



さんぽみち

2023年11月1日

第97号

■発行者
兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<https://www.hwc.or.jp/hospital>

ご存知ですか？オーラルフレイル リハビリ療法部

「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？一般に「フレイル」とは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態を指します。オーラルフレイルとは口の機能のささいなトラブル（堅いものが食べにくくなった、舌が回りにくい、歯の欠損など）が、口の機能低下、食べる機能の低下、さらには心身の機能低下までつながる状態を指します。オーラルフレイルのセルフチェックに活用されている8項目の問診票を紹介しますので、ご自身でもチェックしてみてください。

当院では歯科医が必要と判断した患者さんには、歯科衛生士がオーラルフレイルの検査・診断を行っており、咬む力、舌の力、滑舌などをチェックしています。また、言語聴覚療法科でも、主に摂食・嚥下障害の患者さんが対象ですが、同様の検査・評価をし、喉や口に関するリハビリテーションを行なっています。下記に私たちが患者さんに提供しているリハビリテーションの一部を紹介します。オーラルフレイル予防にもつながりますのでぜひみなさんやってみてください。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数によって
オーラルフレイルの危険性は

0～2点 低い
3点 あり
4点以上 高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

喉のトレーニング

顎を指で押して、負けないように頸を引く
* 血圧の高い方は注意して行なってください。



舌のトレーニング

舌先を口蓋に押し当てて
5秒キープ



いつまでも元気に
食事ができることを
目指しましょう！！

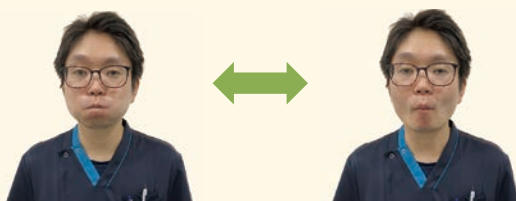


頬のトレーニング

頬を膨らませる ⇄ すぼめる交互運動

ふくらます！

すぼめる！



口唇のトレーニング

口唇を尖らせる ⇄ 横に引くの交互運動

うー——っ

いー——っ





お薬と食べ物の相互作用

～飲み合わせに注意が必要なお薬とは～

薬剤部

お薬同士だけでなく、食べ物との飲み合わせも大切であることはご存じでしょうか？食品によってはせっかくのお薬の効果を弱めてしまったり、逆に副作用が出やすくなってしまったりすることがあります。今回は代表的な飲み合わせに注意が必要なお薬と食べ物をご紹介します。

グレープフルーツジュース×血圧の薬、コレステロールの薬 etc.



「グレープフルーツジュースと一緒に飲まないでください。」血圧のお薬を飲まれている方は聞かれた事があるかもしれません。

グレープフルーツにはお薬を代謝するのに必要な代謝酵素の働きを抑える物質（フラノクマリン類）が含まれているため、体内にあるお薬の量が通常より増えてしまいます。そのため、効果が強く出たり、副作用が現れやすくなったりすると考えられています。

さらにこの作用はグレープフルーツジュースを飲んだ日だけではなく、2～3日続く場合もあるといわれていますので注意が必要です。（同じ柑橘類でも、ミカン、オレンジなどは影響を与えないといわれています。）

注意が必要なお薬：免疫抑制剤（シクロスポリンなど）、高脂血症治療剤（シンバスタチンなど）、降圧剤（カルシウム拮抗薬：カルブロック・アテレック・ワソラン・アダラートなど）等

納豆×ワルファリンカリウム



ワルファリンは、ビタミンKの働きを妨げることにより、血液を固まりにくくします。ところが、納豆には、ビタミンKや、大腸でビタミンKを産生する納豆菌が多く含まれているため、ワルファリンの作用を弱めてしまいます。他にもビタミンKを多く含むクロレラや青汁なども摂取を控える必要があります。また、ビタミンKを多く含む緑葉野菜をたくさん食べ続けることにも注意が必要となります。

セントジョーンズワート×強心薬 etc.

セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）は、多くの種類の薬と相互作用を引き起します。ほとんどの場合では、お薬を代謝する働きを早め、お薬の効きを弱めてしまいます。逆に一部の抗うつ薬では、一緒に服用することでお薬の作用が増強され、副作用が強くなる可能性があります。一般的な食事等に含まれていることは少ないですが、健康食品・サプリメントをお使いの方は注意が必要となります。

注意が必要なお薬：抗血液凝固剤（ワルファリンカリウム）、抗 HIV 薬（インジナビル）、気管支拡張剤（テオフィリン、アミノフィリン）、抗てんかん薬（カルバマゼピン、フェノバルビタール）、強心薬（ジゴキシン）、免疫抑制剤（シクロスポリン、タクロリムス水和物）抗不整脈薬（ジソピラミド、アミオダロン）など
抗うつ薬（パロキセチン、塩酸セルトラリン、ミルタザピンなど）

《番外編》「薬はお水で飲んでください。」

時々「薬を水以外で飲んでもいいですか？」と質問されることがあります。

最近では、口腔内崩壊錠と言われる、水なし（唾液のみ）でも飲めるようなタイプのお薬などもありますが、通常のお薬は水なしで飲むと溶けが悪くなり、効き方に影響することがあります。

さらに水以外の飲み物（牛乳、お茶、ジュース、炭酸飲料、アルコール飲料など）で飲むとお薬の効き方が弱くなったり、強くなったりと、お薬の効き目に影響することもありますので危険です。お薬は、基本的には「コップ1杯の水、または白湯」で飲むようにしてください。

このように薬と食品には飲み合わせが悪いものがあります。薬と食品について何か気になることがありましたら、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

参考：一般社団法人 兵庫県薬剤師会HP (<https://www.hps.or.jp/>) / 独立行政法人医薬品医療機器総合機構HP (<https://www.pmda.go.jp/>)



便秘を予防・改善！

お腹の環境を整える食事

栄養管理課



便秘を予防・改善する方法はさまざまありますが、おなかの環境を整える食事のポイントとその対策は3つ、①食物繊維、②発酵食品、③水分です。

① 食物繊維は、水溶性食物繊維1に対して不溶性食物繊維2が理想

水溶性食物繊維は海藻類や果物、ネバネバ食品に含まれており、便を柔らかくし、善玉菌の餌になり腸内環境を整える働きがあります。

不溶性食物繊維は根菜類・きのこ類、雑穀・穀類、豆類などに含まれており、便のかさを増やし、排便を促します。

この2種類の食物繊維をバランスよく摂取することが重要です。

食物繊維の量



バナナ中 1本 150g
1.7g



キウイ大 1個 100g
2.5g



さつまいも 100g
3.8g



玄米ご飯 100g
1.4g

② 発酵食品を毎日継続して摂りましょう。

腸に良い食品を継続して取り続けることで腸内環境を良好に保つことができます。例えば、ヨーグルトに果物を合わせたフルーツヨーグルト、納豆とオクラやめかぶを合わせ、雑穀米や麦ごはんにかけたネバネバ丼、もっと簡単にはわかめとえのきの味噌汁、これらの組み合わせは善玉菌を補給するプロバイオティクスと善玉菌を育てるプレバイオティクスの組み合わせであり、これをシンバイオティクスと言い、2つの相乗効果でさらにお腹に良い効果が期待できます。



相乗効果！
シンバイオティクス

③ 水分は1.2Lを目標にこまめに飲みましょう。

便を柔らかくするためにも、日常生活の中でこまめに水分補給をすることが大切です。コップ 1 杯 200ml とすると 6 杯分になるため、起床時、1 日 3 回の食事、10 時、15 時、入浴前後、就寝前と飲むタイミングを習慣づけると続けやすいでしょう。



県民公開講座を 開催しました



令和5年10月7日（土）明石市の子午線ホールにて “もうトイレで悩まない！快適な排泄生活のノウハウ” をテーマにした県民公開講座を開催しました。

医師、薬剤師、理学療法士、看護師、管理栄養士が、それぞれの立場から講演を行い、最後は質疑応答を行いました。

当日は139名もの参加者があり、たいへん参考になったと好評をいただき、大盛況の講演会となりました。



中央病院広報委員会

銅賞

リハビリは 心と身体の マッサージ

361B

銅賞

中央で 手術したのは アレの年

かわうそ

銅賞

追いかける 退院していく 仲間の背

コミカ

銀賞

ねこちゃんを 目当てに屋外 歩行する

にゃんにゃん

金賞

若者に まだまだ負けぬ 追心（＊老い心）

コミカ

令和5年8月1日から9月20日まで当院の入院患者さんを対象に川柳を募集し、21名65作品のご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。その中から、中央病院広報委員会において5作品を選出し、各賞は左記のとおり決定させていただきました。

第五回 中央病院

患者さん川柳