

# 「嚥下力低下による窒息について」

市立病院リハビリテーション技術科 言語聴覚士 **おおたに はな 華**

最近、食べ物が飲みにくくなったり、お茶を飲んでむせることが増えていたりしていませんか。それは嚥下力（食べ物を飲み込む力）の低下のサインかもしれません。

令和2年の消費者庁の報告によると、不慮の事故のうち、食べ物が原因で起こった窒息事例の中で、80歳以上の死亡者数は2,500人／年にも及びます。窒息死亡事故の43%はお餅によるもので、特に正月三が日に多いとの報告も出ています。



年末年始を迎えるにあたり、年越しそばやおせち、雑煮などさまざまな料理を食べる機会が増えます。その中でも嚥下の観点から特に注意が必要なお餅についてご紹介します。

通常お餅は、50～60℃の温度では柔らかく、くっつきにくいという性質を持っています。しかし、体温に近い40℃まで低下すると硬くなり、くっつきやすさも増します。つまり、口に入れた瞬間から硬くなり始め、喉に付きやすくなるというわけです。温度によって性質が変わるという点がお餅の怖いところです。

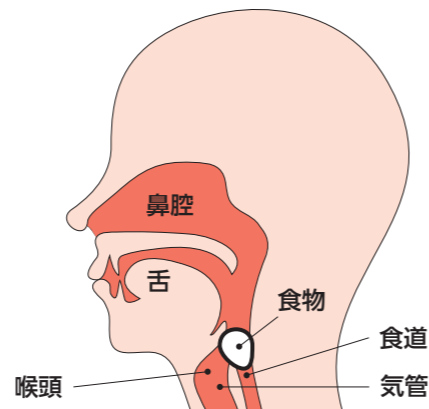
実は呼吸と食べ物の通り道は喉まで一緒に、喉頭という部分で分かれます。その通り道の部分で硬くなったお餅が詰まると窒息が起こります。「気をつけているから大丈夫！」と思われる方もいるとは思いますが、一般的に加齢に伴い、さまざまな機能が低下すると同様に嚥下力も衰えます。また、嚥下動作は無意識下で行われているかなり高度な仕組みであり、いくら気を付けても完全に防ぐことができないという点が悲しいところです。

では、どのようにしたら、美味しく、安全にお餅を食べられるのでしょうか。

## 【詰まらせないためのポイント】

- ポイント①** 口の中をお茶などで十分に潤しましょう。
- ポイント②** お餅は小さく食べやすいサイズにしてから口に入れましょう。
- ポイント③** 一口ごとによく噛んで、飲み込んでから次の一口を食べましょう。窒息を予防する点から、一口ごとに噛み、食べ物を唾液と混ぜ合わせることが重要です。

## 【食物が詰まり、窒息している状態】



おめでたいお正月、  
家族と一緒に温かく美味しいものを食べて、  
楽しく過ごしてくださいね。



# 新年のごあいさつ



# 雲南病院だより



病院事業管理者 **おおたに はな 華**

新年明けましておめでとうございます。旧年中は当院の取り組みに対し、格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。さて、昨年新型コロナウイルス感染症に振り回された一年でしたが、世の中は新型コロナウイルス感染症による影響が収束した後の社会に向けて動き出しています。その陰には皆様の基本的予防対策への取り組みはもちろん、ワクチンの登場は大きかったように思います。収束への光が見えてきたとはいえ、相次ぐ変異株の発生など、依然ウイルスの脅威は潜んでいますし、ワクチンも過信は禁物です。

取り組んでまいります。また、感染症対応だけが医療ではありません。4月には診療報酬改定が控えており、これにより医療の方向性が思わぬ形に変化するともあります。新型コロナウイルス感染症がそうであったように、現代社会は想定外の出来事が起こるリスクを常に孕んでおり地域医療もさまざまな不安定、不確定要素に満ちていますが、当院はいつ何が起ころうとも臨機応変に対応できるように、これからも職員一同努めてまいります。そして今年も寅年です。私も「虎穴に入らずんば、虎の胆を恐れず」に、成功するはずがないと批判されながらも、八面六臂の大活躍でアメリカ球界を驚嘆させた、奇しくも私と同姓である二刀流の若者に負けぬよう頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願



院長 **にしだ あきら**

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって、良い年でありますようにお祈り申し上げます。昨年新型コロナウイルス感染症一色の一年となってしまいました。2年もこのコロナ禍に巻き込まれ、振り回される日々が続いています。わが雲南市立病院でも、この一年は一般診療に加え、急増する感染者の対応に追われ、また、一般の方々へのワクチン接種など忙しい日々が続きました。

て、来院時などで多大なご迷惑をお掛けすることとなってしまい、この紙面を借りて、改めてお詫び申し上げます。我々はこの経験を生かし、今後この感染症に対し、必要かつ十分な対応を院に担保し、安心して受診していただけるよう、これからも全力で取り組んでまいります。最後に、寅年（寅）の「寅」は「伸びる（成長する）」や「発展する」を表す文字とのことですが、これまで耐え忍んできた分（「丑年」の「丑」）、今後このコロナ禍を克服して、さらに発展していく（「寅」）未来が来ることを祈念いたしました。新年のごあいさつとさせていただきます。



総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか?」

## 第21回:「夜なんとなく足がむずむずして寝られないんですが?」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

### 「夜なんとなく足がむずむずして寝られないんですが?」

冬場は足が冷たくなって、夜なかなか寝付けなことがあり、よく外来でも相談を受けます。多くの場合が足先の血管が寒さで一時的に収縮することによる症状なので、温めておくと、症状が緩和されていきます。

しかし、今回の質問であった、「むずむずして眠れない」という症状は全身の病気から来ることがあり注意が必要です。

布団に入っても、「なんとなく足がむずむずして、身の置き所がない」という症状を起こす病気の中に「むずむず脚症候群」というものがあり、特に高齢の方で不眠を引き起こすことがあります。その原因として身体の中の微量元素などが不足している場合があります。特に最近では、中でもビタミンB類や鉄の欠乏によってその症状が出ると言われています。ビタミンB類は手足の神経や認知機能を正常に保つ作用があります。鉄は血液を作る上で重要な物質です。これらの微量元素が欠乏する理由は多様ですが、気を付けたのは、**胃や腸の病気が隠れている**可能性です。加齢やピロリ菌感染により胃粘膜が弱ることにより微量元

素が腸管から十分に吸収できなくなります。また胃腸にがんなどの悪いものができると、そこから少しずつ出血し、鉄が欠乏し、むずむず脚症候群を起こすことがあります。

もし温めても良くならない夜間の足の違和感や「むずむず」した感じがある方は、ぜひ、かかりつけ医の先生や病院に相談してください。

### 【むずむず脚症候群の症状】

むずむず脚症候群の症状は多様です



## 新型コロナウイルス抗原定量検査（自費検査）

現在当院では、症状がない方でも自費でPCR検査を受けることができますが、1日に対応できる検査件数の確保と検査時間の短縮を図るため、PCR検査と同程度の検査精度がある抗原定量検査を新たに受けることができるようになりました。

抗原定量検査の自費の費用は、現行のPCR検査より安価で受けることができます。

検査方法など詳しくは下記窓口に問い合わせいただくか、市立病院ホームページに掲載しています。

●**申込方法**：電話での申し込みのみ ☎0854-47-7533

●**予約申込時間**：平日、14時30分～16時30分

●**検査実施日**：平日のみの完全予約制 9時～10時、13時30分～14時30分

●**料金**：PCR検査料 11,000円（税込み）

抗原定量検査料 6,000円（税込み）

証明書料（いずれも）1,650円（税込み）

●**問い合わせ先**：市立病院 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0854-47-7533

## 検査技師が説明する「新型コロナウイルスの検査」

新型コロナウイルス感染症の流行と共に耳にすることが多くなった「PCR検査」、「抗原検査」、「抗体検査」について、市民の皆さんが疑問に思うことも多いと思います。今回はその3つの検査について説明します。

### 【PCR検査】

#### Q. PCRとはどういう検査ですか？

A. PCRとは「Polymerase Chain Reaction（ポリメラーゼ連鎖反応）」の略で、検体（唾液や鼻腔ぬぐい液など）に含まれる新型コロナウイルスの遺伝子を増やして検出する検査方法です。抗原検査よりも少ない量のウイルスを検出することができます。

#### Q. 唾液を取る際の注意点はありますか？

A. 飲食やうがい、歯磨きから30分以上経過してから取ってください。唾液は1～2mLあれば検査ができます。梅干しやレモンを想像すると唾液が出やすいです。

#### Q. 結果がでるまでどれくらいかかりますか？

A. 採取してから約1時間半程度かかります。



### 【抗原検査】

#### Q. 抗原とは？

A. 抗原とは、病原性のウイルスや細菌など、生体に免疫応答<sup>(※1)</sup>を引き起こすタンパク質のことです。

(※1) 私たちの身体は、細菌やウイルスなどの有害物質から身を守る機能がもともと備わっています。それを「免疫」といいます。この免疫機能が有害物質に反応して、有害物質の侵入を防いだり、攻撃することを免疫応答といえます。

#### Q. 抗原検査は何を調べていますか？

A. 免疫応答を引き起こすタンパク質（抗原）の有無や量を測定して感染しているかどうかを調べます。抗原検査には定性検査と定量検査の2種類があります。一般的に定性検査はPCR検査よりも感度が低いため、ある程度のウイルス量がないと検出できないこともあります。一方、定量検査は定性検査よりも感度が高く、PCR検査と同様に症状の有無を問わず確定診断に用いることが可能です。

#### Q. 抗原検査も唾液で検査をしますか？

A. 鼻腔ぬぐい液を使います。

#### Q. 結果がでるまでどれくらいかかりますか？

A. 採取してから約20分～40分程度かかります。



### 【抗体検査】

#### Q. 抗体とは何ですか？

A. 抗体とは体に入ってきた抗原を排除するために、体内で作られるタンパク質のことで、ワクチン接種をすることで体内で中和抗体が作られます。この中和抗体がヒト細胞への結合（感染）を妨げることで感染や重症化を防ぐことができると期待されています。しかしワクチン接種をしても、だんだん抗体価が下がってきます。そのため、現在、3回目のワクチン接種に向けた取り組みが進められています。

#### Q. 抗体検査は何を調べていますか？

A. 抗体検査は血液中のウイルスに対する抗体の有無や量を調べています。



新型コロナウイルスは、気を付けていても、ワクチン接種をしていても、誰もが感染する可能性があります。他の人が感染した場合にも過度な心配をせず、心ない言葉を言わないように思いやりの心を持ちたいものですね。