

昭和伊南総合病院基本理念

わ げん あい ご
和 顔 愛 語



広報

ほほえみ

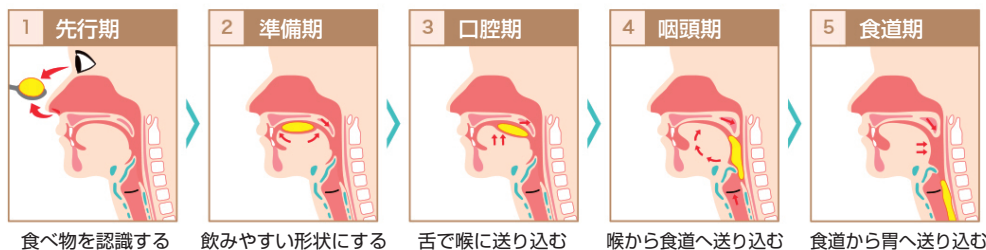
http://www.sihp.jp E-mail:info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和伊南総合病院 広報委員会

無理せず楽しく食べましょう ～誤嚥なく安全に食べるために～

私たちは食べ物を飲み込むとき、目で見て安全に食べられるか確認し、噛んで飲み込めるように整えて、舌でのどに送り、のどから食道へ、食道から胃へとリレー方式で送り込む動作を無意識におこなっています。この流れに問題があり、食事中にむせたり、うまく飲み込めない状態を嚥下障害といいます。原因は、脳血管障害やパーキンソン病、加齢やサルコペニアなど様々ですが、誤嚥すると食べた物が気管に入ってしまう、それは窒息や肺炎の大きなリスクとなります。

食べるしくみ



食べ物を認識する 飲みやすい形状にする 舌で喉に送り込む 喉から食道へ送り込む 食道から胃へ送り込む

無理なく安全に食べるためには食事のひと工夫が役立ちます。

液体でのむせを防ぐために、飲み物や汁物にはとろみ調整食品やでんぷんなどでとろみをつけましょう。牛乳や濃厚流動食などはとろみがつきにくいので、とろみ調整食品を加えてから時間をおいて再度混ぜる、二度混ぜ法がおすすめです。おかずは噛む力に合わせた軟らかさ、大きさにしましょう。刻み食は口の中であげやすいので、あんできまとめるとよいです。温泉卵やとろろ芋などはそのまま食べられるので使いやすい食品です。

調理者の負担軽減には市販品を利用することも方法の一つです。ユニバーサルデザインフード(UDF)のマークがあるものは、購入する際の軟らかさの目安となります。4区分に分かれ、かまなくてよい、舌でつぶせる、歯ぐきでつぶせる、容易にかめる、と表示されています。それらを参考に楽しい食事のひとときをお過ごしください。

〈臨床栄養科〉

調理の工夫

液体にはとろみを

お茶や汁物など液体ものにはとろみをつけてむせを防ぎましょう。



やわらかく調理しましょう



やわらかく調理したり、すりつぶすと食べやすくなります。適度に水分を含ませて、ばさつきのないように仕上げましょう。



あんかけでまとまりよく

口の中であげやすいものにはあんをかけると、まとまりやすくなり、喉ごしがよくなります。

油を使って

マヨネーズやオリーブ油など、油分を加えると食材がまとまりやすくなります。



新型コロナウイルス感染を疑い、当院を受診される方へ

ほとんどの患者さんは病院の屋外でコロナの検査を行い、結果が陰性とわかるまで一定の時間を自宅などで待機していただきます。寒さの厳しい日々が続きますので次のことにご注意ください。

- 出発前にまず病院に電話をしてください。
- 結果がでるまで20分から1時間ほどかかります。
- トイレを済ませてから受診してください。
- 一定の診療費をいただきます。
- コロナが陽性と判明した場合、帰宅手段として救急車やタクシーを使えません。

以上より、まずは近くの診療所をご利用されることをお勧めします。



昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和4年12月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は 7時45分～）※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内 科	1診	うえ さこ 上 迫 (循環器)	小 池 (循環器)	小 池 (循環器)	午前 うえさこ (循環器) (第3: 休診) 上 迫 (第4: 総合心身症内科) 午後 小林 (循環器) (月2回第2・4)	山 崎 (循環器)
	2診	信大:松澤 (血液 完全予約制)	一 瀬	信大:仁科 (血液 完全予約制)	一 瀬	
	3診	矢 部 (消化器)	梶 山 (消化器)	堀 内 (消化器)	梶 山 (消化器)	堀 内 (消化器)
	4診	午後:一瀬 (完全予約制)	小 原 (血液 完全予約制)		信大:高山 (内分泌 完全予約制)	信大:北島 (内分泌 完全予約制)
	5診	信 大 (脳神経 完全予約制)	かん のう 神 應 (腎臓 完全予約制)	信大:橋本 (腎臓 完全予約制)	小 原 (血液 完全予約制)	信大:田中 (肝臓 完全予約制)
	6診		信 大		ペースメーカー外来 (循環器: 完全予約制) (第1・3のみ)	伊 藤
	7診	長 崎	午後:伊藤(要予約)	長 崎		信大:呼吸器 (完全予約制)
・消化器内科: 当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可 ・循環器内科: 第1水曜日は休診になります。						
小児科	1診	森 本 (完全予約制)	鈴 木 (完全予約制)	信大:中村(完全予約制)	信大:西岡(完全予約制)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴 木	森 本	森 本	鈴 木	信大:柴 (完全予約制)
	3診		信大:新美 月2回(第2・4) (完全予約制)			森 本
外 科	1診	阿 藤 (乳 腺 呼吸器)	吉 村 (消化器 一般)	午前:阿藤 (乳 腺 呼吸器) 午後:心臓血管外科 (信大 完全予約制)	ばく (消化器 一般)	吉 村 (消化器 一般)
	2診	宮 川 (消化器 一般)	森 川 (乳 腺 呼吸器)	森 川 (乳 腺 呼吸器)	森 川 (乳 腺 呼吸器)	宮 川 (消化器 一般)
	3診	唐 澤 (消化器 一般)	北 原 (消化器 一般)		北 原 (消化器 一般)	
・受付終了時間: 11時30分まで ・火曜日: そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原 (第1、3、5) / 吉村 (第2、4)						
整形外科		小 林	しろ くら 城 倉	休 診 (未定)	休 診	しろ くら 城 倉
◎完全予約制 ・初診は紹介のみ						
形成外科	午前	佐 治	休 診・手術日	佐 治	佐 治 (完全予約制)	佐 治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休 診・手術日	美容外来
・美容外来: 完全予約制 ・緊急診療、手術の際はおまかせする事があります。: (月・火・水・金) 14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市 川	村 岡	休 診・手術日	信 大	村 岡
皮膚科		休 診	小 口	小 口	休 診	小 口
泌尿器科		小 泉	小 泉	小 泉	信 大	小 泉
・受付時間: 木曜日のみ9時00分～11時00分 ◎要予約						
眼 科		信 大	信大:清水	信大:清水	信大:清水	信大:清水
・受付終了時間: 木曜日のみ10時30分まで 診察時間: 9時00分～11時00分						
耳鼻科 (午後)		休 診	信 大	休 診	休 診	信 大
・受付終了時間: 16時00分まで 診察時間: 14時00分～ (信大医師のため診察開始時間が変更する場合があります。)						
ペインクリニック		休 診	休 診	休 診	大 房	休 診
・初診は紹介のみ 要予約						
リハビリテーション科	午前	山口 (手足の痙攣) けいしやく	長 峰 (信 大)	山口 (もの忘れ)	山口 (手足の痙攣) けいしやく	山口 (装 具)
	午後	山口 (一 般)	山口 (一 般)	山口 (一 般)	山口 (一 般)	山口 (一 般)
◎要予約 ・第1、2、4木曜日は休診になります。						
歯 科		福 沢	福 沢 (14:30まで)	福 沢	福 沢	安田 (開田高原歯科診療所)
◎完全予約制 ・金曜日: 手術日 ・安田 (第1、3、5) / 第2、4は休診になります。						
産婦人科		休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

※予約に関するお問い合わせは、平日14:00～17:00にブロック受付へお願いいたします。

※紹介で予約が済んでいる方は、専用受付へお越しください。(8:00～10:00)

診療日割にかかわらず、都合により休診となる場合があります。休診は院内掲示板、病院ホームページまたは電話でご確認ください。

電話 0265-82-2121(代) 病院ホームページアドレス <http://www.sihp.jp/>