



10月号
2020

病院だより

自分でできる嚥下リハビリテーション

南魚沼市民病院 リハビリテーション科 医師 徳田 彩

嚥下とは、食べ物を口に取り込み、飲み込んで胃へと送り込む運動のことです。どの力が弱くなれば嚥下の力も弱まり、誤嚥^{ごえん}といって、胃ではなくて気管へ食べ物が入り、肺炎の原因になることもあります。他にも食べ物を認識し口に取り込む、口を閉じる、噛む、食べ物の塊をつくる、舌で喉へと食事を送り込む、食道がきちんと動くことも、一連の嚥下の流れで大事な役割を果たしています。脳梗塞、パーキンソン病といった脳の障害、首・喉・食道の術後、神経や筋力が衰える病気の合併症や後遺症として嚥下障害は出現しやすいのですが、加齢に伴う嚥下機能低下は「老嚥」とも呼ばれ、年齢を重ねるにつれ活動量が減り、全身の筋力が衰えることにより噛む・飲み込むのに必要な筋力が低下したり、味覚低下、歯の衰え、唾液を出す腺の変性により、嚥下運動が難しくなることがあります。

最近物を握る力が落ちた、歩きが遅くなった、全身の筋力が落ちたように感じる、食べる時にむせる、噛む力が弱くなった、食事をこぼす、1回で飲み込めない、滑舌が悪い、といった症状がある場合は、老嚥の可能性がります。今回は、嚥下力低下や誤嚥のリスクが進行する前に、ご自身でできる口のリハビリテーションをご紹介します。

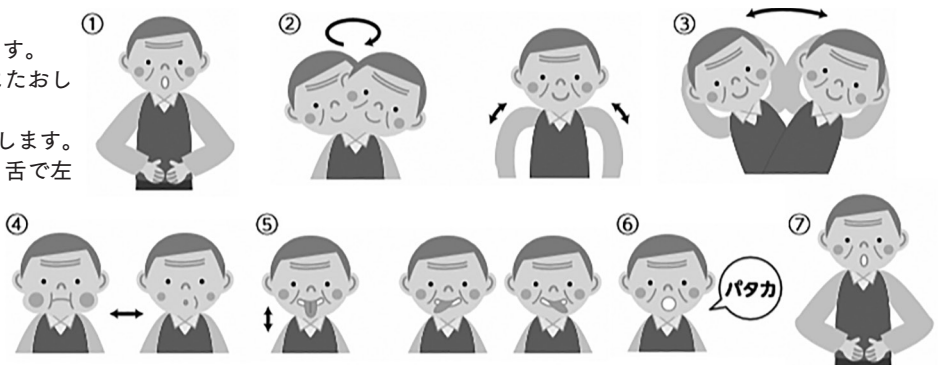
訓練の前にまず大切なことは、口腔内をしっかりと清潔に保つことです。口腔内の乾燥や、歯・舌・頬を汚れたままにしておくと、虫歯の原因になるだけでなく、ばい菌が気管に入り込み、肺炎を引き起こす可能性があります。誤嚥は、むせる場合はまだわかりやすいのですが、むせない誤嚥というのもあり、睡眠中に知らない間に唾液が気管に垂れ込み起こることもありますので、口の中はいつも清潔にしておく必要があるのです。また、合っていない入れ歯も、噛む力を弱めたり、歯周病や食事が進まない原因になります。次に挙げる口の体操は、続けることで効果が期待できます。簡単です。是非毎日の習慣としてください。

リハビリテーション科では、嚥下の評価として舌の圧を測る検査や、飲み込む回数と速さを調べるテスト、鼻からカメラを入れて直接飲み込みを確認する内視鏡検査、特殊な物質を食事に混ぜ、食べる様子を見ながら観察する造影検査などを行っています。飲み込みについて気になる方は医療機関でご相談ください。

毎回、食事の前に行いましょう。

嚥下体操

- ①口をすぼめて深呼吸をします。
- ②次に首を回して肩の上下運動をします。
- ③両手を頭上で組んで上半身を左右にたおします。
- ④次は頬を膨らませたり引っ込めたりします。
- ⑤そして舌を前後に出し入れします。舌で左右の口角をなめましょう。
- ⑥次に強く息を吸い込みます。そしてパ、タ、カと5回発音します。
- ⑦最後にもう1度口をすぼめて深呼吸をします。



新型コロナウイルス感染症対策について

南魚沼市民病院では、南魚沼市または隣接する市町村で感染者が確認された場合、診療制限や休診対応を行うなど、診療体制を変更する場合がありますのでご了承ください。2ページに掲載している対策のほか、最新の情報は南魚沼市民病院のウェブサイトでご確認ください。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

診療予定表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「-」は休診日です。 ○ 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○ 臨時休診等については、備考欄をご参照ください。 ○ 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○ 診療は予約優先で行っています。
----------	--

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
一般外来	午前	○	○	○	○	○	①②③~④ 8:30~10:00 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 8:30~11:00	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 9:00~ ⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒ 9:30~	※月・水・木曜日は10名で受付終了 ※金・土曜日は15名で受付終了
	午後	○ (備考参照)	○	-	-	-	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒ 13:00~14:00 ⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛ 13:00~14:45	13:30~	月曜日午後は5名で受付終了 休診=26日(月)
	予約	○	-	○	○	○	-	電話での予約受付はできません。	予約時間は予約票をご覧ください。
専門外来	○	○	○	○	-	○			
専門外来の受診にあたっての注意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。いずれもすべて完全予約制となります。 ○ 他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○ 専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 								

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	13日・27日	-	-	-	-	8:30~11:00	9:00~	第2、第4火曜日
午後	-	13日・27日	-	-	-	-	13:00~15:00	13:30~	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	○	-	8日	○	-	予約制	9:00~	
午後	-	○	-	22日	○	-		14:00~	

インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月1日から予約を開始します。

予約の受付は、月~金曜日(第3月曜日、祝日除く)の8:30~17:00まで総合受付窓口にて、電話の場合は14:00~16:00の間でお受けします。

◎高校生以上・一般【予約制】 ※人数制限あり

10月13日から12月24日まで(毎週火・水・木曜日)

・10月の接種日 13日(火)、14日(水)、15日(木)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、27日(火)、28日(水)、29日(木)

・受付時間 8:30~14:30(総合受付窓口にて受付) ・接種時間 14:30~

◎中学生以下【予約制】 ※人数制限あり

11月11日から令和3年1月27日まで(第2・4水曜日)

・受付時間 14:00~14:15 ・接種時間 14:30~

病院休診日のお知らせ

10月19日(月) 第3月曜日
26日(月) 午後
各日曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日のご案内」をご確認ください。

臨床検査技師募集中

詳しくは、南魚沼市民病院のウェブサイトをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症に関する対策

- ・ 病院正面玄関前にて、来院者全員の体温測定を実施しています。体温や症状等により、看護師による問診を行う場合があります。来院の際は必ずマスクを着用いただき、咳エチケットや手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いします。
- ・ 入院患者様への面会は原則禁止しています。

子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合(ジフテリア・破傷風)	10月6日(火)	12:30~ 13:00	13:00~
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	10月13日(火)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	10月20日(火)		
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	10月27日(火)		
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	10月14日(水)	13:30~	13:50~
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	10月28日(水)	13:50	

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。

※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



令和2年10月 南魚沼市民病院

予約と予約変更について

- 「電話予約可」の診療科については、事前の予約が可能です。
- 予約の変更については、原則として変更枠がないため受け付けておりません。ただし、下表の受付欄に「予約制」の記載がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。
- 電話予約または予約の変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間にご連絡してください。

南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
 FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	土曜日は午前のみ
専門外来の 受診にあたっての 注 意 点	<ul style="list-style-type: none"> ○専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来、消化器内科があります。いずれもすべて完全予約制となります。 ○他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
一般外来	12日	6日・13日・ 27日	-	○	-	-	予約制	☎9:00~ ☎14:00~	電話予約可
メモリークリニック	○	-	○	-	○	-		9:30~	
高次脳機能障害科	12日	-	-	-	-	-		14:00~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	-	○	○	○	-	-	8:30~11:00	9:00~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	-	○	-	○	○	○	予約制	☎10:00~ ☎9:00~	電話予約可

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○ (備考参照)	予約制	○	○ (備考参照)	予約制	-	8:30~10:00	9:00~	電話予約可 休診=15日(木)、26日(月)、 29日(木)
午 後	○ (備考参照)	予約制	○	○ (備考参照)	予約制	-	13:00~15:00	13:30~	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	-	-	-	-	-	○	8:30~11:00	9:00~	火曜日は人数制限を させていただく場合 があります。 休診=15日(木)
午 後	-	○ (備考参照)	-	○ (備考参照)	○	-	13:30~15:00	14:00~	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	-	○	-	○	○	3日・17日	8:30~11:00	9:00~	人数制限をさせていただく 場合があります。
午 後	-	-	○	○	-	-	13:30~15:00	14:00~	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	予約制	-	○	-	-	☎8:30~11:00	☎9:40~ ☎9:30~	電話予約可
午 後	○	予約制	-	○	-	-	☎13:00~15:00	☎13:30~	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	5日・26日	6日・20日・ 27日	7日・21日・ 28日	-	23日・30日	10日・24日	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	-	○	2日・9日・ 16日・30日	3日・17日・ 31日			

ゆきぐに大和病院のご案内 10月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時にお願いたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111(代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、— =休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

当面の間、入院患者様への

面会を制限させていただきます。

内 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
朝診療	—	○ (備考参照)	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	休診=6日(火)
午前	○	○	○	○	○	○	8:30~10:00 (水曜日は、8:30~9:00)	9:00~12:00	
午後	—	予約制	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○ (備考参照)	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	休診=6日(火)
腎臓内科	—	—	—	—	9日・23日	3日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	○	—	○	—	13:00~14:30	13:30~15:00	

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	予約制	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	14:00~16:30	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	☎15:00~17:00 ☎14:00~16:30	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00~15:00	

外 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	予約のみ	—	予約のみ	予約患者のみ	9:00~12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	予約のみ	予約患者のみ	9:00~12:00	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午後	—	予約制	—	—	—	—	予約制	15:00~17:00	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	○	—	—	—	—	8:30~10:30	9:00~12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	13:30~15:00	14:00~15:30	

整 形 外 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○	—	8:30~11:30	9:00~12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	12:30~15:30	13:00~16:00	

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

歯 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○ (備考参照)	○	○	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	予約制	9:00~12:00	休診=12日(月)、15日(木)、 17日(土)、31日(土)
午後	—	○	○	○ (備考参照)	○	—	電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00	13:30~16:00	休診=15日(木)

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

各日曜日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

- 新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合は、直接来院せず「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
- 来院される際は、マスク着用などの咳エチケットや手洗い等の感染症対策にご協力をお願いします。