

## 宮古病院から住民の皆様へ



# Baton for You

ばとん

ふおー

ゆー



宮古病院では住民の皆様と病院をつなぐ広報誌を発行しております。

地域の医療に関すること、病院に関することなどを定期的にお伝えしております。

第20号は、「宮古病院住民健康講座」についてご案内いたします。

この講座は、宮古圏域住民の方々が最後まで住み慣れた地域で生活ができるようにと開催しております。例年、地域の公民館などに出向いて開催しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響により広報誌を使用しての情報発信としております。

また、「ラジオ版住民健康講座」について、裏面にて紹介しておりますのでご覧下さい。



1年次研修医

宮川 聖史

### 心不全について

気を付けたい病気として今回私が紹介させていただくのは「心不全」です。

心不全とは心臓のポンプ機能が低下して、全身に血液が送れなくなった状態のことです。

心不全はそのままにしておくと最悪の場合命にかかる可能性があるので注意する必要があります。

特に高齢者の方では心臓の働きが落ちやすい一方で症状がはっきり表れないことが多いので知らない間に病気が進んで呼吸困難や意識障害により救急車で運ばれてくることもあります。

心不全の典型的な症状としては息切れや呼吸困難、むくみや冷感など多岐にわたります。上述した通り高齢者では症状が目立たないことも多く、なんとなく息切れしやすい、夜寝るとき苦しい、といった症状がみられる病気の一つに心不全が考えられます。

心不全の原因としましては高血圧や冠動脈疾患、不整脈など心臓に負担がかかる病

気のほかに肥満や糖尿病、喫煙や過度な飲酒などの生活習慣病も原因になりやすいとされています。

心不全はお薬で治療されることがほとんどです。高くなった血圧を戻したり、心臓のリズムを整えたり、体にたまつた水を外に出したりするような治療を行っていきます。

心不全が悪くなりすぎると逆に血圧が下がることもあるのでその際は入院して心臓を頑張らせるお薬を使います。

心不全を予防する方法として高血圧を予防する意味も含めて「過度な塩分を控える」、「処方された薬を確実に飲む」、「禁煙する」、「適度に運動する」などがあげられます。

特にお薬に関しては普段からの治療が重要で一時的に高くなった血圧を下げるよりは普段から血圧がコントロールされているほうが望ましいです。

血圧に関しては健康診断で指摘された人や自覚症状のある人は近所の内科の先生や循環器の先生、かかりつけの先生に相談するのがよいでしょう。

呼吸が苦しいといった症状やむくみ始めた、明らかに疲れやすくななど普段と異なる症状を感じたときは早めに医師の診察を受けることをお勧めします。

岩手県立宮古病院  
ラジオ版

# 住民健康講座

みんなで考える宮古の地域医療

[放送時間] 毎週水曜日 12:30頃~

[放送期間] 令和5年2月1日(水)から  
令和5年3月29日(水)まで

[放送日]

● 2/1	講師：循環器内科長	
● 2/8	講師：循環器内科長	
● 2/15	講師：栄養科	終了 2/22再放送
● 3/1	講師：リハビリ科	3/8再放送
● 3/15	講師：薬剤科	3/22再放送
● 3/29	講師：糖尿病委員会	

[放送局] 宮古エフエム放送株式会社 FM82.6MHz  
(みやこハーバーラジオ)

お問合せ

TEL 0193-62-4011 担当部署 地域医療福祉連携室

後援：宮古市、宮古医師会、宮古歯科医師会、宮古薬剤師会



## MR専門部会通信

2023年2月17日  
第9号

## この号の内容

MR検査の特別な環境について

- 1 MR検査が、  
とてもうるさいのはどうして??
- 2 身近な騒音の例
- 3 MR装置からの騒音対策について

## MR検査の特別な環境について

MR検査は磁気共鳴現象を利用しているため、放射線被ばくがなく、詳細な画像が取得できます。

普段、患者さんにMR検査の案内・説明している皆さんには、実際に検査を受けたことがありますか？ 検査中のとてもうるさい音、聞いたことがありますか？

患者さんにとっては、



「時間が長い」



「動いてはいけない」



「とても音がうるさい」という

そして

MR検査の**三大ストレス**があります。しかし、MR検査担当者は、その大きな音が日常となり、関心が薄れているかもしれません。あるMR検査受診者アンケートでは、検査中に苦痛を感じた項目の1番は騒音であったとされています。そこで今回は、MR検査時の「うるさい音=騒音」についてご紹介します。

## 1 MR検査が、とてもうるさいのはどうして??

MR装置は大きな超伝導磁石とコイルでできています（図1）。

検査時には、強い磁場とRFパルス（ラジオ波）の作用により人体の水分（水素原子）の情報を読み取って画像化しています。画像取得するには、強い磁場の中でコイルに電流を流すため強い力=ローレンツ力



図1. MR装置構造

<https://www.philips.co.jp/>より掲載

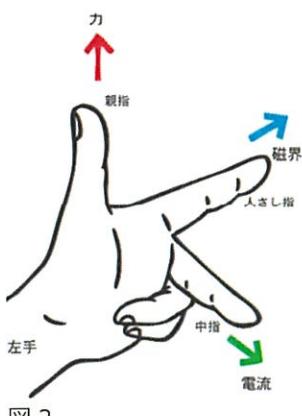


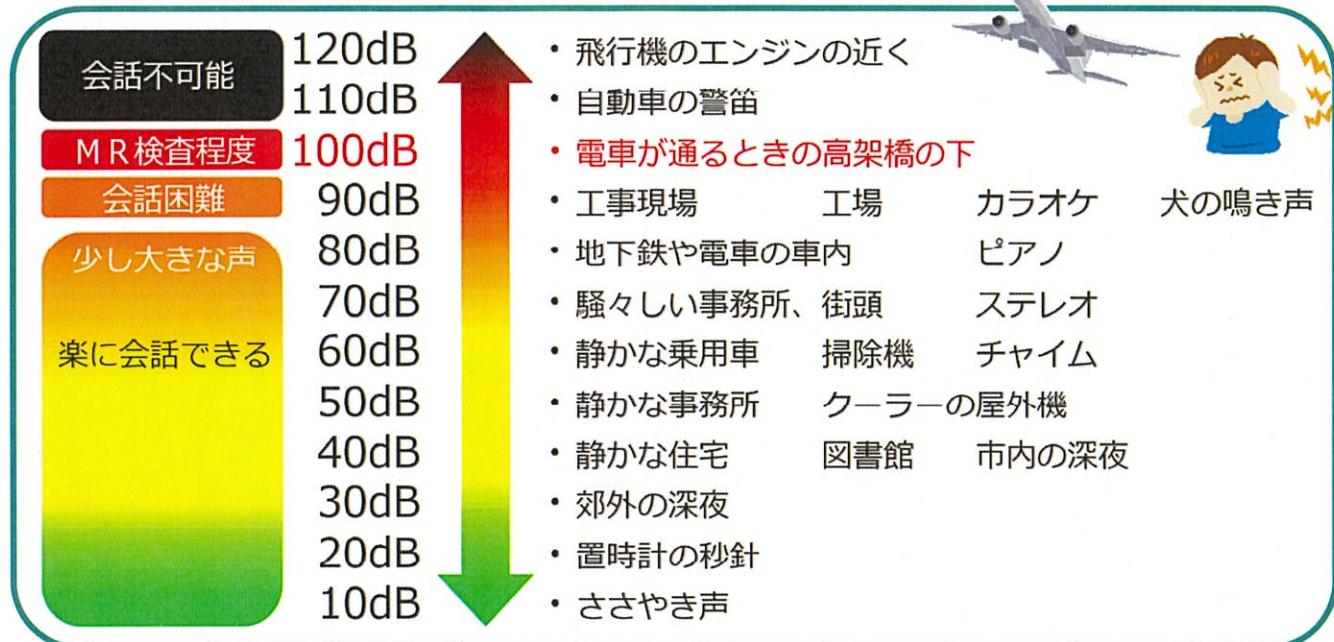
図2.

フレミング左手の法則

（フレミング左手の法則の原理：図2）が発生し撮像時には電流を高速に切り替えるため、コイルに掛かる力も高速に変化しコイルが振動します。これがうるさい音=騒音の原因といわれています。電流が止まると元に戻りますが、検査中は電流のON・OFFを繰り返しているため騒音も連続して聞こえきます。MR検査担当者が、イジワルして出している「音」ではなく、仕方なく出てしまう「音」なのです。簡単に説明しましたが、より詳しく知りたい方はお気軽にお連絡ください。

## 2 身近な騒音の例

MR 検査では、約 100dB の騒音が発生しており、生活環境レベル（70dB 以下）よりも 30dB 程度大きい音が発生しています。



## 3 MR 装置からの騒音対策について

施設により異なる部分がありますが、MR 検査では騒音対策として「耳栓」や「騒音対策用 MR 対応ヘッドフォン」を使用しています。下表は、MR 検査アイテムによる防音効果の違いを表しています。防音措置無しの状態では、騒音は 99.4dB。耳栓では -18.2dB で 1 番の防音効果があります。MR 対応ヘッドフォンは -13.4dB、固定用スポンジは -3.5dB の防音効果がありました。マルチパッドの固定力はとても優れていますが、残念ながら防音効果はありませんでした。例えば、耳栓と MR 対応ヘッドフォンなどアイテムを

防音効果測定結果		MRA撮像時（磁場中心から3m付近） 防音措置無し：99.4dB		
(実験例)				
騒音対策	耳栓 	MR対応ヘッドフォン 	固定用スポンジ 	マルチパッド 
防音効果	-18.2dB	-13.4dB	-3.5dB	+1.2dB

組み合わせることでより防音効果が期待できます。

MR 検査の騒音は患者さんにとって苦痛・不快なものであり、稀ではありますか検査後の**聴力障害も報告**されています。**聴力の保護対策は MR 検査担当者の必須義務**です。適切な騒音低減手段をとり、より安全で患者さんに優しい検査を心がける様に努めています。

安全性に限らずMR検査について疑問や意見、要望などがありましたら部会までご連絡ください。

行政端末メール : chuo-mri@pref.iwate.jp

ステラネットメール : 医療局 MR 専門部会



# ごっくん便り

“嚥下障害のある患者の食品選択”

発行 2023年3月

10号

発行元：県立病院 摂食・嚥下障害看護  
脳卒中リハビリテーション看護 認定分野

今号は、『摂食嚥下障害のある患者が注意したほうがいい食品』についてお話しします。

## 飲みこみにくい・食べにくい食品の一例

### さらさらしたもの

水・お茶などの液体  
のどを流れ落ちる速度と飲み込む力や  
タイミングがずれるとむせる



### 繊維の多いもの

ごぼう・セロリ・タケノコ・青菜の茎  
噛み切りにくく、口の中に残りやすい



### ばらばらになるもの

冷ご飯・そぼろ・ふりかけ・木綿豆腐  
口の中でばらけてしまう



### ぱさぱさしたもの

パン・カステラ・いも類・焼魚・ゆで卵  
水分量が少なく口のなかでまとまりにくい



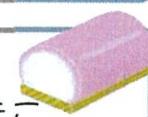
### のどや上あごに張り付くもの

のり・海藻・餅



### 弾力があってかみきれないもの

かまぼこ・こんにゃく・いか・たこ



### 丸のみしてしまうと

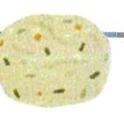
のどに詰まる恐れのあるもの

ブドウ・ミニトマト・かたまり肉



### 水分を多く含むもの

がんもどき・ミカン・高野豆腐



噛んだときに水分があふれむせることもある



## 食べたい飲んだいしやすくする工夫の一例

食べやすい食事は『やわらかく』『まとまりやすく』『適度に粘り気がある』ことです  
細かく刻むだけでは、食べにくさが増してしまうこともあります



### ●食材の切り方を工夫する

噛みやすい飲み込みやすい一口程度の大きさ（野菜：3～4cm程度）  
食べ物の繊維を断ち切る、切れ込みをいれる  
麺類（ゆでて3～5cm長さに切る）

### ●調理方法をかえる

例) 餃子→ 焼くことで皮が固くなるため、ゆでる・蒸すなどに変更してみる

### ●のどごしが良くなるように、あんかけやおろし煮、とろろかけ・卵とじなどでまとめる

### ●食べたときにバラバラになりにくい工夫をする

豆腐やれんこんのすりおろしなど水分の含む食材をつなぎにする・和え衣でまとめる  
マヨネーズなどの油分などとませしつりさせる



# 万が一、食べ物をのどに詰まらせた時の対応

のど元に手をあて、苦しそうにしている場合はそのサインかもしれません



- ・その場を離れずに人を呼ぶ
- ・意識があるか、顔色は悪くないか、呼吸はできるか、声は出せるか観察  
意識がない時は、すぐに119番通報し、心肺蘇生を開始する
- ・状況に応じて、のどにつまつたものを取り出す



## のどにつまつたものを取り出す方法

### 【搔き出し法】

口の中を観察し、見えている部分の食物をかき出す  
のどの奥まで取ろうとすると、食物をより押し込むことや  
口に入れた指をかまれることがあるので注意



### 【背部叩打法】

手の平の付け根で肩甲骨の間を強く何度も叩くことで  
 つまつたものを吐き出させる



### 【ハイムリッヒ法】

▲妊婦と乳児は対象外です▲

背後に回り後ろから抱きかかえる  
 片方の手で握り拳を作り腹と胸のやや下に当て、もう片方の手でつかむ  
 素早く上に持ち上げるように、圧迫しながら押し上げ、吐き出させる



食べやすい食事だけを食べていることで、栄養が偏ったり、  
 食べる機能がより弱くなることもあります。

ひと手間を加えることで、安全に・美味しく食べ続ける方法があります。  
 これまでに発行したごっくん便りにある『食べる姿勢』や『食べる時の一口量』  
 『とろみ剤の使用方法』なども参考にしてみてください。



#### 【引用・参考文献】

- 1) 山田晴子：絵で見てわかる かみやすい飲み込みやすい食事の工夫  
女子栄養大学出版部, 2010.
- 2) 江頭文江：家庭で作れる かみやすい 飲み込みやすい高齢者のやわらか食132  
学研プラス, 2019.
- 3) 菊谷武他：「飲み込みにくい」と感じた、その日から誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん  
女子栄養大学出版部, 2021.
- 4) 岩手県公式HP : [www.pref.iwate.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_](http://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_)

