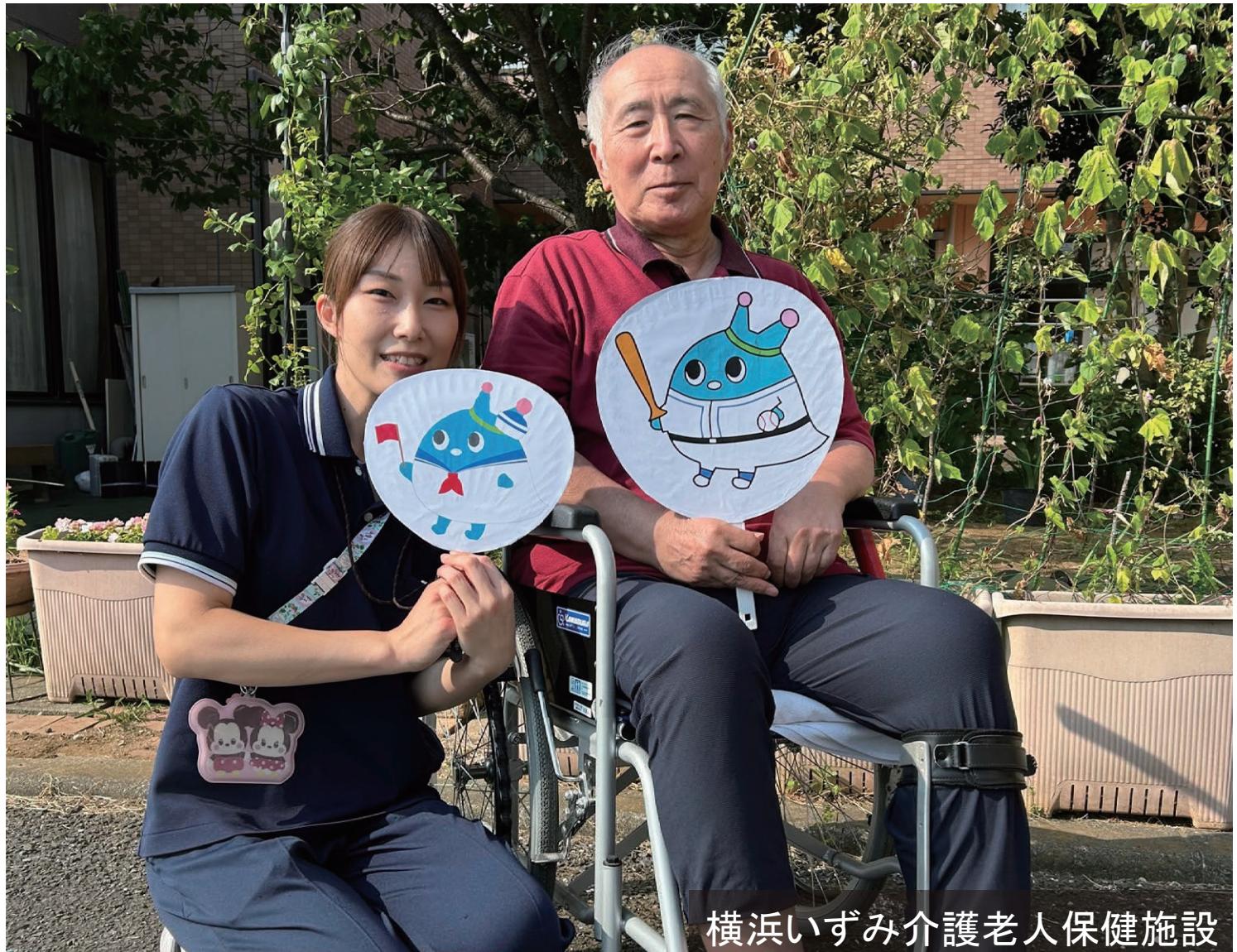


ひかりグループ便り

# かがやき

vol.7  
(2025.10)



ひかりの医療 「嚥下障害と誤嚥性肺炎」～誤嚥を防ぐにはどうすれば良いの？～

臨床医が伝える得する情報 「人間の脳についての知識」

日本全国ひかびーが行く！福島県福島市

管理栄養士のおすすめレシピ ほたてスープカレー





日々進歩する医療環境。ひかりグループも変化に対応しつつ日々前進を続けています。ひかりグループから最新で役に立つ医療情報を伝えするのが、「ひかりの医療」です。

今回は、横浜いずみ台病院（横浜市いずみ区）で行っている「嚥下障害とその検査方法」についてご紹介します。

## 嚥下障害とは？



最近飲み込みにくいと感じる、食べるのがつらい、飲み込むとむせる、食欲が出ない、胸焼けがする・・・そんな症状はありませんか？もしかすると、これらの症状は**嚥下障害**からきているかもしれません。嚥下障害とは、**口にした食べ物を飲み込む一連の動作に何らかの障害が起こること**です。

## 誤嚥性肺炎はなぜ起こるの？

嚥下障害により飲み込みがうまくできなくなると、食べ物や飲み物を誤嚥（食べたものや唾液が声帯を越えて気道、肺に入ること）する回数が増えていきます。これにより肺に炎症が引き起こされると「**誤嚥性肺炎**」を発症します。誤嚥性肺炎は、日本において男女ともに**死因の第6位**です。ずっと美味しく口から食べるためにも、早期に嚥下障害を予防、対処し、誤嚥性肺炎を予防することが大切です。



嚥下という字は「ツバメ」に由来し、ヒナが大きく口を開けてえさを貰いゴックンと飲み下す様子を見て作られた字と言われています。

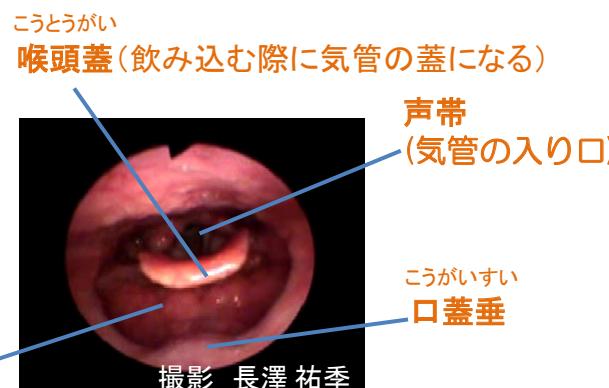


## 嚥下障害はどうやって検査するの？

嚥下障害の検査には、**嚥下内視鏡検査 (VE, videoendoscopic evaluation of swallowing)** と、**嚥下造影検査 (VF, videofluoroscopic examination of swallowing)** の2つがあります。検査の目的は誤嚥の有無の確認だけではありません。適切な姿勢、食べさせ方、食形態や一口量を検討するためにも用いられます。

VEは、鼻咽腔喉頭ファイバースコープ（直径約3mmの内視鏡）を鼻の穴から挿入し、鼻の奥・喉の形や動き・粘膜の状態・唾液の貯留の有無・誤嚥（食物等が気管に入ること）や残留の有無、程度などを調べる検査です（図1）。

図1:嚥下内視鏡検査(VE)



VEの検査に用いる装置は簡単に持ち運べるため、病院のベッドサイドや訪問診療先などで検査を行うことができます。写真は、入院患者さんにVE検査を実施した際の様子です(図2)。



内視鏡の検査はベッドに寝たままで行うことができます。検査では、普段食べている食事(この写真では入院患者さんのため病院食)を用いて評価を行います。

患者さんごとに適切な食事の形、量、回数、食べ方などを話し合います。検査の結果は同席できなかつた病棟看護師や主治医にも共有し、多職種で患者さんの食事を支援します。

検査後、食事を変更するだけでは終わりません。量はしっかり食べられているか、訓練を正しく行えているなどを確認します。

図2:横浜いずみ台病院での嚥下検査の様子

一方でVFは、バリウムなどの造影剤を入れた食品を食べるところをX線装置で透視する検査です。食べ物が口に入ってから、噛み碎き、喉を通って食道を通過し胃に入るまでの一連の動きを評価することができます。VFの検査は検査中の違和感がほとんどないですが、X線装置を使用するため被曝への配慮が必要です。

現在横浜いずみ台病院では、VEを中心に嚥下検査を行っていますが、近々VFも運用予定です。嚥下検査は、入院患者さんや外来受診されている方だけでなく、施設入所者の方や居宅患者さんに対しても行っています。また、嚥下障害の前段階である**口腔機能低下症**(図3)の検査も実施可能です。ただ検査して終わるのではなく、継続して食事やリハビリの状況を確認していきますので、食事での困りごと、リハビリの進め方がわからない、お楽しみ程度でも良いから食べたい、など食に関するお悩みがありましたらぜひ一度ご相談ください。



7つのチェック項目について、外来で詳しく検査します！

～口腔機能低下症の7つのチェック項目～  
①口腔衛生状態不良：口の中は汚れていないか？  
②口腔乾燥：口の中が乾燥していないか？  
③咬合力低下：噛み締める力は十分か？  
④舌口唇運動機能低下：滑舌は低下していないか？  
⑤低舌圧：舌の筋力は落ちていないか？  
⑥咀嚼機能低下：食べ物は十分に粉砕できるか？  
⑦嚥下機能低下：飲み込む力が低下しているか？  
3つ以上当てはまる場合口腔機能低下症に該当！

横浜いずみ台病院 歯科医師 長澤祐季  
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士  
日本老年歯科医学会認定医  
日本栄養治療学会認定歯科医

図3：口腔機能低下症の7つのチェック項目



# 臨床医が伝える“得する情報”

## 「人間の脳についての知識」

人間の脳が大きく分けて3つに別けられるのはご存知でしょうか。

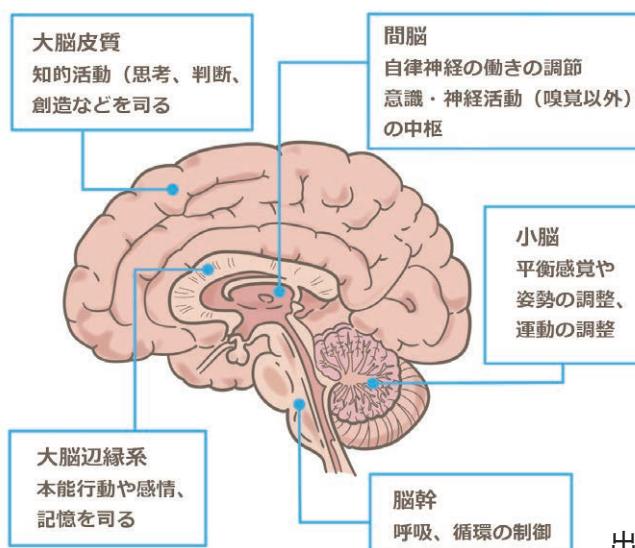
脳の中で、まず基盤となるのが**脳幹部**（延髄周辺、つまり首根っこの中）**、その次が大脳辺縁系**（海馬、扁桃体、辺縁連合野、視床、視床下部など）、そしてそれらを包むように大きな**大脳新皮質**があります。

**脳幹部**は人間が生物として生きるために必要な基本機能（呼吸、心拍、覚醒など）を司り、最も命に係る場所であります。

理性を司り、計算したり芸術を理解したりする**大脳新皮質**が最も人間らしく大切な部分であり、情動や本能を司る**大脳辺縁系**は最近まではあまり重要視されていませんでした。

しかし実はこの両者の密接な連絡が重要であって大脳新皮質だけではうまく機能しないことが分かってきました。

### 中枢神経の構成



出典:看護roo! [ <https://www.kango-roo.com/> ]

有名な症例にフィニアス・ゲイジという人がいます。

彼はボストン在住の、人柄も良く、仕事もできる爆破工人でした。

ある日、爆破事故で直径4cm、長さ1mの鉄の棒が左の頬から刺さり右の脳天（頭頂）へ貫通したのでした。

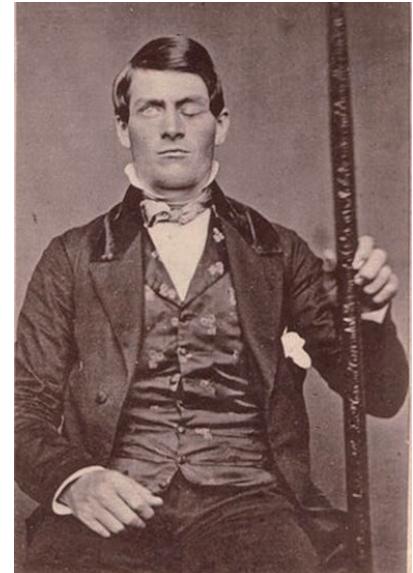


出典: ウィキペディア [ <https://ja.wikipedia.org/wiki/> ]  
「フィニアス・ゲイジ」

出典: ウィキペディア [ <https://ja.wikipedia.org/wiki/> ]  
「フィニアス・ゲイジ」

しかしその直後にも彼は話す事も歩く事もできたのです。そう、運良く鉄の棒は脳幹部や言語野（左前・側頭葉）、運動野〔頭頂の真ん中よりちょっと前〕を損傷することなくすり抜けて行ったのです。しかも事故後、彼のIQは元のままでチェスもかなり上手であったらしいのです。めでたしめでたし・・・ではないでした！

というのも彼の人格はまったく変わってしまったのです。まずひとつの問題は判断力を失って決断が出来なくなった事、つまり好き嫌い、良し悪しが決められず、同じ失敗を繰り返し計画性もなくなってしまったのです。



出典: ウィキペディア [ <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%BF%E3%82%BF%E3%82%BF%E3%82%BF%E3%82%BF%E3%82%BF> ]  
「フィニアス・ゲージ」

もうひとつの問題は、物事に対する感情が希薄になってしまい、喜怒哀楽がほとんど無く、同情も、恥じる事もなくなってしまった事です。ですから、いくらIQが高くてもこれでは社会生活は送れず、結局その12年後に彼は大痙攣で死んでしまうのです。要するに左の前頭葉と大脳辺縁系の連絡経路が大きく損傷されてしまったための障害だったことが後の研究で判明しました。

つまり人間が人間らしく心豊かな生活を送るためには、理性を司る大脳新皮質と、感情や記憶を司る大脳辺縁系の連絡が密でないといけないという事なのです。

最近は人をゲーム感覚で殺してしまい、しかもそれに痛みを感じない人々が多くなっているような気がします。これは過度なストレスや食べ物、幼少時の他者との関係形成の阻害などの影響で、大切な大脳辺縁系と大脳新皮質の連絡が不十分になっているためなのかなと思う今日この頃です。

## 関東病院 院長 梅川淳一



昭和62年横浜市立大医学部卒業  
横浜市大救命センター・横浜赤十字病院・横須賀共済病院・国立横浜病院  
(医療センター) 横浜市立脳血管センター・磯子中央病院 脳神経外科部長  
平成25年 関東病院 副院長就任・平成28年 関東病院 院長就任

『病む人の喜びを喜びとし、苦しみを慮れる、愛ある温かな医療を行います。』  
を理念とし、当院に勤務するスタッフ全員が、患者様をはじめ互いを思いやる  
“大切”な心を持ち続け、実践していくけるよう力を尽くしています。

日本全国

ひかぴーが行く

# 福島県福島市を紹介します

福島県福島市は県北部に位置する県庁所在地で、盆地特有の寒暖差が大きく、夏は猛暑・冬は雪に覆われます。阿武隈川が流れ、吾妻山や安達太良山を望む自然豊かな街です。花見山公園や飯坂温泉など観光資源が豊富で、桃・梨・ぶどうなど果物の名産地としても知られます。円盤餃子やラジウム玉子などご当地グルメも魅力で、四季折々の景観と食が楽しめる地域です。

## 松北園茶舗

創業から長きにわたり地元で親しまれてきた老舗のお茶専門店。厳選された日本茶の香り高さと味わいにこだわり、煎茶や抹茶、ほうじ茶などを取り揃えています。中でも話題のが、店舗で味わえる「ほうじ茶ソフトクリーム」。芳ばしい香りと上品な甘さが絶妙に調和し、口に入れた瞬間から広がるほうじ茶の深い風味に驚かれます。お茶のプロが手がけるからこそ実現した、まさに「秀逸」の一品です。



## 中国料理 珍満賓館

創業70年を超える老舗です。名物女将の接客が光る町中華、その中でも海老カレーは当院のスタッフも愛してやまない1品です。

職員撮影



職員撮影



## 福島市名物 『円盤餃子』

餃子をフライパン一面に並べて焼き上げ、円盤状に盛り付けることからその名がついた福島市名物。直径30cmほどの鉄鍋に20~30個の餃子を円形に並べて焼き上げるスタイルが一般的。皮はやや薄めでカリッと香ばしく、中身は野菜が多めでさっぱり。何個でも食べられると評判です。餃子といえば宇都宮・浜松が有名ですが、福島市の円盤餃子は「宴会のシメ」や「ビールのお供」として独自に発展してきました。



医療法人五光会は、福島市において福島寿光会病院を中心に、有料老人ホームあっとほーむ舟場・笹谷・笹谷Ⅱ、デイサービス桃の光、よしだ歯科クリニックを運営しています。医療・介護・生活支援が密接に連携し、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けられるよう、総合的なサポートを提供しています。これからも、お一人おひとりの人生に寄り添い、命と真摯に向き合いながら、信頼される医療とサービスの提供に努めてまいります。



来てみらんしょ  
Fukushima



記事：医療法人五光会 福島寿光会病院



野菜が1日の半分以上とれる

# ほたてスープカレー



## 作り方

### 材料 2人分

・ほたて貝柱	4個 (120 g)	A	すりおろし生姜	小さじ1
・鶏手羽元	2本 (100 g)		すりおろしにんにく	小さじ1
下味			カレー粉	大さじ2
・カレー粉	小さじ1		水	600ml
・塩	少々		・トマトジュース (無塩)	100ml
・黒コショウ	少々	B	コンソメ顆粒	小さじ2
・サラダ油	小さじ2		塩	小さじ1/2
・玉葱	100 g		黒コショウ	小さじ1/4
・大根	100 g		・サラダ油	大さじ1
・いんげん	30 g		・ゆで卵	1個
・キャベツ	100 g		・米飯	240 g
・じゃが芋	1/2個 (50 g)		・粉パセリ	少々
・人参	1/2本 (50 g)			
・ピーマン	1個 (30 g)			

- 1 大根は皮をむき2等分にし、軟らかく茹でておく。卵は茹でて1/2カットする。
- 2 人参、じゃが芋は皮をむき2等分にする。玉葱は薄切り、ピーマンは4等分、キャベツはざく切り、いんげんは2等分にしておく。
- 3 ボールにほたて、鶏手羽元、下味を入れて、よく揉みこみ冷蔵庫で20分程おく。
- 4 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、3を全面に焼き色がつくまで中火で焼き一度取り出す。
- 5 鍋にサラダ油、Aを入れ弱火で熱し香りが立ったら玉葱を入れ、きつね色になるまで弱火で10分炒める。  
人参、じゃが芋を入れ中火でサラダ油がなじむまで炒める。火が通ったらキャベツを入れて炒め、火が通ったら1を加える。
- 6 カレー粉を加え弱火で粉気がなくなるまで炒め、水、トマトジュース、B、4を入れ蓋をして15分程煮てピーマン、いんげんを加え、しんなりしたら火からおろす。
- 7 米飯に粉パセリをかける。6を盛り付けゆで卵を添える。

### 札幌の郷土料理 スープカレー

スープカレーはインド、ネパール料理をベースに1970年代に北海道札幌市で改良され誕生した薬膳カレーが発祥とされています。1990年代には現在の「スープカレー」へと発展していきます。その後2000年代に入って「スープカレーブーム」が起き全国的に知られるようになりました。

### 知られざる小樽の特産品 ホタテ

小樽は、明治から昭和初期にかけてニシン漁とともにホタテ漁の先進地でしたが獲り尽くして一端途絶えました。その後、沿岸漁業の試行錯誤が続く中、1982年に祝津沖でホタテ養殖の事業化に成功します。以後成長を続け現在では漁獲量・金額とともに市内漁業のトップ水準となりました。2000年からオホーツクや道東、東北等から稚貝の需要が高まったため、稚貝出荷が大幅に増加しました。小樽は道内・東北各地のホタテのふるさとなのです。



### ～管理栄養士からの豆知識～

#### ホタテの栄養

ホタテは低カロリー、たんぱく質が豊富、脂質が少なくダイエットにも最適な食品です。また、コレステロールの吸収を抑えてくれるタウリン、疲労回復に効くとされているビタミンB1、疲労や体力低下の予防をしてくれるビタミンB12、味覚を維持する亜鉛が含まれており健康に優れたさまざまな効果が期待できる食材です。





# お知らせ

## 職員募集のご案内

医療介護ひかりグループでは  
正・准看護師、介護スタッフ  
を募集しております。  
新卒の方・未経験の方でも、しっかりとした研修体制の中で安心して働けます。  
働いてみたいと思われた方、グループホームページか、各事業所までお願いします。



事業所一覧↑

《ご意見・ご感想など》  
kagayaki@hmcg.jp へメールか、  
お近くの事業所までお願いします。

メール用二次元バーコード →



## Instagram のご紹介

ひかりグループでは、各事業所のInstagramを通じて、日々の取り組みやイベントの様子を写真や動画で発信しています。

グループ内でInstagramを活用している事業所をまとめた「紹介ページ」を作成しました。  
ぜひ、お近くの事業所の“笑顔あふれる日常”をご覧ください！

## 医療介護ひかりグループ内

Instagram 紹介ページ →



URL: [http://hmcg.jp/group\\_insta/](http://hmcg.jp/group_insta/)



## ひかりグループって何？

全国で医療・福祉事業を展開する  
医療法人のグループです。

わたしたち『ひかりグループ』には、全国に6つの法人があり、9つの病院を中心に医療・介護を提供しております。

すべての法人の名前には『光』の文字が入っており、『光』の文字には『希望』や『勢い』という意味があり、わたしたちが医療福祉を社会貢献をしながら『グループに関わるすべての人に将来にわたって夢や希望が持てるように』という想いを込めて、グループの名称を『ひかりグループ』としております。

医療では「調和」を、介護では「尊厳」を重視して、わたしたちは地域への貢献に取り組んでいます。

ホームページ  
はこちら→



<http://hmcg.jp>



編 集 後 記

ひかりグループの外部広報誌『かがやき』楽しんでいただけましたか？

各記事はそれぞれの担当者が記事レイアウトから工夫して、自由な発想で作成しています。

またこのたび、グループ内で発信している各事業所のInstagramをまとめて紹介するページも新たに作成しました。これからも地域の皆さんから寄せられる情報をもとに、誌面やSNSを通じて楽しんでいただける内容をお届けしてまいります。

K. T