

倉敷医療生活協同組合
水島協同病院
 基幹型臨床研修病院
 倉敷市水島南春日町1-1
 (電話) 086-444-3211
みずしま協同クリニック
 倉敷市水島南春日町1-2
 (電話) 086-444-1222

うちの病院

ご自由にお持ち帰りください

No.386 2026年
9月号



水島協同病院



水島協同病院
みずしま協同クリニック
LINEお友達募集!!



みずしま協同クリニック

ホームページ
はQRから
どうぞ

水島協同病院

みずしま協同クリニック



みなさんはどのくらいの量を1度に食べていますか

糖尿病外来に通院しているAさんは、脳梗塞の既往がありますが、

治療を頑張られ家族の支援の基自宅で生活しています。

「食事ですぐに息ができない

ほど咳がでて、食事が大変」とAさんは食事の困りごとをお持ちでした。主治医の

すすめで、嚥下相談看護

外来に来られたAさんの嚥下機能を評価させてもらい、さらに嚥下造影検

査を行いました。テレビを見ながら食事を摂取している、口に運ぶひと口量が多い、飲み込む力が

食事の時はテレビを消し食事集中し、口の中で食べ物がどこにあるのか意識すること、ひと口量

有無を確認しリハビリを行っています。



食事の継続できるお手伝いを嚥下相談看護外来で行っています。

水島協同病院

夏バテ対策



食欲がない日こそ、食べ方をひと工夫

暑い日が続き、夏の疲れから食欲がわかないという方も多いのではないのでしょうか。食欲がない時は、無理に沢山食べようとせず、冷麺やめんなどの冷たい料理などのごしがいものに、梅干しや大葉、シヨウガなどの香味野菜を取り入れるとさっぱり食べやすくなります。具材にハムやツナ、しらす干し、ゆでた豚肉やトリササミなどを加えると手軽にたんぱく質を補うことができます。

朝食は簡単になりがちですがヨーグルトや卵料理、冷や奴、鮭の塩焼きなど一品添えると、よりバランス良く栄養を摂ることができます。どの年齢の方にも言えることですが食事を抜いてしまうと体力の低下につながるため、



鮭の塩焼き



ツナきゅうり甘酢和え

まずは一口でも食べることを心がけましょう。食べやすい工夫を取り入れながら、暑さが厳しい季節を元気に過ごしたいですね。

(水島協同病院 管理栄養士 多田有美香)

水島協同病院

今回は当院のNS T(栄養サポートチーム：多職種で患者

栄養リスクを解説しました。さらに、聴診器を使って自分の

(看護師 矢部真士)



お菓子がのどを通過する音を聴きあう高校生

さんの栄養状態を改善する「食の専門家集団」が赴き、各職種の役割を紹介しました。授業では、普段意識しない「飲み込む仕組み」や、歯を失うことでの

「ゴクツ」という嚥下音(飲み込む音)を聴き比べたり、食べ物が喉に詰まった際の救命処置(ハイムリッヒ法：後ろからお腹を強く圧迫して異物を吐き出させる方法)を実践するなど、体験型の学びを提供しました。若い世代へ「食べる力」の大切さを伝える貴重な機会となりました。

地元の高校生に食べる力を語る

6月12日、倉敷市の「学びの出前講座」を活用し、古城池高校で出前授業を行いました。

みずしま協同クリニック 嚥下相談看護外来

(まず内科外来でご相談ください)

第1・3・4・5水曜日 13:30～
第2水曜日 14:00～

水島協同病院では無料・低額診療事業を行っています