



令和4年6月 川内市医師会在宅医療支援センター発行
 住所…薩摩川内市大小路町70番26号
 TEL…0996-22-4021
 FAX…0996-22-8114
 H P…https://iisennet.jp

QRコードより
 いいせんネット
 ホームページに
 アクセスできます

平成31年2月に、いいせん便り発行を開始しました。各協議会の皆様にご協力いただき、このたび第11号を発行することができました。
 バックナンバー(過去発行分)を「いいせんネットホームページ」で見ることができますので、よろしければご覧ください。

川内市医師会は、薩摩川内市と受託契約を結び、在宅医療推進事業に取り組んでいます。在宅で医療や介護が必要になっても在宅医療を受けながら最期まで自分らしい生活をする「在宅医療」という選択肢を知っていただくために、在宅医療支援センターの活動や医療・介護職の取り組み・在宅で役に立つ豆知識などの情報を発信しています。

各種研修会を開催しました

第3回いいせんネット研修会(2月10日)

講演：ACPの実践における倫理的課題と対応 **参加者：73名**
 ～その人らしく生ききることを共に紡ぐために～
 講師：社会医療法人博愛会相良病院 顧問 江口 恵子 氏



お昼のミニ勉強会

新型コロナウイルス感染拡大を鑑みて完全オンライン開催と致しました。

【テーマ】麻痺を有する方への援助
 講師：川内市医師会立市民病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 福永香氏
 オンライン参加者：3名

【テーマ】口腔ケア～感染予防のために(実践編)～
 講師：川内市医師会在宅医療支援センター 歯科衛生士 林千鶴
 オンライン参加者：7名

生活介護事業所 Ridicolo (リディーコロ)

(住所：薩摩川内市永利町4568-2)

5月2日に新しく開設され、見学に行きました。とても明るくおしゃれな空間！機械浴が設置されており、重度の方の対応も可能とのことでした。利用するには、障害福祉サービスの利用申請が必要です。

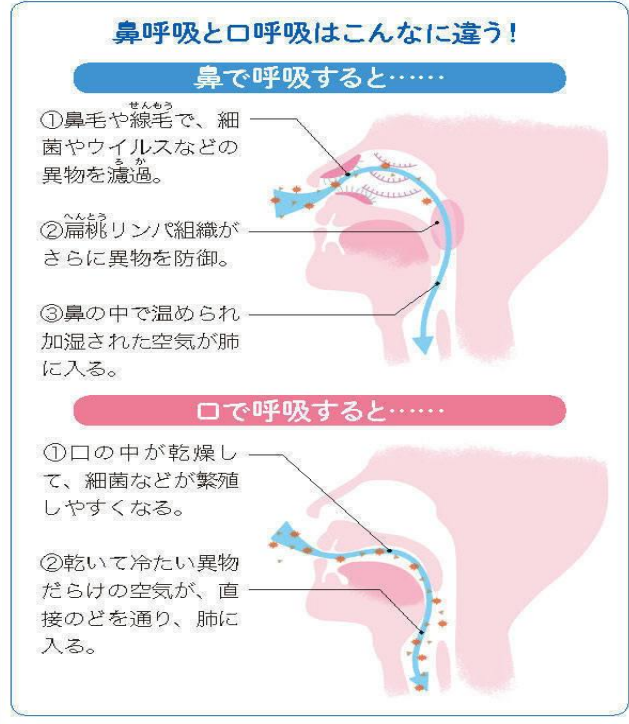
VitalLink いいせんリンク

「連絡帳」に動画ファイルの添付が可能になりました！！

例えば、「日常生活動作」「歩行状態」「機器の使い方」「歌っている様子」「メッセージ」など静止画や文章だけでは伝えることが難しいことは、ぜひ動画共有を活用しましょう！
 およそ**30秒程度**撮影(編集)した動画の添付が可能！保存期間は今のところ設けておらず、データとして残ります。

今後の予定
 7月6日(水)19時～
 いいせんネット研修会
 テーマ「地域の認知症のひとを支えるために」

職員向け出前講座をお受けします
 入所者様や利用者様のお口のケアについて、お困りではありませんか？
 当センターの歯科衛生士が、無料で出前講座に参ります。
 【内容例】・口腔ケアの基礎知識 ・義歯のお手入れ方法 ・毎日の口腔ケア
 ・洗浄剤の選び方 ※その他相談に応じます。



『からだを守る鼻呼吸』

唾液は、私達の体を健康に保つための大切な役割を担っており、口を閉じる事により保持されています。長引くコロナ禍のマスク生活で多くの方が口呼吸になり、唾液の保持力が低下していると実感しているところです。
 本来、私達の体は鼻で呼吸するように作られており、鼻呼吸は、体を守る多くの機能が備わった呼吸と言えます。また、鼻呼吸を行う時には、舌が上顎にぴったりと付き喉に蓋をして呼吸を行うので、口呼吸が続くと舌や口の周りの筋力が落ちてしまいます。マスクの中でも、しっかりと口を閉じて鼻呼吸を行い、唾液を保持する事は、唾液の洗浄作用や抗菌作用による口の中の清潔と、口の筋力低下を防ぐ事となり、私達の体の健康を維持する事に繋がっていきます。

文責：川内市医師会在宅医療支援センター 林千鶴

むせから考える誤嚥予防

食事場面において、むせ込みがあると心配になる事はありませんか？
 実際に、嚥下評価を依頼されるときに、「むせ」を理由にお願いされることはよくあります。そもそも「むせ」とは、何者なんでしょうか？
 異物が気管に入りそうになった時(喉頭侵入)、強い咳で侵入を防ごうとする事で起こる現象を「むせ」と表現します。これが、入ってしまえば「誤嚥」となります。
 「むせ」は、食事場面に関していえば、誤嚥を防ぐ為の「防御反応」であり、人が「誤嚥」しない為の最後の砦となるでしょう。
 「むせ」が起こるとい事は、防御反応が正常であるということであり、必ずしも「むせ」=「誤嚥」とはなりません。
 ですが、「むせ」が起こる場合は、正常な嚥下動作ができていない可能性が高いことを示しています。
 原因を「むせ」のみにせず、その時の様子も含め考えていくことが、口から食べていく、食べ続けるための食支援につながるのではないのでしょうか？今回は、「むせ」が起こったタイミング別に考えられる問題と対策を紹介します。

いつむせた？

飲み込む前

飲み込んでいる最中

飲み込んだ後

診るポイント

食べる姿勢が崩れてないか？
顎があがってないか？
口の中にためこんでないか？

何でむせたのか？水分？
飲んだ後息を吸ってる？

口は閉じてる？
山盛りですくってないか？
1品食べてないか？

考えられる対策

不意に落ちないようにトロミをつける
姿勢や頸部の保持・調整し安定させる
奥舌へのスプーン刺激

水分にトロミをつける
嚥下の意識化を促す
嚥下時にしっかり呼吸を止める

口唇をしっかり閉じる
追加嚥下(空嚥下)を促す
一口量を3~5g程度に調整
付着性の低い食品との交互嚥下で食べる

「むせ」なくても…

高齢になるほど、感覚や運動機能の低下などで、「むせ」による防御反応がうまく行えず、「むせ」ないのに「誤嚥」してしまふことがあります。(不顕性誤嚥とも呼ばれます)
 寝ているときの唾液でも誤嚥は起きるので、「誤嚥性肺炎」にならない為にも、歯磨きなどで、**口腔内を衛生的に保つことが大切です。**