

そよ風



【特集】 おくすりかわら版 第2回

小さな子供さんへの 上手な薬の使い方

薬剤師 ^{きし} 岸 ^{みさ} 美沙

【TOPICS】

表紙のあの人

院内緑化推進プロジェクト

食べる・飲み込む力を鍛えて

誤嚥を予防しましょう！

令和3年度 出前講座 9月

表紙の“あの人”

【特集】

おくすり
かわら版

第2回

「小さな子供さんへの
上手な薬の使い方」

皆さんこんにちは。

今回は、小さな子供さんへの上手な薬の使い方についてです。



▶粉薬

そのまま飲めない場合、特に0歳～の乳幼児の場合は、少量の水で練ってお団子を作る方法がおすすめです。スプーンに薬を出して、お水を数滴垂らします(水の入れすぎに注意！水を入れすぎた時は、ココア等を混ぜて固めます)。そのまま練ってお団子状に仕上げたものを、上あごにこすりつけます。あとはお好きな飲み物で流し込んでください。



○きれいなお団子



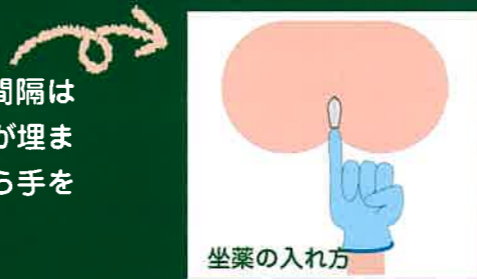
×水が少ない



×水が多すぎる

▶坐薬

坐薬は手をきれいに洗ってから入れましょう。使用量・使用間隔は医師の指示を守ります。とがった方から入れて、小指の第一関節が埋まるくらい押し込みます。しばらくそのまま。1分くらい待ってから手を離しましょう。ビニール手袋やサララップを使うと便利です。



坐薬の入れ方

▶シロップ、水薬

冷やして飲むと味が薄く感じる人が多いようです。服用の前に氷で舌を麻痺させる方法もあります。水を加えて薄めると飲みやすいものもあります。



Point!!

吐いてしまった時は、30分以上時間が経過していれば、既に吸収されたものと考えます。飲み直しの必要はありません。何かに混ぜる場合は、味が悪くなる組み合わせもありますので、ぜひ薬剤師にご相談ください。

保護者のあせりや怒りは子供さんへ伝わります。お薬を飲ませる時は、ニコニコ笑顔で、飲めたらいっぱい褒めてあげてくださいね。

薬剤師 岸 美沙



言語聴覚療法技術係長
辻村 萌

言語聴覚士は、言語・コミュニケーションや食べる・飲み込むといった摂食・嚥下機能に障害のある方に対して必要な検査や訓練、指導を行い、その人らしい生活の実現をサポートする専門職です。当院には2名の言語聴覚士が勤務しています。訓練はベッドサイドや言語聴覚療法室で行います。



機能回復という面だけでなく、個人の生活スタイルや退院先などの状況に応じて必要な支援を見極め、個別に工夫しながら対応しています。

また、発音が気になるお子さんの言語訓練も実施しています。就学前になっても「さかな」が「ちやかな」や「たかな」になる、「おかあさん」を「おたあたん」と言うなど、うまく発音ができず、本人も気にしているような場合は、お気軽にご相談ください。



院内緑化推進プロジェクト

本プロジェクトは地域環境保全と院内環境向上のため立ち上げました。企業様のご協力のもと、空気浄化能力の高い植物（エコロジーガーデン）を設置し、皆様に快適な環境を提供しております。正面玄関入ってすぐの待合フロアなどに設置しておりますので、是非ご覧になってください。



エコロジーガーデン協賛企業様一覧 (順不同)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| シンセイアート株式会社 | 有限会社石田タクシー |
| グリーンウインズ共同体 備北公園管理センター | 中国クリーナー株式会社 |
| 長岡商事株式会社 | 有限会社上下クリーニング |
| 有限会社東北商事 | 株式会社 NTT ファシリティーズ 中国支店 |
| 株式会社 NISIKI タクシー | 小林建設株式会社 |
| 株式会社広島銀行 庄原支店 | 広島総合警備保障株式会社 |
| 株式会社キリンビバックス | 有限会社比婆西清掃社 |
| 西田産業株式会社 | サントリービバレッジサービス株式会社 |
| 株式会社チューゲイ | 新広島ヤクルト販売株式会社 |
| 株式会社アベックス西日本 | 旭有機材株式会社 広島工場 |



《謝辞》

当院の理念をご理解いただき、庄原地域における「良質な医療の提供」の展開にご協力いただきました皆さまに、心よりお礼申し上げます。

院長 中島 浩一郎

▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に努めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利(セカンドオピニオン)があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



日赤
マスコット
キャラクター

ハートちゃん

言語聴覚士が教える！

食べる・飲み込む力を鍛えて誤嚥を予防しましょう！

コロナ感染予防のため、家に閉じこもり、体が弱っていませんか。外出機会が減ると、運動不足になるだけでなく、人と会って話すことも減り、口やのどの動きも鈍くなりがちです。口やのどの機能が低下すると、誤嚥(=唾液や食べ物が誤って気管に入ること)しやすくなり、肺炎になる可能性もあります。そこで今回は、食べる、飲み込む力が低下しているサインと、口やのどの動きを鍛えるために、ご家庭で簡単にできるトレーニングを紹介します。

食べる、飲み込む力が低下しているサイン

- ・むせる
- ・痰が増える
- ・口の中に残る、食べこぼす
- ・のどに残っている感じがする
- ・なかなか飲み込めない
- ・食事に時間がかかる
- ・食欲がなくなる
- ・体重が減る など



口やのどの動きを鍛えるトレーニング

▶その1 バタカラ発声

大きく口を開けて、唇や舌を意識してしっかり動かす。

「ハ」:唇を閉じる力をつけ、力強い飲み込みや食べこぼしの予防につながる。

「タ」:飲み込むときや食べ物を口の中で移動させるために必要な舌の力をつける。

「カ」:スムーズな飲み込みに必要な舌の付け根の筋を鍛える。

「ラ」:食べ物をスムーズにのどに送るために必要な舌の力を鍛える。



▶その2 あご引き体操

両手の親指で、あごの下を押し上げながら、下を向く。ポイントは強すぎない程度にあごと親指を押し合うこと。毎食前に5~10回を目安に行う。

▶その3 口すぼめ呼吸

口をすぼめてゆっくり息を吐く。吐く時間は吸う時間の2倍が目安。

飲み込みには肺の機能も大切。呼吸が浅い人や肺活量が落ちている人は、飲み込んだ直後に息を吸ってしまうため、誤嚥しやすくなる。また、誤嚥した時に咳で吐き出す力も弱くなってしまふ。

その他、歌唱や音読、風船ふくらまし、吹き戻し、吹き矢なども楽しみながら、口やのどの筋肉と肺の機能を同時に鍛えられる効率のよいトレーニングです。飲み込みの機能は40代ごろから徐々に低下していくと言われています。いつまでも楽しく、安全に食べられるように、口やのどの筋肉を意識して鍛えておきましょう。



令和3年度

出前講座 (～9月末まで)



庄原

▶新型コロナウイルスについて～生活習慣病患者のリスク～

- 開催日 令和3年9月24日(金) 14:00～15:30
- 場所 庄原市ふれあいセンター 対象者 一般市民
- 講師 感染管理認定看護師
感染制御室感染危機管理教育課長 山根 啓幸

東城

▶大腸がんについて

- 開催日 令和3年9月29日(水) 14:00～15:00
- 場所 久代自治振興センター 対象者 一般市民
- 講師 第一消化器内科部長 毛利 律生 医師

各講座お問い合わせ ■庄原市 保健医療課 健康推進係 0824-73-1255 ■東城支所 市民生活室 保健福祉係 08477-2-5131