

# 6月

## 巡回診療 日程表

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	20(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	13(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	26(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	10(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	17(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

## 咳払いで誤嚥(ごえん)予防

誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。

咳払いは食べ物などが気管に入った時などに誤嚥を防ぐ大切な動作ですが、加齢と共に筋力が低下してくると、上手に咳払いができなくなってくることもあります。

食事中にむせても、「エッヘン」という大きな咳払いができていれば、気管に入りそうになった食べ物をしっかり押し出すことができているので心配ありません。一方、「ケホッ」と小さくむせている時は、食べ物をうまく押し出せていない可能性があり、誤嚥の注意信号と言えます。

### 上手に咳払いできない時には…

- ①「エッヘン」がうまくできない時は、「エイッ」と叫ぶ感じで息を吐き出してみます。「エッヘン」ができなくても、「エイッ」ならできるという場合もあり、これでも異物を押し出す効果が期待できます。
- ②咳払いは、腹筋を意識して行うとうまくいくことがあります。むせやすくなったと感じたら、お腹に両手を当ててしっかりと息を吸い、腹筋を意識しながら、「エッヘン」と咳払いをする訓練をしておくといでしょう。



☞誤嚥性肺炎は、典型的な症状(発熱、咳、濃い色の痰など)以外にも、普段より元気がない、ぼんやりしている、食欲がない、食事時間が長くなる、といった症状だけが現れることもありますので、変化に気づいたときには早めの受診をお勧めします。