

総合病院  
**水島協同病院**  
倉敷市水島南春日町1-1  
代表 086-444-3211  
外來 086-444-1222



日本医療機能評価機構  
「信頼の病院」マーク  
ISO9001 認証取得

# 水島協同病院 だより

No. 338  
2022. 9月号



<http://www.mizukyo.jp>

〔病院理念〕 いつでも、だれもが、安心してかけられる医療を追求します。

**いつまでも美味しく  
食べていくために  
できること**

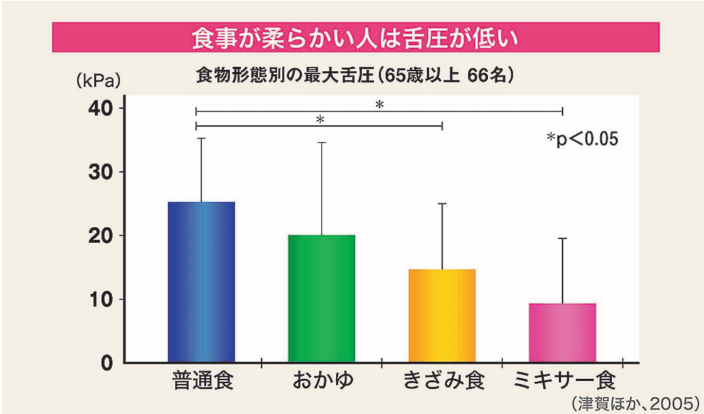


舌圧を鍛えるといいこといっぱい

みなさん「舌圧（ぜつあつ）」をご存知でしょうか。舌の力を「舌圧」と言います。舌は筋肉の塊で、病気による体力低下や、加齢による全身の筋力低下と同時に柔らかい物ばかりを摂取していると、「舌圧」も低下していきます。飲み込む機能の低下につながります。また、日頃から何でも噛める歯の維持も大切です。食事でも偏りなくたんぱく質を

舌を挙上している時は顎の筋肉が強く収縮して筋肉のアップに繋がります。むせやすい、誤嚥性肺炎を繰り返している方はぜひ試してみてください。なお、水島協同病院では、嚥下相談看護外来を開設しています。

飲み込みにくさが気になる方は、まず内科や耳鼻咽喉科の医師、喉科の医師に相談していただき、嚥下相談看護外来を受診してみてください。



引用) 噛むこと研究室 噛むことインタビューNo.17より  
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/mouth/873>

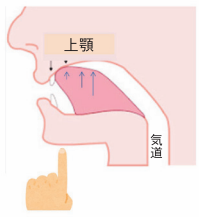
コロナ対策を継続しつつ、屋外では熱中症にも気をつけましょう

**やってみて!**

**舌圧向上のための運動**

やり方はこちら

- ①舌を上顎に強く押しつけます。
- ②押しつけたまま10秒間保持、その後少し休憩。これを3回、朝夕の合計9回行います。



**いまこそ「核兵器のない世界を！」**

～平和行進に参加しました～



▲通し行進者に千羽鶴を託しました

7月22日(金)水島支所にて、「国民平和と大行進」水島集会が開催され、70名を超える人が参加しました。当院からも職員が多数参加し、職員有志で作成した千羽鶴を、行進団の代表に手渡しました。

今年、3年ぶりに霞橋西詰までの地域行進が再開されました。初めて参加した職員は、「平和を願う人びとの参加者の多さを感じました。平和の問題を自分自身の問題として、今後とりくんでいきたい」と話していました。(社保・平和委員会 篠田壮志)



▲霞橋を渡りながら元気にアピールしました

**内視鏡機器の更新**

**めざましく**

**最新技術の進歩**



当院内視鏡室では、年々多くの胃カメラ健診や検査を行っています。そこで今回胃カメラを受けていただく方に、より安心・安全、そして安楽に検査を受けてもらえるように、内視鏡機器の更新を行いましたのでご紹介します。

これまで当院で使用していた精密検査用のためのスコープは、のどを越えるのが大変でのごしが良いものではありませんでした。

また、以前の細径スコープ(直径5.4〜5.8mm)は、細ければ細いほど画質や画像が悪くなり、全体が暗い画像しか描写されず、早期がんなどの繊細な診断は困難な時代でした。

しかし最新技術の進歩により光源がレーザー光になったり、より高精度なレンズが開発されたりすることで、鮮明な画像を映し出すスコープや装置が登場しました。

これらにより、明るさを保ちつつ微細な病変や血管の表面をより高精度に描写するので、以前に感じられた画像の粗さ、遠景での画像の暗さが全く無くなりました。

当院では今年6月以降、最新型スコープを3本、そして超音波内視鏡検査対応可能でAI診断も導入できるタイプの、最新型光源装置等を購入しました。導入にあたり、組合員の方の大切な出資金の一部を使わせていただきました。これからもさらにレベルアップした内視鏡医療の提供に努めていきます。

(内視鏡技師 平井友之)