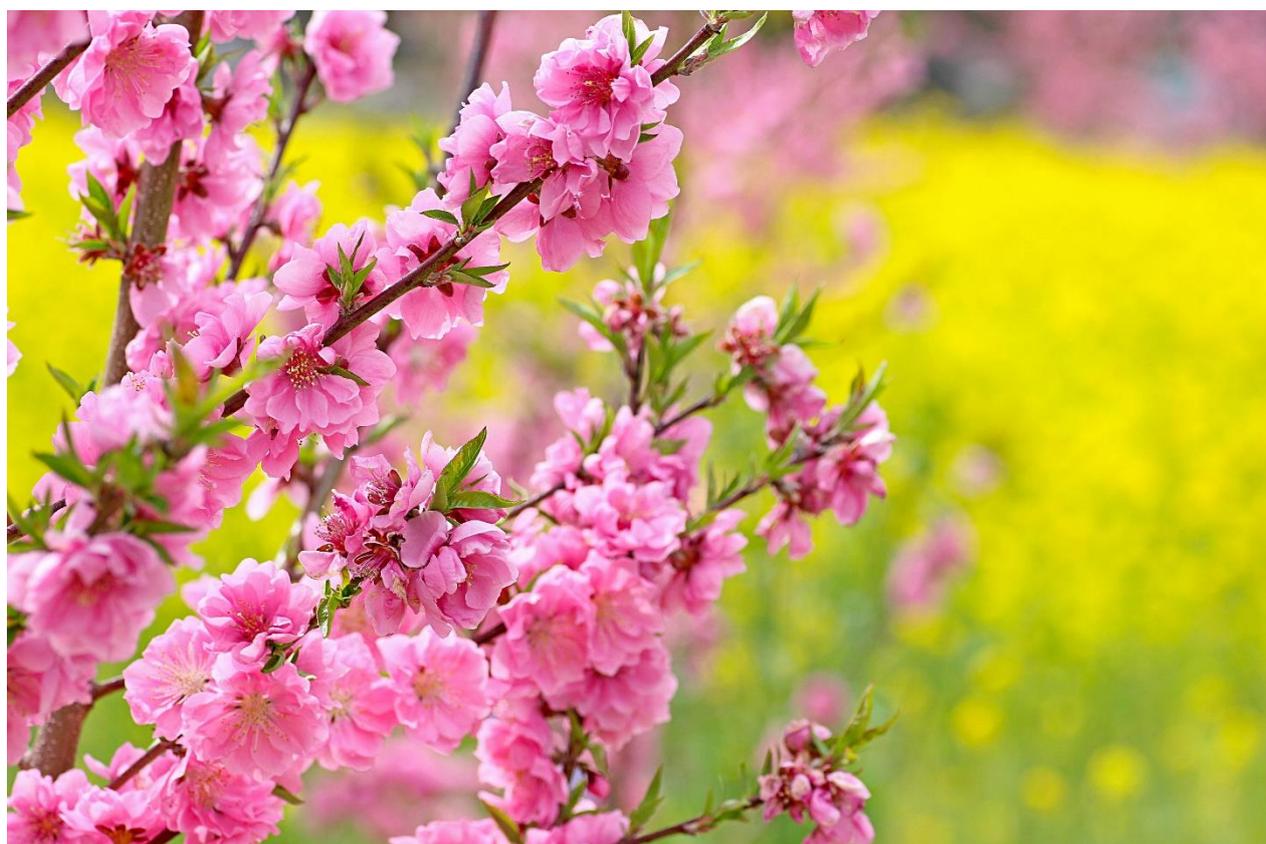


# あおぞら



## ◆特集 1

あなたの飲み込みは大丈夫？

- 誤嚥性肺炎にならないために -

## ◆特集 2

花粉症について

皆様「飲み込み」と言われて、どのようなものか説明することが出来ますか？また、「飲み込みが上手くいかない時」どのようなことが起きるかご存知ですか？

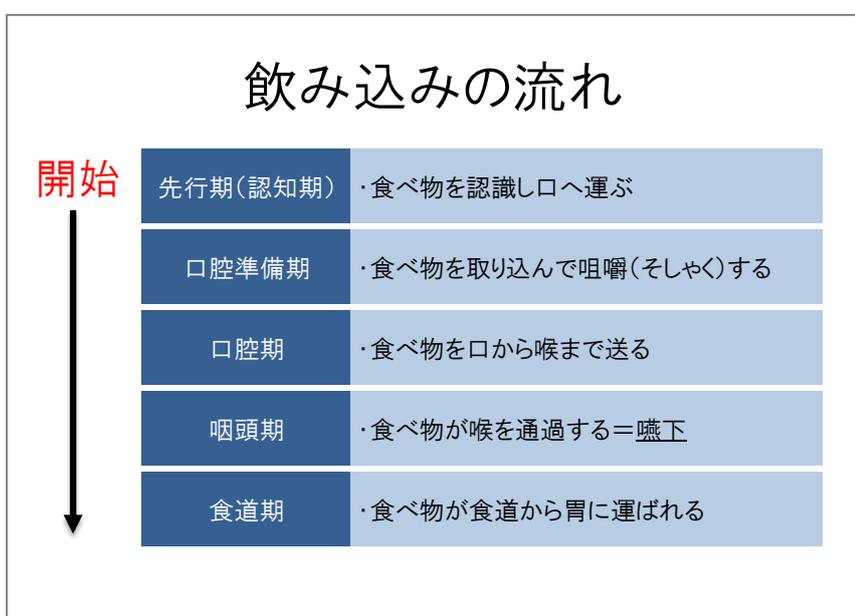
今回の特集では・・・

- ① そもそも飲み込みとは何か
  - ② 飲み込みが上手くいかない時に起きる「誤嚥」とは何か
  - ③ 誤嚥を減少する為にはどうするか
- 3項目についてお話したいと思います。



### ① 飲み込みとは

簡単に、「飲み込み」を説明すると、左記の図のようになります。



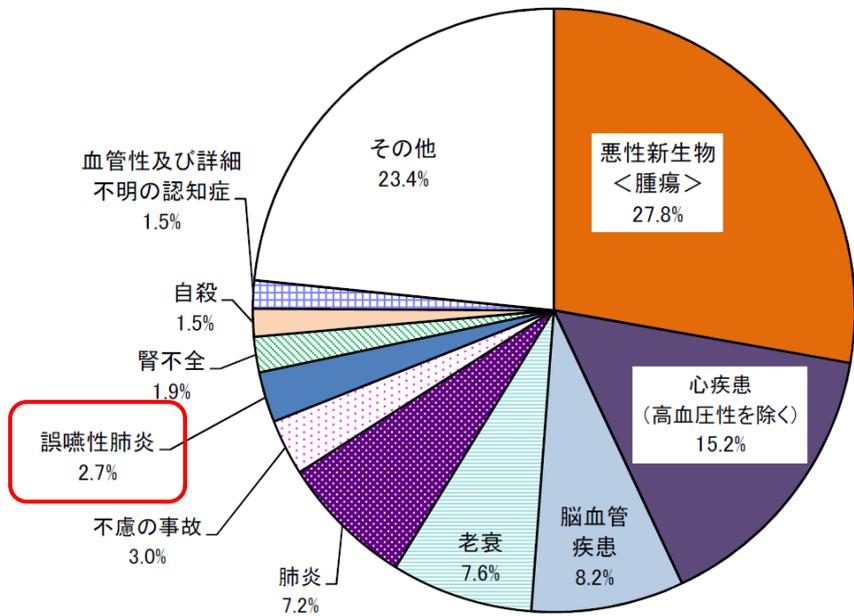
口から喉まで、色々な器官が連動して「飲み込み」は行われています。普段何気なく

行っている「飲み込み」も細かく見てみると、意外と複雑な行為であることがわかります。ちなみに食べ物が口から食道の入口に達する、いわゆる「ごつくん」(図でいうと咽頭期)の時間はわずか1秒間しかありません。

### ② 誤嚥(ごえん)とは

先の図のどれか1つ、もしくは複数が上手くいかないとき誤嚥が起きます。誤嚥とは「食物や水分、唾液などが何らかの理由により気管に入ること」を言います。誤嚥が起きて、しっかりとムセや咳によって気管から排出した場合や、体の抵抗力が保たれている場合には、体に大きなダメージはありません。しかし、ムセや咳が弱く、排出が困難な場合や体の抵抗力が低下している場合には誤嚥性肺炎というものを引き起こします。

誤嚥性肺炎は左記の図のように、平成29年のデータでは死因の第7位を占める疾患となっています。



主な死因別死亡数の割合 (平成 29 年)

③ 誤嚥を減少させるためには

死にも繋がる誤嚥性肺炎にならないためにも、誤嚥を減少させるにはどうすれば良いでしょうか？今からでも出来る簡単なものとしては・・・

- 一、口や舌の動きを改善する
- 二、喉の動きを改善する
- ・大きく口を開けたまま10秒間保持する。
- と、いった2つの方法があります。

3月26日火曜日の公開講座では、ご自宅でもできる、自主トレについて皆様と一緒に口や舌を動かしながらお伝えいたします。



地域医療公開講座のご案内

3月26日(火) 10時より野村證券田園調布支店ラウンジにて地域医療公開講座を開催いたします。

テーマは「あなたの飲み込みは大丈夫？」誤嚥性肺炎にならないために・・・です。1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。皆様のお越しをお待ち申し上げます。

講演日…3月26日(火) 10時～  
 会場…野村證券田園調布支店ラウンジ  
 予約受付時間…平日 9時～16時30分  
 土曜日 9時～12時  
 ☎ 03-3721-7121 (代表)

Toda Medical Group  
 TMG

第70回 田園調布中央病院 地域医療公開講座  
**あなたの飲み込みは大丈夫？**  
 ～誤嚥性肺炎にならないために～

2019年3月26日(火) 参加費無料 定員20名  
 10:00～11:00

講師  
 田園調布中央病院 言語聴覚士  
 石井 一成

会場  
 野村證券 田園調布支店 ラウンジ  
 〒145-0071  
 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011 (代表)  
 ※「サンジェルマン タンドレス田園調布店」さんの隣に  
 田園調布支店直講のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ  
 ☎ 03-3721-7121 (代表)  
 田園調布中央病院 担当：総務課 中井  
 電話受付時間：平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00

※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください

## 特集Ⅱ 花粉症について

少しずつ暖かくなるこの時期、花粉が大量に飛び始めています。昨年の猛暑のより、2月頃からスギ花粉を中心に例年の5倍以上の花粉が飛んでいるそうです。

東京のピークは3月上旬から4月上旬となり、多く飛ぶ期間が長いと予想されています。これからくる花粉のシーズンを乗り切るために事前の予防、対策が大事になります。では、どうすれば花粉症の症状を抑えられるか、予防方法をお話します。



### 予防方法

花粉症の症状の悪化を防ぐには、花粉をできるだけ避けるように日常生活での工夫が大事になります。

#### 外に出るときは

- ① マスク・眼鏡・帽子の着用（マスクは隙間のないように）
- ② 花粉がつきやすいセーターやマフラーなど着用しない

#### 室内のときは

- ① 花粉が飛んでいる日は窓を開けない
- ② 換気はしても短時間
- ③ 洗濯物は部屋干し
- ④ 帰宅した際は花粉をローラーなどでしっかりと落とす
- ⑤ 洗顔・うがいの徹底・鼻をかむ

これらのことを心がけることで、症状の悪化を抑えられる可能性があります。花粉症などのアレルギー性疾患は、体質や環境要因が複雑に絡み合っており起こると考えられているため、何が原因で症状が起こるのかを知ることが大切です。

内科で採血検査を行うことで、何のアレ

ルギーがあるかを調べられ、薬を使い事前に予防をすることもできます。夏や秋にかけて飛ぶ花粉もあるので、これからの予防になるかもしれません。症状が思い当たる方はお気軽にご相談ください。

発行 田園調布中央病院 広報委員会  
編集 地域医療連携課 櫻井 大輔  
医事課 秋葉 拓也

### 『きまぐれ勉強会』開催中！

毎週水曜日12時より当院1階待合フロアにて成瀬院長の「きまぐれ勉強会」を開催しております。参加費無料です。3月のテーマは「とうとうこの季節がやってきた！花粉症のひみつ」です。お気軽にお越しくださいませ。

田園調布中央病院  
成瀬院長の   
**きまぐれ勉強会**  
とうとうこの季節がやってきた！  
**花粉症のひみつ**  
当院1階待合フロアにて参加費無料の講演です！  
お気軽にご参加くださいませ

【講演日】  
毎週水曜日  
12:00より15分程度  
3月6日、3月13日、3月20日、3月27日



