



KINAN HOSPITAL  
OFFICIAL INFORMATION PAPER

May 1st.2015

vol.40

# さざんくるす

田辺市 動鳴気峡



耳鼻咽喉科  
主任部長  
安井 紀代

## 嚥下障害について

私が学生の頃はまだそれほどリハビリについて詳しく学ぶ場はなく、耳鼻科医になったものの、私にとってVFといえ、長い間咽喉食摘や喉摘後の縫合不全の有無や、それらの器質的疾患の診断のための術でしかありませんでした。しかし紀南病院に来て、亡き寒川部長が嚥下チームを立ち上げてくれたこともあり、初めて手術や外来と同じく、主な仕事の一つとなりました。

嚥下のリハビリは通常の疾患の治療と少し違うように思います。おいしい食事を取っているシーンを想像してみてください。椅子にゆったりと腰掛け、器用にナイフやフォークを手にし、お皿に盛られた美味しそうな食事を掬い、少し前のめりに口に運んで飲み込み、美味しい、と笑顔になる。即ち、覚醒して食事を認知し、呼吸は平静で、下半身は安定して少し前傾姿勢を保ち、適切な量を口に運び、適切に飲み込めて初めて栄養がとれるのです。そこにいかに近づけるか、が重要です。なかでも、意識状態と呼吸状態は重要です。ガサガサと肩を揺すられて起こされ、寝ぼけ眼に口に水を押し込まれれば、むせませんか？正常な嚥下の瞬間は息を止めています。息が止められなければ嚥下はできません。全力疾走で走ってゼイゼイと息が上がっている時に無理やり水を飲ませられたら、やはりムセるでしょう。まるでスパイ映画で見る水攻めです。

口から食べないと元気がならない、とよく言います。確かに口から食べたら、元気になります。でもそれは、正しく食べることができる人は、です。嚥下障害のある、身体の弱った（＝免疫力低下状態の）ヒトは元気にはなりません。誤嚥性肺炎を起こして、魔のループにはまり込むのがオチです。その人に食べられる状況が整うまで、口から正しく食べられるのか、どんなものは食べられてどんなものは食べられないのか、口から食べるだけで栄養は足りるのか、はたまた、今はまだ口から食べずに機が熟すまで待たなければいけない状態なのか、それまではどう栄養を補ってあげなければならないのか、考えてあげなければなりません。元気な人が食べるのと同じような姿勢になるように姿勢も整えてあげなければなりません。

当院は圧倒的に高齢者が多く、高齢者の嚥下障害の問題は癌の終末期とどこか似ており、死生観が絡まり、非常にデリケートです。

ただ、区別しておかないといけないのは、何をしても必ずその先に近い死が待っている癌の終末期と異なり、栄養さえ補うことができれば、その人に本当の死が訪れるまでまだまだ幸せな予後が待っているかもしれないということです。

栄養状態が顕著に悪くなればその人の意識状態さえ、はっきり評価出来なくなってしまいう事は覚えておかなければなりません。その人が寝たきりに見えるのは、ただ栄養が足りないからだけ、ということだってあり得るのです。だからこそ、医療者は真剣に評価しなければいけないと思います。ヒトの食べるという権利を簡単に与奪出来るのは医療者だけだからです。

胃瘻は最近、全くの悪者扱いで、家族からヒステリックなほど拒否を受ける事も多くなっています。そして、確かにむやみに適応のあるものではない、とも思います。私が重視するのは、胃瘻造設後もリハビリが継続されるか、です。施設や訪問看護、とりわけ家族の積極的な協力が望めるのであれば、“幸せな胃瘻”となり得ます。もしかしたら将来的に胃瘻を離脱する事だってあり得るのです。逆に介入の困難な患者さんであれば“悲しき胃瘻”となり、マスメディアのおっしゃる通り、となります。間違っていないのは胃瘻を造設したら食べてはいけないのではない、ということです。ただ高齢者の場合、認知や廃用や加齢による根本的な嚥下機能低下があり、機能回復の見通しがつきにくいこともあるので、そこが判断に苦慮する点です。

最後に自分で出来る嚥下機能アンチエイジングをご紹介します。おきましょう。（食べる事が好きな人は）誰だって死ぬその時まで好きなモノを食べて死にたいハズですよ。女性には法令線対策や小顔効果もあるかも？

### 嚥下機能アンチエイジング

#### 1) 頰の筋肉を柔らかく保つ

ストレッチがよいでしょう。下半身が安定しないと頰の緊張は高まります。下半身も鍛えましょう。

#### 2) パタカラ体操（発声練習）「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音ずつ丁寧にしっかり口を動かし、リズム良く発声する

#### 3) 口を限界まで大きく開ける

舌の付け根に力を入れるように大きく開けます。数回繰り返してみてください。

#### 4) 舌をグルグル大きくまわす

唇やホッパタを舌で裏から押し上げるようにしてみましょう。反対回しも。

（3と4に関する注意事項）結構疲れます。そして、人に見られると結構ドン引きされるかもしれません。

やるなら人目につかないところでこっそりやりましょう。

ひき岩群国民休養地の中にある岩口池周辺の県立自然公園です。

動鳴気峡の桜は、田辺市随一の花見スポットです。夜桜ライトアップも必見です。

## 「放射線を浴びると髪が抜けるってホント？」



放射線治療を行っている患者さんから、

「いつから髪の毛抜けるんな？」

と、よく聞かれます。恐らく第二次世界大戦における、広島・長崎での原爆による被害の印象が強いからではないでしょうか。漫画『はだしのゲン』の中でもそういった記述がありました。確かに、脳腫瘍や上咽頭がんなどのように頭や首の上の方などに放射線を当てて治療する場合には一時的な脱毛が現れますが、それ以外の部位の治療の場合には髪の毛が抜けることはありません。それはなぜでしょうか？

放射線治療は、放射線を腫瘍に照射することにより、腫瘍細胞を死滅させ、治癒させる治療法です。放射線が細胞に照射されると、細胞のDNAが損傷されます。正常細胞ではほとんどの場合、元通りに修復されます。腫瘍細胞ではDNAの損傷は修復されず、増殖能力を失い死滅します。この回復能力の差を利用し、治療に必要な線量を分割して照射します。また、体の各臓器には、どれくらいの線量が照射されると、どの程度の有害事象が起こるかが推定された耐容線量があります。治療の際には、腫瘍を治癒するのに必要な線量が、耐容線量を超えないようにしなければならない。放射線による影響が

大きい重要な臓器が腫瘍の近くに存在する場合、腫瘍に対して治療に必要な線量が照射できないため、放射線治療の適応とならないことがあります。

このように、放射線による影響は腫瘍細胞だけでなく、正常な細胞にまで及びます。このため、放射線が照射される部位が、できる限り腫瘍部分に限局するように治療の計画が行われます。放射線治療により、頭や首以外の部位を治療する際に髪の毛が抜けないのは、

放射線が髪の毛がある部位に当たっていないからなのです。

それでは、なぜ放射線が髪の毛がある部位に当たると、髪の毛が抜けるのでしょうか？放射線を照射すると、受けた部位の皮膚が皮膚炎を起こします。その炎症の程度がひどくなると、影響が毛根にまでおよび、通常治療開始から2~3週間で脱毛が始まります。治療が終了し皮膚の炎症が治まり、皮膚が再生されれば個人差はありますが、約2~3か月でまた毛が生え始めます。通常の頭部や頸部への放射線治療の線量では、永久脱毛になることは少ないと言われています。また、脱毛する範囲は照射している範囲に一致しています。放射線が当たる範囲が大きくなれば脱毛する範囲も大きく、当たる範囲が小さければ脱毛する範囲も小さくなります。症状や程度は放射線の量に比例するため、放射線の量が多い場合には症状が早く現れたり、放射線の量が少ない場合には脱毛がほとんど表れないこともあるのです。

通常の放射線治療では、治療したい部位に限局して放射線を照射しており、放射線が当たっていない部分に関しては皮膚炎や脱毛が起こることはありません。もし、治療部位以外に脱毛や皮膚炎が起こった場合には、違う病気や他の治療の影響などが考えられますので、主治医の先生や放射線治療医にご相談ください。我々、放射線治療担当技師・看護師に相談していただいても結構です。お気軽にお尋ねください。



放射線科  
鳥淵 幸洋

## 学校だより

### 第38回生卒業式

3月3日（火）に26名が卒業しました。それぞれの思いを新たにさらなる挑戦に向けて羽ばたきました。進路状況は就職が紀南病院20名（進学1名）、和歌山県内5名、県外1名です。

### 第104回看護師国家試験合格発表

3月25日に発表がありました。38回生26名は無事に全員合格することができました。新しい場所での活躍を期待します。

### 平成27年度入学式

4月7日（火）に入学式が行われ、32名の新入生を迎えました。

## 研修医日記



### 歯科口腔外科研修医

荒井 大志



こんにちは。研修歯科医2年目の荒井大志と申します。

庶務課の方より研修医日記をお願いされ、何を書こうかさんざん悩んだ末、私の出身の東北地方を襲った東日本大震災について何か書きたいと思い、私が震災発生から3日後、安否の分からない両親の行方を捜すため、徳島から岩手へ車で向ったとき体験した印象に残っているエピソードを、当時助けていただいた方への感謝も、この場をお借りして伝えながら書かせていただきます。

私は岩手県の大槌町という人口約1万5千程度の小さな町で生まれ育ちました。

東日本大震災により大槌町は市街地の6割が壊滅する甚大な被害を受けました。震災発生から3日後、全く安否の分からない両親の行方を捜すため、私は徳島から岩手へ車で向うことを決めました。岩手へ出発する日、大学の友人やそのご家族、先生方より励ましの言葉と援助物資を預かり、まず埼玉県に住む兄のもとへ向かいました。岩手へ向かうに当たり、食糧とガソリンの確保が必要なため、埼玉県へ到着後から数日間ガソリン集めに時間を割くことになりました。当時は関東もガソリンの供給が滞っていたため、「明日あのガソリンスタンドが販売するらしい」という、ふわっとした情報（噂）を手に入れては、前日深夜から店頭へ並ぶということを行っておりました。それでも制限があるため、手に入るのは10L程度で、どうしても岩手へ到着するには20Lのガソリンが必要でした。やっと見つけた営業しているガソリンスタンドで、私は父と母を探しに岩手へ向かうこと、目的地までにはあと20Lのガソリンが不足していることを中年の男性の店員さんへ説明



うえはら小児科  
上原俊宏院長とスタッフの皆様



### ――うえはら小児科の特徴は？

赤ちゃんから20歳までの発育中の子供をみる普通の小児科です。

### ――他院より遅い時間まで診察をされていると思いますが？

もともと寝坊で、朝早くからの診察は苦手でしたので、朝は9時から12時までとしました。昼には健診やお得意周りに昼寝がありますので夕方4時から7時までとしました。下校子女や働きながら子育てをしているお母さん方には喜ばれています。

### ――数ある診療科の中から小児科を選択した理由は何ですか？

小児科入局前のインターンの時、内科を担当したことがありましたが、大人の訴えは気持ちが入っていても確定的に症状を訴えるため何度か苦い思いをしました。小児は、的確にモノを伝えることができないかもしれませんが症状の訴えにおいて確信的な嘘がないと思いましたので。

### ――現在小児科医になる医師が少なくなっていることについてどう思われますか？

小児科で扱う感染症には季節性もあれば数年毎の病気もある。小児科の通常の病気を一通り経験するのに4年以上かかり一人前になるのに更に時間がかかること等があります。しっかりと修練を積んで経験の豊かな小児科医を目指して欲しいものです。

### ――今後の抱負等は何かありますか？

少子化の影響で小児科の外来数はどこも少なくなっています。一般診療だけでなく予防接種や学校検診など、守備範囲を広くしてゆきたいです。

また、最近では院外処方の医院、診療所が多くなっていますが、当小児科は開業時から院内処方にしていきます。お子さんたちに有効な薬を出しても服用しなければ効きようもありません。院内処方の利点である薬の味を知り、先ず味をみて飲む薬をだすように心懸けています。

小児科でも血液検査の必要なときがあります。しかし昔は結果が分かるのに時間かかり至急項目ばかりになるきらいがありました。そのため検査あるいは入院が必要な場合には常に紀南病院の小児科にお世話になっています。当方、かつて紀南病院に二度の勤務経験があり、新病院に近いことも有り大変お世話になっています。今後とも良好な関係を保ちながら、多くのご指導をお願いします。

心意気に感激し、今でも本当に感謝しております。あんなにガソリンを大切に思い、エコドライブを意識して運転したのは生まれて初めてでした。

ガソリンが入った夜、私は兄と岩手へ向かい埼玉を出発しました。最後の晚餐と称し、兄の行きつけのラーメン屋で夕飯を取りました。兄がラーメン屋の店主へ今から出発することを伝えると、店主は「そうか、なら、今晚のお代はいらないよ」と言い、私と兄が「悪いから払います。」という「誰もおごるとは言ってない、兄ちゃんたちは、岩手で必ず両親を見つけ、そして無事帰って、またうちのラーメン食いながらそれを報告しなさい。お代はそんな時にもらうから」と言うて下さいました。その日のラーメンの味は今でも忘れられません。とってこくがあるのにやさしい味噌ラーメンでした。少し塩辛かったのは自分の流す涙の味が混じっていたからかもしれません。

そんなこんなで、死にそうな目にも会いながら岩手へ到着し、壊滅的な被害を受けた故郷を目の当たりにし、両親との再会を果たし、援助物資を届け、時には援助物資をいただき！？祖父母、親戚、友人の死に直面し、電気、ガス、水道のない共同生活を送り、様々な体験をしながらも、たくさんの人からの助けをいただき、当時を乗り切ることができました。大槌町のライフラインが回復し、徳島へ帰る頃には立派な円形脱毛症を携えておりましたが、私の人生において2度とはない貴重な経験をさせていただきました。その後も大学生活を送るに当たり、両親、親戚をはじめ、大学の友人や同窓会の先輩方にもご支援いただき、無事卒業し、自分の希望する紀南病院での研修生活を送ることができております。

当時ライフラインの復興が進んでいない地域にも、東京や大阪、和歌山からも様々な地域から医療関係者の方々が駆けつけていただき、援助をいただきました。当時の医療が傍にある心強さと言ったら、言葉には言い表せないほどのものでした。その当時紀南病院から岩手県の山田町へ出動された医療救護班の方々をはじめ、様々な形での援助いただきました紀南病院職員の皆様にご心より御礼を申し上げます。

震災から4年がたちましたが、いつまでも当時の感謝の思いを忘れることなく、今後は自分が人の役に立てるよう、紀南病院での研修を全力で取り組みたいと思っております。

# 病院のまど

## 第52回市民健康講座について

暑くなると熱中症にかかる人が大変多くなります。昨年は6月～9月の間に全国で5万8千人もの人が救急搬送されています。人口10万人当たりの熱中症による救急搬送数は1位が高知県、次いで2位が和歌山県です。この機会に正しい知識と予防法を学びませんか？

日時 平成27年5月24日（日）  
午後2：00～3：00

演題 熱中症から身を守る  
～熱中症の予防と応急手当～

演者 古谷 保博（紀南病院 救急部主任部長）

会場 紀南病院 3階講堂

## 第51回市民健康講座を終えて

3月15日（日）に行われた第51回市民健康講座「不整脈の話」は、140名余りの受講者がおとずれ、講堂の椅子を並べるのに大忙しでした。講座の終わりには、木村桂三先生のチェロの生演奏があり、受講者の拍手喝采で大盛況のうちにしめくられました。

## 編集後記

桜咲く季節が過ぎ、早くも1ヶ月が経ちました。みなさまはどうでしょうか？心身ともに疲れが溜まり始めているのではないのでしょうか？GWもすぐに始まります。休みを利用して趣味などに没頭し、疲れた心身をリフレッシュして下さい。そして5月以降も頑張っていければと思います。

さて今年度も私たちを取り巻く制度や環境などが変わります。色々と覚え直したりしなくてはならないので、大変です。この変化に一致団結して乗り切れたらと思います。

## daikoku 株式会社 大黒

本社：〒640-8525 和歌山県和歌山市手平 3-8-43

和歌山事業所	：〒641-0012 和歌山市紀三井寺855-71
紀三井寺事業所	：〒641-0014 和歌山市毛見 1111-1
大阪支店	：〒550-0002 大阪市西区江戸堀 3-5-27
南大阪支店	：〒594-0031 和泉市伏屋町2-16-11
紀南支店	：〒646-0011 田辺市新庄町3778-2
神戸支店	：〒650-0023 神戸市中央区栄町通5-2-6
奈良支店	：〒630-8115 奈良市大宮町4-295-10 奈良朝日生命川口ビル 1F
関西空港営業所	：〒590-0523 泉南市信達岡中919-1
新宮営業所	：〒647-0052 新宮市橋本 2-5-61
東京麹町オフィス	：〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-2 BUREX 麹町 301号
京都丸太町オフィス	：〒606-8395 京都市左京区丸太町通川端東入 東丸太町32-3 上田ビル 3F

DAIKOKU MEDICAL SUPPLY

保健・医療・福祉の分野で、

「生命を守る人の環境づくり」を通じて

地域の発展に貢献することが

私達の使命です。

 **SEIKO MEDICAL**  
医療の先へ。セイコーメディカル株式会社

■本 社 〒640-8287 和歌山県和歌山市築港6丁目9番地の10 TEL. 073-435-2333 FAX. 073-435-2223	■田辺営業所 〒646-0011 田辺市 新庄町 2744 番地 TEL. 0739-25-4535 FAX. 0739-25-4578
■大阪支店 〒595-0012 泉大津市北豊中町2丁目5番28号 TEL. 0725-31-3610 FAX. 0725-31-3619	■新宮営業所 〒647-0072 新宮市 蜂伏 20番 22号 TEL. 0735-31-9130 FAX. 0735-31-9133
■阪大前営業分室 〒641-0012 和歌山県紀三井寺768番地の13 TEL. 073-448-3787 FAX. 073-448-3781	■奈良営業所 〒832-0082 天理市 荒崎町 56 番地の 4 TEL. 0743-64-3607 FAX. 0743-64-4810