

JIN

No.13

山形済生病院
院外広報誌「じん」

愛と思いやりの医療を提供します

特集

嚥下障害

CONTENTS

- 01 嚥下障害
- 04 健康に役立つコーナー①「マンモグラフィ検診・画像認定について」
- 05 健康に役立つコーナー②「上手に選ぶう！中食のコツ」
- 07 健康に役立つコーナー③「めぐみマルシェについて」
- 08 新任医師紹介
- 09 患者さまの声
- 10 お知らせコーナー

JIN

山形済生病院 院外広報誌「じん」

発行

社会福祉法人 山形済生病院

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1
TEL 023(682)1111 / FAX 023(682)0123

<https://www.ameria.org/>

当院の理念

MISSION

「仁」... 愛と思いやりの医療を提供します

VISION

安心・安全で質の高い医療を提供し、地域の人々に選ばれる病院を目指します
人生のステージに寄り添い、患者さんから信頼される病院を目指します
職員が生きがいと誇りをもてる病院を目指します

VALUE

地域に根ざした地域包括ケアシステムの構築に努めます
医療・福祉・保健、それぞれの施設と連携し、患者さんの健康・幸福を目指します
多職種による心に寄り添った包括的支援を届けます
各専門職がそれぞれの専門性を最大限に発揮できるよう努めます

受付時間・休診日

月～金	午前 8:45～11:00 午後 1:30～ 3:00	尚、午前8:00及び午後1:00より 1番窓口にて受付番号札を お渡し致します。	休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始・ 創立記念日(10月15日)
-----	--------------------------------	--	-----	-----------------------------------

※診療科によって、午前のみ・午後のみ診療を行っている場合や終日休みの場合があります。
詳細はホームページから「外来診療体制一覧」をご覧ください。

紹介状をお持ちください

当院の診察を希望される方はかかりつけ医からの紹介状をご持参ください。
紹介状をお持ちいただくことで診療費や待ち時間の軽減につながり、スムーズな診療が可能となります。また、医療機関を通して診療予約を取る事ができますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。
当院では、他の医療機関からの紹介状を持たず、直接来院された患者さんにおかれましては初診に関わる(初診時特別料金)7,700円(税込)を頂戴しております。

お薬手帳をご活用ください

患者さんが「どんなお薬をどこの医療機関から処方されているか」は、診察する上でとても大切なことです。
他の医療機関に通院されている方は、診察の際にお薬手帳やお薬の説明書をご準備ください。

JIN

山形済生病院院外広報誌「じん」 vol.13 (2026.6月発行)
発行責任者: 院長 石井 政次
編集制作: 広報委員会(広報誌編集部会)



山形済生病院
ホームページはこちらから



イメージキャラクター
「なでりん」



山形済生病院

内科診療部長

中村 由紀子 先生

「最近むせやすい」はサインかもしれません
— オーラルフレイルと嚥下障害を早めに考える —

「お茶でむせることが増えた」

「食事に時間がかかるようになった」

「硬いものを避けるようになった」

こうした変化は年齢のせいだけでなく、お口や飲み込み（嚥下）の力が弱くなってきたりしているサインかもしれません。

このようなささいなお口の衰えをオーラルフレイル（お口の衰え）と呼びます。これは、嚥下障害の「はじまりのサイン」ともいえる大切な段階です。

オーラルフレイルは早期対応が大切です

この時期であれば、
・食べ方を工夫する
・お口の体操や訓練を行う
・歯や入れ歯を整える
といった対応によって、進行を防いだり、改善できる可能性があります。

特に、歯の本数が減る、入れ歯が合わない、噛む力が弱くなると

いった問題は、「食べる力」に大きく影響します。歯科での治療や調整はとても重要です。

気づかないまま過ごしてしまうと、徐々に「食べにくい」「むせる」「食べられない」へと進行し、誤嚥（ごえん）による誤嚥性肺炎や窒息による死亡リスクが高まります。

近年では、飲み込みの力は喉だけではなく、全身の筋力や活動量とも深く関係していることがわかってきました。歩く力や立ち上がる力が低下すると、嚥下機能も弱くなることがあります。

「食事中によくむせる」

「咳や痰が増えた」

「食事が減り、体重が落ちてきた」

このような変化がある場合は、かかりつけの先生にぜひご相談ください。

飲み込みの問題は、進行してから対応するよりも、早い段階で気づいて対策することがとても重要です。

脳卒中やパーキンソン病、認知症などの病気だけでなく、骨折や手術後などの長期臥床をきっかけに体力が落ち、飲み込みの力が弱くなることも少なくありません。

「もう口から食べるのは難しい」と判断されてしまうこともありませんが、適切な評価と工夫によって、再び安全に食べられる可能性がある方もいらっしゃいます。

飲み込みを「見える化」する検査

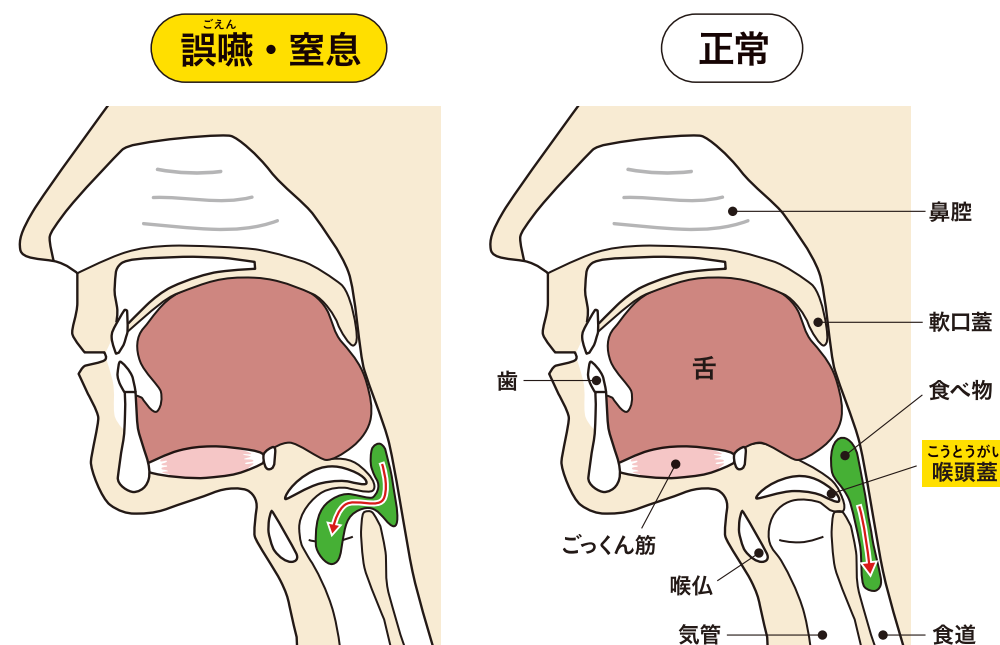
当院では「嚥下内視鏡検査（えんげないしきょうけんさ）」を行っています。

細いカメラを鼻から挿入し、

・食べ物がどのように喉を通るか

・むせの原因は何か

「ごっくん」と飲み込むときの喉の動きと食物の流れ



嚥下のタイミングが合わなかったり、飲み込みの力が弱くなることで喉頭蓋の閉鎖が不十分となり、食べ物が気道に入り誤嚥し、場合によっては窒息することがある。

「ごっくん筋」が収縮し喉仏が上がると喉頭蓋が後ろに倒れて気道をふさぎ、食道入口が開いて食べ物が食道へ押し込まれる。

・どの姿勢や食形態なら安全かを直接観察します。

検査の様子はモニターで確認できるため、ご本人やご家族にも一緒に見ていただきながら説明しています。状態を「見える化」することで、なぜ食事形態の調整が必要なのか、どのような工夫が有効なのかを具体的に共有できます。

多職種チームで支える「食べる力」

飲み込みの問題には、多くの専門職が関わります。

- ・医師…病気や全身状態の評価と治療方針の決定
- ・看護師…日常生活の観察とケア
- ・言語聴覚士…嚥下評価とリハビリテーション
- ・理学療法士…歩行や下肢筋力の改善、姿勢の安定化
- ・作業療法士…食事動作や生活動作の訓練
- ・管理栄養士…栄養状態の評価と食事内容の調整
- ・薬剤師…薬の飲みこみややすさの調整や剤形変更の提案
- ・歯科衛生士…専門的口腔ケアと口腔機能の評価を行い、誤嚥性肺炎の予防や経口摂取の再開を支援

飲み込みの力は、喉だけの問題ではありません。

姿勢が安定すること、体幹や下肢の筋力が保たれることが、安全な嚥下につながります。

それぞれが連携し、「どうすれば安全に口から食べられるか」を考えます。

例えば、誤嚥性肺炎を繰り返し胃瘻を造設された80歳の女性は、姿勢を工夫することで、バナナやお饅頭を安全に食べることができました。

また、新型コロナウイルス感染症にむせが増えた70歳代男性は、一口量を減らし、顎を引いて飲み込むことと、水分にとろみをつけることで

飲み込みの問題は、早い段階で気づいて対策することが重要です

“マンモグラフィ検診施設画像認定” について

わが国では、乳がん患者は年々増加傾向にあります。

早期発見のために、定期的に検診を受けることが大切で、乳がん検診は、40歳以上の方を対象に、2年に1回のマンモグラフィが推奨されています。

検診マンモグラフィに関する認定を紹介します。



マンモグラフィ検診施設画像認定とは

当院は、2001年に「マンモグラフィ検診施設画像認定」を初めて取得し、今回再評価を受け、認定期間を更新（2026年1月～2028年12月）しました。

マンモグラフィ検診施設画像認定とは、「NPO法人日本乳がん検診精度管理中央機構」が、マンモグラフィ検診の精度を高めるために、撮影装置や画質、撮影線量（被ばく線量）、技師の

検診マンモグラフィ撮影認定技師とは

検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師は、乳がん検診のためのマンモグラフィ撮影に専門的な技術をもっている診療放射線技師です。この認定を受けた技師は、乳房の撮影に関して高度な知識と技術をもっており、質の高

撮影技術等を評価し、高精度な乳がん検診を実施できると認められた施設に与えられる認定です。認定の有効期間は3年間で、精度維持のために3年ごとの短い期間での更新が必要になってきます。これにより、患者さんに安全で精度の高い検診を提供することができ、早期発見・診断につながります。



い画像を提供することができま

す。これにより、乳がんの早期発見と診断の精度が向上します。

マンモグラフィ撮影では、乳房圧迫時に多少の痛みを伴います。検査を受けられる方の不安を和らげ、心理的負担を考慮することも重要な役割と考えます。撮影時は声掛けや検査の事前説明の時間を長く持つことで、緊張や精神的不安を取り除くように努めています。

私たちは、少しでも精度の高い乳がん検診を提供できるように、これからも知識・技術の向上に努めていきたいと思います。

改善しました。

少しの工夫が、「食べられる」を取り戻すことにつながるがあります。

施設によっては言語聴覚士が常駐していない場合もあります。

そのような場合でも、理学療法士や作業療法士による全身機能の維持・改善が、嚥下機能の維持に重要な役割を果たします。必要に応じて専門的評価を行い、地域で連携しながら支援します。

当院に歯科はありませんが、常勤の歯科衛生士が入院中から口腔管理に関わり、必要に応じて地域の歯科医院と連携しています。

「食べる」か「食べない」か、二者択一ではありません

飲み込みが悪くなると、栄養不良や体力低下を招き、生活の質や生命予後に影響します。

私たちは

- ・姿勢や食べ方を工夫する
 - ・食事の形を変える（やわらかくする、とろみをつけるなど）
 - ・訓練で機能を改善する
 - ・必要に応じて別の栄養方法を組み合わせる
- など、一人ひとりの状態に合わせた方法を提案します。
- 大切なのは、「安全性」と「食べる喜び」のバランスです。

本人、家族も「チームの一員」

治療方針は医療者だけで決めるものではありません。

- ・検査結果を共有する
 - ・食事の様子を一緒に確認する
 - ・大切にしたい価値観（食べる楽しみ、安心、安全など）を話し合う
- こうした対話を重ねながら、その方にとって納得できる選択を一緒に考えます。

話し合いは一度きりでなく、状態の変化に応じて続いていきます。

最後に

「食べる」とは、栄養をとる行為であると同時に、生きがいや楽しみそのものです。

むせや食べにくさは、体からの大切なサインです。

もし気になる症状があれば、どうぞお早めにご相談ください。

地域のかかりつけの先生方や歯科医院とも連携しながら、「その人らしく、安全に食べ続ける」ことを支えていきます。



中食は選び方次第で健康的な食事に
近づけることができます。
忙しい時こそ、少しの工夫で
体にやさしい食事を心がけてみませんか？



[おすすめ例]

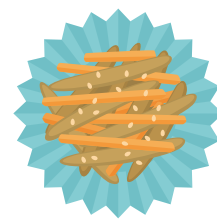
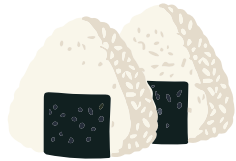
おにぎり

+

サラダチキン

+

金平ごぼう

栄養価
(参考値)

エネルギー:613kcal
たんぱく質:30.1g
脂質:6.7g
炭水化物:90.8
食塩相当量:4.5g

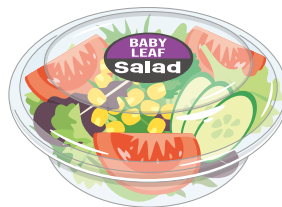
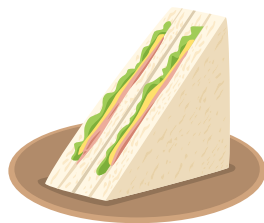
サンドイッチ

+

蒸し鶏のサラダ

+

ヨーグルト

栄養価
(参考値)

エネルギー:507kcal
たんぱく質:20.1g
脂質:27.4g
炭水化物:47.3
食塩相当量:2.7g

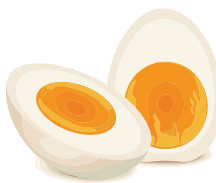
冷やしうどん

+

ゆで卵

+

野菜スティック

栄養価
(参考値)

エネルギー:728kcal
たんぱく質:16.9g
脂質:31.2g
炭水化物:99.9
食塩相当量:5.0g

忙しい毎日の中で、コンビニやスーパーのお惣菜、お弁当などの“中食”を利用する機会が増えています。手軽で便利な一方で、「栄養バランスが偏りがちでは？」と気になる方も多いのではないのでしょうか。
今回は、中食を上手に取り入れるためのポイントをご紹介します。

上手に選ぼう！

なか しょく
中食のコツ

NAKASHOKU TIPS

CHOOSE WISELY!

02. 野菜をプラス1品



中食は野菜が不足しがちです。サラダ、おひたし、具沢山みそ汁などを追加することで、ビタミンや食物繊維を補うことができます。

01. 主食・主菜・副菜を
そろえましょう

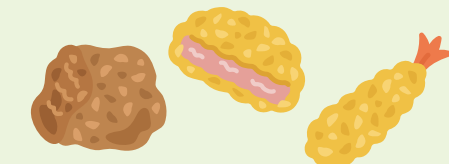
- 主食(ごはん、パン、麺)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
- 副菜(野菜、きのこ、海藻)

この3つがそろっているかをチェックしましょう。
単品で済ませる場合は、サラダやゆで野菜を1品プラスするのがおすすめです。

04. 栄養表示を
活用しましょう

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

最近は多くの商品にエネルギーや食塩相当量が表示されています。「塩分は1食〇g以内」など、自分なりの目安をもって選ぶと、より健康的に中食を取り入れることができます。

03. 揚げ物・塩分の
摂りすぎに注意

唐揚げやコロッケなどは手軽ですが、脂質やエネルギーが高くなりがちです。また、お惣菜は味付けが濃い場合もあるため、食べすぎには注意しましょう。「焼く」「蒸す」「煮る」調理法のメニューを選ぶのがポイントです。

新任医師紹介

NEW DOCTOR INTRODUCTION

新たな先生が8名
仲間入りです。
どうぞよろしくお願いします。

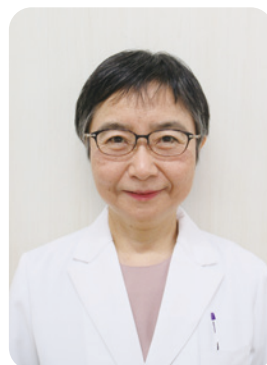


整形外科

山川 耀

専門分野:整形外科一般

4月より着任しました、整形外科の山川と申します。地域医療に貢献できるように精進してまいります。よろしくお願いいたします。

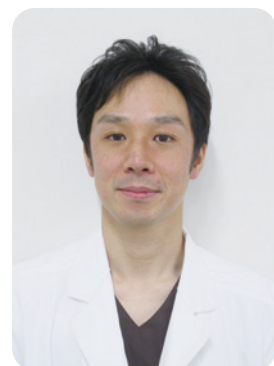


一般内科

山田 敬子

専門分野:内科一般

元呼吸器内科医ですが、県の保健所長として地域の公衆衛生に幅広くかかわって来た経験を生かして参りたいので、宜しくお願いいたします。



心臓血管外科

赤羽根 健太郎

専門分野:心臓血管外科一般

心臓疾患のみならず、末梢動脈、静脈、リンパ管疾患を通して地域の皆様に貢献していきたいと思ひます。足のむくみでお困りの方はご相談ください。よろしくお願いいたします。



整形外科

長瀬 貴明

専門分野:膝関節

専門は膝関節ですが、膝のみならず整形外科疾患全体を通して地域の皆様に貢献できればと思っています。宜しくお願い致します。



外科

中野 亮

専門分野:大腸・消化器外科、一般外科

痔核、鼠径ヘルニアから大腸癌などの悪性疾患までを含め、地域の皆様に貢献できればと思っています。宜しくお願い致します。



産婦人科

高橋 裕也

専門分野:産婦人科一般

周産期、婦人科疾患、不妊症など幅広く診療し、地域の皆様に貢献できるように努めます。よろしくお願いいたします。



脳神経外科

皆川 大悟

専門分野:脳神経外科

山形大学医学部附属病院から4月に異動となりました。患者さん、ご家族の話を聞き、最善の医療を提供できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



整形外科

片山 れな

専門分野:脊椎・股関節

専門は脊椎・股関節ですが、整形外科疾患全体を通して、地域の皆様に貢献できればと思っています。よろしくお願いいたします。

健康に役立つ情報コーナー ③

健康増進センターめぐみ



開催していますよ!!

MEGUMI MARCHE

めぐみマルシェ

毎週金曜日/10:00~14:00



開催の目的

- 健康で幸せな社会づくり:すべての人が健やかで心豊かに暮らせる、持続可能な社会の実現を目指す取り組みの一環です。
- 気軽に集まれる場所づくり:健康に関する情報を楽しく学びながら、ほっと一息つける交流の場を提供します。
- 健康寿命の延伸と地域貢献:地域住民の健康寿命の延伸を図り、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、地域社会に貢献します。

めぐみマルシェ内容

- キッチンカーやテント(露店)、センター内に販売ブースを設け、患者様、地域住民の方、病院職員など、多様な人々の交流の場を創出します。
- めぐみマルシェに参加することで、健康に関する情報を学ぶ機会を提供します。

主な販売商品

飲食:こんにゃく、ステーキ、お弁当、手作りパン、コーヒー、おにぎり、カレー、ベーグル、スムージー、スープなど
その他:新鮮な野菜、ポップコーン、ドライフルーツ、雑貨など

開催日時

毎週金曜日/10:00~14:00

(天候や出店者の状況により、変更または中止となる場合があります。)

開催場所

健康増進センターめぐみ 建物脇の駐車場およびセンター1階ロビー

誰一人取り残さない健康づくり

めぐみマルシェは、就労支援事業「なでしこプラン」と協働で開催しています。障がいのある方もない方も、多世代・多職種の人々が交流し、共に支え合う「ソーシャルインクルージョン」を大切にしています。

お問い合わせ

健康増進センターめぐみ TEL:023-682-0155

または、lit.linkやInstagramのQRコードからご確認ください。
めぐみマルシェは、「誰もが健康と幸せを享受できる街づくり」に貢献します。



LIT.LINK



INSTAGRAM



無料低額診療事業について

当院は「施薬救療」の済生会理念と社会福祉法人として、無料低額診療事業を行っています。
受診したいけどお金が払えない、体調が悪く今後の生活が心配などのご相談をお受けしております。
毎週月曜日9時より15時まで南館医療福祉相談室で無料低額診療事業の相談会を実施しております。
それ以外の時間でも随時ご相談をお受けしておりますので、下記までお電話でご連絡ください。

ご相談受付

医療福祉相談室 南館1階

023-682-1111(代) 8:45-17:00(土・日・祝・10/15を除く)

お気軽に
ご相談下さい

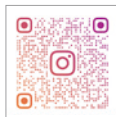


公式SNSで最新情報をチェック!

病院公式SNS(Facebook・Instagram)では、病院からのお知らせや、日々の出来事、各種イベントの案内などを中心に紹介しています。
フォロー・いいねをしていただくと嬉しいです!



Facebook



Instagram



済生まつりのお知らせ

毎年開催しております「済生まつり」を10月3日(土)に開催予定です。
詳細については当院ホームページ、SNS等で随時発信していきます。



患者さまの 声



院内に設置しております「ご意見箱」に、貴重なご意見を頂きありがとうございました。
お気づきの点がございましたらご意見をお寄せください。

主なご意見内容



スタッフの方で、通路いっぱい3人で並んでおしゃべりしながらの移動はいかがなものであるかと思ひます。後ろからぬかせない看護師さん、前から来て端によって止まる患者さん。もう少し周りを見てはいかがでしょうか。

回答



この度は周りの方々にご迷惑をお掛けするとともに、投書して頂いた患者さんに不快な思いをさせてしまい大変失礼致しました。
今後はこのようなことのないよう周囲に注意しながら行動できるように十分指導していきたいと思ひます。ご指摘頂きありがとうございました。



整形外来待ち合いのイスが低く立ち座りが困難。一部だけでも高くしてほしい。他の患者さんも大変そう。
オストメイト対応トイレを作してほしい。



ご意見ありがとうございます。整形外来の待合室には一部少し高さのある椅子を配置しておりますのでご利用ください。座高を高くするクッションもご用意しておりますので、窓口にお声がけください。オストメイト対応トイレにつきましては、南館1階・2階・3階の身体障がい者用トイレはオストメイト対応となっておりますので、ご利用頂きますようお願い致します。

感謝・お褒めの言葉



おばあちゃんのおむかえに行った時、入口の外に立ってくださる人が明るくあいさつ、車のドアを開けるなどすごくていねいでびっくりしました。すごく感動しました。これからもおばあちゃんをよろしくおねがいします。私もそういう大人になりたいです。



先生方はじめ看護師の方々、医療従事者の方々、短い時間でしたがお世話になりました。皆様が昼夜を問わず患者一人一人に対して常に笑顔で優しい言葉かけて接して頂きました。まして深夜にもかかわらず、ずっと優しく接して頂き心身共に癒して頂きましたこと、本当にありがとうございました。いつも優しい笑顔、優しく接して下さる皆様の働きに心から深く感謝申し上げます。



手術時は先生に大変お世話になりました。わからないことを聞いても、いやな顔せず答えてくれました。めぐみにも行っています。先生にめぐみを紹介されて行き始めました。とても良いスタッフさんや周りの利用者さんに恵まれて、私は幸せ者だと思います。これからもよろしくお願いします。