

医療法人社団 貴昌会
 岡野クリニック
 〒343-0808
 越谷市赤山本町7-2
 ☎048-969-0223 FAX048-969-0224



岡野クリニック にゅーす

特集コーナー 餅が喉に詰まったら

毎年この時期には、お年寄りが餅を喉に詰まらせる事故をよく耳にします。処置が遅れると窒息死につながる可能性も多いので、家庭で出来る除去法、注意点について知っておきましょう。お年寄りに多いのは食べ物飲み込みむ(嚥下機能)働きが低下しているからです。ご飯などは普通に食べられても、餅のように一定の大きさがあり、粘着性の強い食べ物はどうしても喉に詰まらせやすいのです。詰まったら迷わず救急車を呼びましょう。到着までの間に出来る事は、頭を低くさせ背中を叩く、口の中をのぞいて指で取れるようなら指でかき出す、掃除機の吸引する先端部を口の中に挿入し、詰まっている餅を吸引する、などです。最近では掃除機に接続可能な吸引ノズルも開発され市販されています。何よりもこのような事故を引き起こさないように、餅を小さく切り分け食べるようにしましょう。これはお年寄りだけでなく、小さな子供も同じです。

ひげドラム缶



あけましておめでとうございませう。

今年も皆様の症状、訴えに丁寧に耳を傾け、治療、健康権利のお手伝いをさせていただきます。これから小寒、大寒と益々寒さがきびしくなり、風邪の患者さんの増加を懸念しております。早めの治療こそが早期回復の秘訣です。その前により一層の予防対策を！

4階リハビリ・今月のあひろ 体を温める

先月に続いて体を温めることの大切さをお話します。東洋医学では季節に応じた食養生が重視されています。素材の持つ性味は、寒・涼・温・熱の四種類で、寒・涼は体を冷ます作用、熱・温は温める作用です。これは漢方の生薬にもあり、治療の際に用いられる考え方です。特に冬は熱・温の性質を持った食材を選んで食卓に用いる工夫をすると良いとされています。中国では冬になると「火鍋」、「涮羊肉(羊肉のしゃぶしゃぶ)」を多く食するようです。体を温める熱・温性の肉(羊)や香辛料を大量に摂る事で、体の内側から温めるように工夫された料理なのです。逆に夏は、寒・涼性の性質を持つている夏野菜を多く摂取することで、体の熱を冷ましてくれます。従って冬は生野菜の大量摂取は避けたいほうが良いでしょう。このように季節に応じた食養生を心がけ、体のエネルギーバランスを整えることは健康を保つ上で大切です。

在宅シリーズ 訪問看護

特集コーナーでも取り上げているように、高齢になると歯が抜けたり、入れ歯になったり、また脳卒中などの後遺症で、どうしても噛む力、飲み込む力が衰えてしまいがちです。でもその為に特別な食事支度をするのは中々大変です。ほんの少しの工夫で家族と同じものを食べる事ができ、喉に詰まる事を防ぐ事が

ができます。

- ・煮る・生野菜は体を冷やすだけでなく、食べにくいものです。野菜などは温野菜で、フライや天ぷら、唐揚げなどの衣が硬い場合は調味料と大根おろしを加えて煮る。
- ・切る・一口大、細かく刻む。餅などは一センチ角に切り分ける。
- ・つぶす・イモ類は煮た後につぶす。

こんな工夫をしても食べられない時は流動食になりますが、できるだけ柔らかい物をゆつくり噛んで、食べてもらいましょう。

すたっふ便



お正月はどのように過ごされましたか。いつまでも正月気分というわけにもいきません。正月の行事を終わらせる日、松の内最後の日として祝われてきたのが七日の朝食に七草粥を食べる「七草の祝い」です。粥にいれる七草はせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種、春の七草と呼ばれ、スーパーでも七草セットとして手軽に購入することができます。江戸時代から無病息災、長寿を願って食されたようです。正月のご馳走で疲れた胃を休める為にもいかがでしょう。

一月の予定・睦月

休診日 一日 二日 三日 六日 十三日
 十四日 二十日 二十七日

※五日の受付は午後一時までです。

