桑名市総合医療センター 通信

今月のテーマ

嚥下（えんげ）と誤嚥性肺炎の関係



桑名市総合医療センター
摂食嚥下障害看護特定認定看護師
宮井 美希（みき） さん

嚥下とは、食物を口の中で咀嚼し飲み込みやすい形（食塊）にしたものが食道を経て胃へと送り込む一連の動作です。普段は無意識に行っていますが、実際には舌や喉、頸の筋肉や神経が複雑に関係しています。

誤嚥とは、飲食物や唾液などが本来通るべき「食道」ではなく、誤って「気管」や「肺」に入ってしまう状態のことです。通常、飲み込む瞬間は気管の入り口に喉頭蓋（こうとうがい）という蓋がされ侵入を防ぎます。しかし、加齢による筋力低下や脳血管疾患などの疾患が原因で蓋をするタイミングがずれると、誤嚥が起こりやすくなります。誤って食べ物や唾液と一緒に口腔内の細菌が肺に入り込むと「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険があります。高齢者の肺炎の原因として非常に多く、命に関わることも少なくありません。

誤嚥性肺炎を予防するためには、嚥下機能の維持、全身の筋力低下予防、適切な食事環境の整備、口腔ケアを継続することで、誤嚥のリスクを減らし、誤嚥性肺炎の予防につなげることができます。

当院では、多職種で摂食嚥下サポートチームを編成し、嚥下機能の低下が疑われた患者さんに対し、主治医や病棟看護師から依頼があった際に嚥下ラウンドを行っています。また、地域の人に向けて年間４回「えんげ教室」を開催し、摂食嚥下に対する知識の提供を行っています。嚥下や誤嚥に関して興味がある人はお気軽にご参加ください。

嚥下と誤嚥の仕組みを知り、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

問 総合医療センター
☎22-1211 FAX22-9498

くわな防災教室

今月のテーマ

冬の災害に備えよう！寒さから身を守る防災対策

防災グッズも季節に合わせて見直すことが大切です。冬に大規模な地震が発生すると、停電などにより暖房器具が使えなくなり、家の中や避難所が急激に冷え、低体温症などを引き起こす恐れがあります。冬ならではの備えをしましょう。

【冬に備えておきたい防災グッズ】

○防寒アイテム
厚手の衣服や靴下、ニット帽、手袋、マフラー、ブランケット、防風性の高いジャンパーなど

○暖房・調理器具
乾電池式石油ストーブ、カセットボンベ式ストーブ、カセットコンロ、カセットボンベなど ※一酸化炭素中毒を防ぐため、換気して使用しましょう。

○低体温症への備え
毛布、使い捨てカイロ、湯たんぽ、着替えなど

【災害時に体を温めるポイント】

○毛布とアルミシートで保温
アルミシートは体温を反射して熱を逃しにくくするため、毛布と組み合わせることで保温効果を高められます。

オール電化のご家庭では、停電時にも使用できるカセットコンロとカセットボンベを備えておくと安心です。非常食や飲料水、携帯ラジオ、常備薬など、季節を問わず必要なものも忘れずに準備しておきましょう。

○カイロで体の中心を温める
首の後ろや腰、お腹など、体の中心に近い部分を温めると効果的です。肌に直接貼らないなど、使用方法には注意しましょう。



○温かい食事で体を温める
温かい食事は体を温めるだけでなく、災害時の緊張や不安を和らげることにもつながります。カップスープやみそ汁など、少量のお湯で作れる食品も備えておきましょう。



○防寒具で体温を逃さない
手袋、ニット帽、マフラー、厚手の靴下など、普段から使用している防寒具は、避難するときにもすぐに身に着けることができます。



問 防災・危機管理課
☎24-1185 FAX24-2945

耳より情報

子育て

コラムやQ&A、離乳食教室、育児相談の詳細内容はデジタル版でご覧ください。
今月の内容は、以下のとおりです。アプリ「母子モ」でも情報を発信しています。

母子モ

コラム ALTと広がる、英語の学び 情報 ことばを学び、未来を開く
Q&A 高校進学に対しての奨励金の申し込み

デジタル版はこちら！

図書館

中央	☎ 22-0562	FAX 22-0795	休 毎週水曜
多度	☎ 48-7000	FAX 48-7002	休 月・祝・毎月最終水曜
長島	☎ 41-1040	FAX 41-1044	休 月・毎月最終水曜

HPはこちら！

図書館の年末年始休館のお知らせ

【中央図書館】12/28(月)～令和9年1/3(日) 【ふるさと多度文学館、長島輪中図書館】12/28(月)～令和9年1/4(月)
▷年末年始休館に伴い、貸出期間を延長しますので、ぜひご利用ください。
▷貸出期間延長の詳細は、館内掲示やホームページなどでご確認ください。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627 休 毎週月曜日（月曜が祝日の場合、翌平日）

六華苑 クリスマスイベント

クリスマスをテーマにしたイベントを開催します。ぜひお楽しみください。

六華苑HP

○テーブルコーディネート展
とき 12/15(火)～25(金) ※最終日は15:00まで
会場 洋館1階食堂 料金 入苑料のみ

○花手水（はなちょうず） 庭園内にある7つの手水鉢を季節の花々で彩ります。
とき 12/17(木)～20(日) 料金 入苑料のみ

博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173

桑名市博物館休館のお知らせ

11/30(月)から令和９年1/8(金)まで、展示入替および館内整理のため休館します。休館中に開催する冬のサロン講座の詳細は、博物館のホームページでご案内します。

博物館HP

次回の展覧会は令和９年1/9(土)から、新春企画展「昭和の名ランナー 瀬古利彦 ―栄光の足跡―」を開催予定です。

みんなの掲示板

●放送大学 2027年4月入学生の募集

幅広い世代の学生が、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで１科目から学ぶことができます。資料（無料）は、下記へご請求ください。

締切 第1回 令和9年2/28(日)、第2回 令和9年3/15(月)
問 放送大学三重学習センター ☎ 059-233-1170

●クリスマスピアノコンサート

ピアニスト太田太郎さんのハートフルなコンサート。クラシックの名曲ーセロ弾きのゴーシュのお話とともに。

とき 12/6(日) 18:45開演（開場 18:30）
場所 柿安シティホール 小ホール
内容 ベートーベン：悲愴ソナタ・ショパン：別れの曲
シューマン：トロイメライ・モーツァルト：トルコ行進曲 他
料金 無料　幼児小学生もどうぞ
主催 地域交流の広場ネットワーク
問 地域交流の広場ネットワーク 西田 方
☎ 090-4854-1401

●アドラー式「勇気づけ子育て」講演会

子どもたちを勇気づけて育てたいと思いませんか？ハッとする気付きがいっぱい！寸劇仕立ての講演会です。ぜひ見に来てくださいね♪

とき ❶12/9(水) 10:00～11:30
❷12/13(日)・19(土) 14:00～15:30
場所 ❶はまぐりプラザ ❷立教まちづくり拠点施設
料金 各日500円
申込 QRコードから
問 みえアドラーグループ「結」三羽 方
☎ 090-2735-2200

●音訳ボランティア講習会

視覚障害のある人のために、広報や本などの情報を文字から音声へ換え、パソコンで録音するボランティア活動です。初心者向けの講習会です。お気軽にご参加ください。

とき 令和9年1/22～2/19の毎週金曜日（全5回）
10:00～12:00 場所 総合福祉会館
対象 市内在住の人 定員 10人程度（先着順）
料金 300円（テキスト代の一部） 申込 QRコード・電話
期間 12/1(火)～23(水)
問 桑名市ボランティアセンター
（市社会福祉協議会）☎ 22-8218