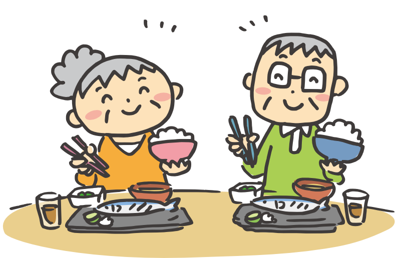
rehabilitation

リハビリの“じかん”



第3回

テーマ

嚥下体操

言語聴覚士　中西 梨予

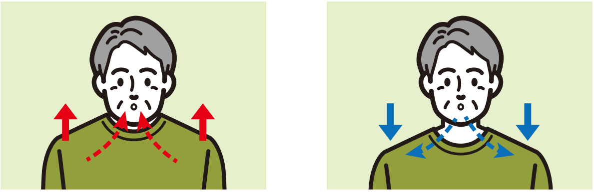
楽しくお話をしたり、おいしく安全に食事を食べられるよう、嚥下体操をご紹介します。嚥下体操①〜⑧までを順番に行います。実施が難しい場合は、無理せず実施できる体操のみ行うようにしてください。

①深呼吸（ゆっくり3回行う）

鼻から大きく息を吸う。息を一度止める。

口からゆっくりと息を吐く。

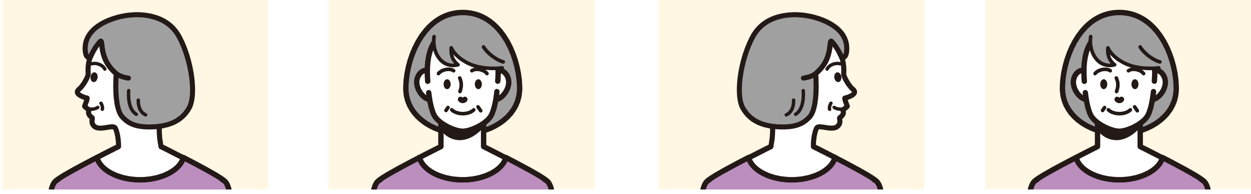
②肩の上下運動（5回繰り返す）



息を吸いながら、両肩を持ち上げる。

息を吐きながら、両肩を下ろす。

③首の運動（それぞれゆっくり2〜3回ずつ行う）



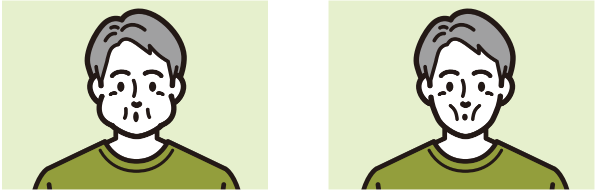
左を向く。

正面を向く。

右を向く。

正面を向く。

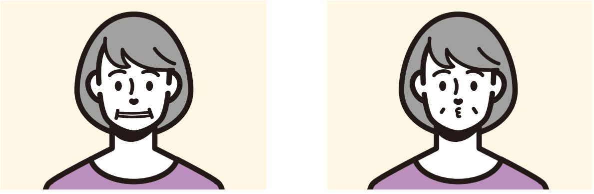
④頬のトレーニング（10回を1セットとして2セット行う）



頬を思いきり膨らませる。

強く吸い込み止める。

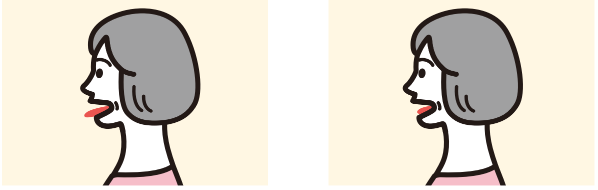
⑤口のトレーニング（それぞれ10〜20回繰り返す）



唇を思いきり横に引いて「イー」

唇を思いきりすぼめて「ウー」

⑥舌のトレーニング：前後（10回を1セットとして2〜3セット行う）



口を開けたまま、舌をできるだけ突き出す。

口を開けたまま、舌をできるだけ引っ込める。

⑦舌のトレーニング：左右（10回を1セットとして2〜3セット行う）

舌で左右の口角にゆっくりタッチ。

舌で左右の口角に早くタッチ。

⑧深呼吸（ゆっくり大きく3回行う）

Point

・全身の筋肉や飲み込むときの筋肉のリラクゼーションを行うために、食事の前に行うのが効果的です。
・鏡をみながら行うと動きが左右非対称だったり、動きが足りなかったりすることに気づかされ、効果的です。
・体操は5〜10分を目安に行いましょう。

にっせき健康レシピ

今年は手作りで…

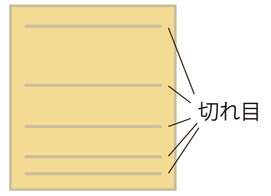
塩分控えめの伊達巻き

材料（作りやすい量）

A	はんぺん	1袋
A	卵	3個
A	みりん	大さじ2
	油	小さじ1

レシピ

1. はんぺんは2cm角程度にちぎる。Aをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
2. 卵焼き器に油を薄く敷き、①を流し入れ、アルミホイルで卵焼き器を覆う。
3. 弱火で焼き色がつくまで焼く。目安は7〜10分程度。裏返し、弱火で3〜5分焼く。
4. まきすにのせ、横に切れ目を入れる。右図のように巻き始めは狭く、徐々に幅を広げながら切れ目を入れる。
5. 熱いうちにまきすで巻き、輪ゴムで数カ所留めて、粗熱を取る。
6. まきすごとラップで包み、冷蔵庫で2時間以上冷やし、まきすを外して食べやすい大きさに切る。



ひとこと

おせち料理を構成する各料理にはそれぞれ意味が込められています。伊達巻きは、巻かれた形状が巻物に似ている事から学業成就や、伊達という意味から華やかさ、卵を使っていることから子孫繁栄等の意味があります。

市販の伊達巻きの塩分は2切れ（60g）あたり0.7g程度ですが、みりん以外の調味料を使わず作ることで0.4g程度となり、塩分を控えることが出来ます。

調理のポイント

・焦げやすいため、弱火で焼き加減を確認しながら行ってください。予熱したオーブン（200度20〜25分程度）で焼いても作ることが出来ます。
・冷めてしまうと綺麗な形にならないため、熱いうちにまきすで巻くことが大切です。
・伊達巻きの波模様をしっかりと作ることが出来る鬼すだれを使うとより本格的に作ることが出来ます。

管理栄養士　田川裕子

「病院の理念」

人道に基づき
赤十字病院として
質の高い医療を提供します

「基本姿勢」

1. 赤十字精神のもと、患者さまと協働し、患者中心の医療を実践します。
2. 地域の医療・介護・福祉機関と連携を深め、地域完結型医療を目指します。
3. 地域基幹病院として、救急医療、急性期医療に注力します。
4. 医療安全、感染管理に努め、医療の透明化・標準化に取り組みます。
5. 医の倫理に則り、患者さまを尊重し、権利を擁護します。
6. 医療の質を高めるための改善活動を継続して行っていきます。
7. 国内外での救援活動を赤十字の一員として推進していきます。
8. 人材育成に努め、全人的医療が行える職員を養成します。
9. 職員のライフスタイルを尊重し、満足度の高い職場環境を実現します。
10. 健全経営に努め、いつまでも必要とされる病院を目指します。

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　伊勢赤十字病院

〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171　FAX 0596-28-2965

●発行月／令和3年12月
●編集・発行／伊勢赤十字病院　広報戦略委員会

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　伊勢赤十字病院

ご自由にお持ち帰りください

伊勢赤十字病院 広報誌　日赤ニュース

nisseki news

2021.No. 70

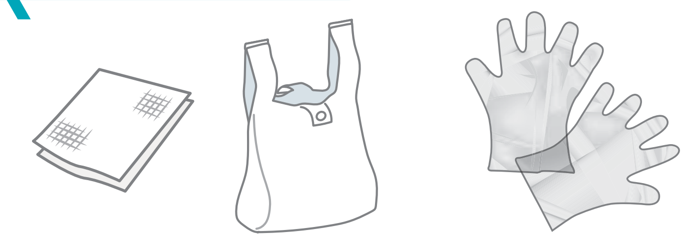
nisseki TOPICS トピックス

突然のケガや病気への対応の方法

今回は、突然のケガや病気が起こった場合の対応をお教えします！
簡単に自分で出来るものから緊急で救急車を呼ぶ場合など、さまざまな状況に応じた対応をご紹介します。

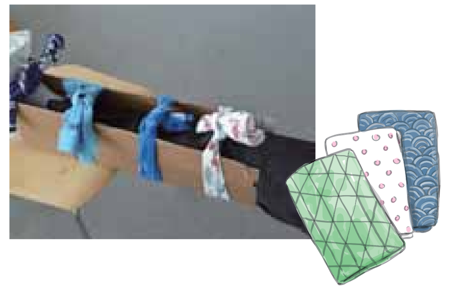
病院を受診するまでにできること

ケガをして出血した場合



出血している傷口をガーゼやハンカチで強く押さえて圧迫しましょう。
ガーゼやハンカチが血液でひどく濡れてきた場合は、新たなガーゼなどに交換し圧迫を続けます。
出血がおさまったのを確認できれば、ガーゼなどを包帯で覆い固定します。
※止血する時には、感染予防のために救助者はビニール手袋やビニール袋を使用しましょう。

手や足の打撲や骨折を疑う時



・患部を覆い固定できるものを準備します。雑誌や新聞、段ボール、バスタオルなどがよいでしょう。
・固定具で患部を覆い、ネクタイやハンカチ、タオル、手ぬぐいなどで固定します。
・腕の場合下がった状態だと、腫れや痛みが強くなることがあります。肘を曲げた状態にし、反対の手で支えるか、風呂敷や三角巾があれば固定するのによいでしょう。
・足など固定具の長さが足りない場合、傘や杖、野球のバット、棒などを使用するのもよいでしょう。
・ケガをした後は、患部が腫れやすいです。可能であれば患部を高くしましょう。

やけどを負った時

・冷たい水や水道水で痛みがとれるまで冷やします。
・やけどした部分の衣類は無理やり脱がさずに、そのままの状態で急いで冷やします。
・水ぶくれはつぶさないようにしましょう。やけどした部分は清潔な布で覆い、その上から冷やして病院を受診しましょう。
・子供や高齢者は体温が下がりやすいです。長時間、広範囲を冷却することは避けましょう。

こんな時はすぐに救急車を呼びましょう。

目の前で突然人が倒れたとき、倒れている人を発見した時

＜救急車が到着するまでの対処法＞
①傷病者に近づく前に、周囲が安全か確認します。
②傷病者に反応があるか、大きな声をかけて確認します。
③反応がない場合は、大きな声で人を集めてください。
④119番への連絡、AEDを依頼します。
→119番へ連絡すると、電話口で指令員から口頭で対応方法について指導があります。スピーカーホンにするなど工夫してその場にいる人が聞き取れるようにすると便利です。
⑤全身の観察、胸の観察を行い、正常な呼吸をしていないまたは判断に迷う場合は胸骨圧迫を開始します。
⑥AEDが到着したら、ただちに電源をいれて使用します。AEDから流れるアナウンスに沿って使用してください。
⑦救急隊に引き継ぐまで、または普段通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続けます。

＜胸骨圧迫のポイント＞
胸の真ん中を5cm以上の深さで、1分間に100～120回のテンポで押しましょう。

※人工呼吸をする訓練を受けていない場合、胸骨圧迫の実施だけでも心肺蘇生には効果があります。
発見し、必要と判断した場合はただちに胸骨圧迫を開始してください。

こんな症状が現れた時

☑胸のあたりが「締めつけられる」「重苦しい」「焼けつくような感じ」の時
☑背中や肩、腕、上腹部、歯に痛みがでた時
☑顔色が悪く、冷や汗をかいている時
☑胸を押さえたあと、うずくまったり、倒れたりした場合

心筋梗塞や胸部の大きな血管の病気の可能性あり!!

・水平に寝かせて、保温しましょう。
・嘔吐があるときは顔や体を横にむけて、吐いたものをつまらせないようにします。

☑顔の動きが左右非対称
☑片手に力が入らない、だらりと下がっている
☑言葉がでてこない。呂律がまわらない。
☑急にめまいや平衡感覚がなくなり、歩けなくなった。
☑突然の激しい頭痛
☑呼吸が不規則になったり、大きないびきをかきだした。

脳卒中の可能性あり!!

発症から経過している時間によって、治療の方法が変わることがあります。
普段通りだった時間、症状がでた時間、発見した時間などわかる時間を救急隊や病院スタッフに伝えてください。

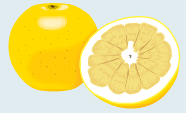
日赤薬剤部 おくすりのススメ

No.003 薬と食品の相互作用

薬剤部　渥美 沙紀

相互作用とは・・・ 2種類以上の薬を飲んでいる場合、薬同士で影響を及ぼし、薬の効果が強まったり弱まったりすることがあります。これを相互作用と言いますが、薬と薬の間だけではなく、薬と食品でも相互作用はおこります。

グレープフルーツジュース



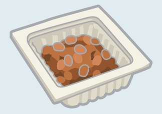
◆血圧の薬（カルシウム拮抗薬：〇〇ジピン）
ニフェジピン、アムロジピン
◆高脂血症の薬（〇〇スタチン）
アトルバスタチン、シンバスタチン
◆てんかんの薬　カルバマゼピン
◆睡眠薬　トリアゾラム

《相互作用》グレープフルーツの果肉に含まれる成分が、肝臓や小腸における薬の代謝を阻害することにより、薬の血中濃度が上昇し、薬が効きすぎてしまいます。
コップ一杯のジュースでも薬の代謝は阻害されます。グレープフルーツによる影響は24時間続くので、影響のある薬を飲んでいる間はグレープフルーツの摂取は控えましょう。
他の柑橘類でも同様のことが言えますが、レモン、カボス、温州みかんは影響を受けにくいため摂取が可能です。

牛　乳

◆抗生物質
・（ニューキノロン系：〇〇フロキサシン）
レボフロキサシン、シプロフロキサシン
・（テトラサイクリン系：〇〇サイクリン）
テトラサイクリン、オキシテトラサイクリン
・（セフェム系：セフ〇〇）セファレキシン、セファクロル、セフメタゾール
《相互作用》薬の成分が牛乳のカルシウムと結合し、薬の吸収が低下し効果が弱まります。薬を服用後、2時間程度あけていただければ、牛乳の摂取は可能です。
◆消化性潰瘍薬（制酸剤）
酸化マグネシウム、炭酸カルシウム
◆骨粗しょう症の薬（活性型ビタミンD3）
アルファカルシドール、カルシトリオール
《相互作用》高カルシウム血症などの副作用が現れることがあるため、牛乳の大量摂取は避けましょう。

納　豆



◆血液凝固阻止薬　ワーファリン
《相互作用》ワーファリンは血液を固まらせるビタミンKの働きを抑えることにより、血液を固まりにくくします。
納豆に含まれる納豆菌は、少量でも腸内でビタミンKを産生します。その結果、ワーファリンの作用に拮抗するため薬の効果が弱まってしまいます。
その他、クロレラや青汁にはは多量にビタミンKが含まれているため、摂取はやめましょう。
同じ大豆製品である豆腐、味噌に関してはビタミンKの含量は少ないため摂取可能です。
また、緑黄色野菜にもビタミンKが含まれますが、小鉢１杯程度の量であれば問題ありません。むしろ、栄養バランスのことを考えると摂取することも大切です。

アルコール

アルコールは多くの薬と吸収・代謝などの段階で影響し、血中濃度を大きく変動させるため、薬との併用は避けてください。

◆精神神経薬（ベンゾジアゼピン系薬）ジアゼパム
（三環系抗うつ薬）　アミトリプチリン
◆解熱鎮痛薬　アセトアミノフェン
《相互作用》アルコールにより薬の血中濃度が高まり、薬の効果が強まって副作用も出現する危険性があります。

◆一部の抗生物質（セフェム系）　セファレキシン、セファクロル、セフメタゾール
《相互作用》薬によってアルコールの分解が抑制され、頭痛、嘔吐、顔面紅潮など不快な作用が増強する可能性があります。（ジスルフィラム様作用）

◆狭心症治療薬（血管拡張薬）　ニトログリセリン
《相互作用》相加的に血管拡張作用が増強し、血管拡張作用による起立性低血圧や失神がおこる可能性があります。

！ 薬と食品の相互作用は、今回ご紹介したもの以外にもたくさんあります。
気になることがありましたら、ぜひ薬剤師にご相談ください。