



富山西総合病院 広報誌「キュアライフ」

Cure life



特集
——
嚥下（飲み込み）

VOL.
81

2025.12

口から食べる力を守る えんげ 嚥下（飲み込み）

食べることは毎日の楽しみであり、力の源。年齢や病気の影響で“飲み込み”の力が弱くなると、むせや誤嚥（ごえん）が起こりやすくなります。嚥下の危険サインや当院で行っている評価・支援まで、口から食べる楽しみや味わう喜びをチームで守る取り組みをお届けします。

そもそも「嚥下」って？

「嚥下」とは、食べ物を見て「食べたい」と思い、口に運ぶところから始まります。その後、嚥んで飲み込みやすい形にし、舌やのどの動きによって安全にのどを通し、食道を経て胃に送るまでの一連の過程をいいます。この過程に不調があると「飲み込みづらい」、「むせる」、「詰まる」などの症状が現れます。

「嚥下」の仕組み



命にもかかわる嚥下障害

口に入れた食べ物や飲み物、唾液などがうまく飲み込めず、のどや気管につまりやすくなる状態を「嚥下障害」といいます。のどや口、脳、筋力の低下や様々な疾患が原因となることが多く、自覚なく進行する場合もあります。特に注意したいのが、本来食道へ向かうはずの飲食物や唾液が誤って気管（肺）へ入る「誤嚥」。誤嚥は「むせ」や「せき」のほか、窒息や“誤嚥性肺炎”といった命にかかわる重大な病気を引き起こす要因にもなります。

日本人の死因の割合 上位 7 位

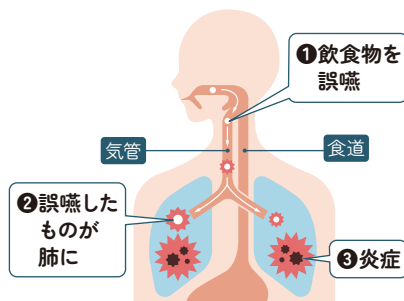
- 1位: 悪性新生物
- 2位: 心疾患
- 3位: 老衰
- 4位: 脳血管疾患
- 5位: 肺炎
- 6位: **誤嚥性肺炎**
- 7位: **不慮の事故**

※誤嚥による窒息は不慮の事故に含む

【出典】厚生労働省「令和 6 年 人口統計月報 年計の概況」主な死因の割合

誤嚥性肺炎とは？

誤嚥性肺炎とは、食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管(肺)へ入り、細菌が持ち込まれて起こる肺炎です。高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎と言われており、高齢化に伴い、当院でも肺炎で入院する方が増えています。そのため、高齢者にとって誤嚥性肺炎の予防はとても重要になります。



身近な『飲み込み』危険サイン

日常生活の「むせ」は、飲み込んだものが気管に入りかけた際に現れる危険サイン。何度もむせたり、食事が遅くなったり、のどがゴロゴロするときは、のどの老化によって『飲み込み』の力が弱まってきているサインかも。思い当たる項目がないか確認しましょう。

のどの老化チェック ※気になるサインがあれば、早めにご相談ください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせたり、せきこむことが増えた | <input type="checkbox"/> 以前よりも食べるのが遅くなった |
| <input type="checkbox"/> 上を向いて水を飲むと、むせやすい | <input type="checkbox"/> 食後に、たんの量が増える |
| <input type="checkbox"/> 大きめの錠剤が飲み込みにくくなった | <input type="checkbox"/> 最近、声が小さいとよく言われる |

家族で「食べる楽しみ」を守る



『飲み込み』の力が弱くなくても、本人は気づきにくいもの。

食卓を一緒に囲むなど、家族の見守りも早期発見のカギ。「最近、食事のペースが違う」、「むせが増えた」、「声が変わった」など普段と違う様子に気づいた時は、受診を促すサイン。また、むせやせきが目立たなくても、食後の体調変化や声のかすれ、食欲低下などが続く場合は、隠れた誤嚥(不顕性誤嚥)の可能性もあるため、相談することをおすすめします。

当院での嚥下診断・評価体制

検査はスクリーニング検査と精密検査に分かれます。まずはスクリーニング検査という簡易的な方法で、嚥下障害の可能性が高いかどうかを絞り込みます。精密検査では、患者さんの状態に配慮した丁寧な検査を行います。通院が難しい方には、ご自宅や介護施設などへ内科医師が往診に伺い、嚥下機能評価を行うこともあります。

スクリーニング検査の例

反復唾液嚥下テスト (RSST)



人差し指と中指でのど仏付近に触れ、30秒間に唾液を何回飲み込めるかを計測します。

水飲みテスト (MWST)



水をスプーンで飲み、むせや呼吸・声の変化を確認します。

頸部聴診



聴診器を喉頭部に当て、飲み込み時の異常音を確認します。

フードテスト



ゼリーなど、形状の安定した食品を食べた時のむせ・声・呼吸の変化を確認します。

精密検査

嚥下内視鏡検査 (VE)



鼻から細い内視鏡を挿入し、のどの動きや飲み込んだ水分・食物の残り具合を直接映像で観察します。

嚥下造影検査 (VF)

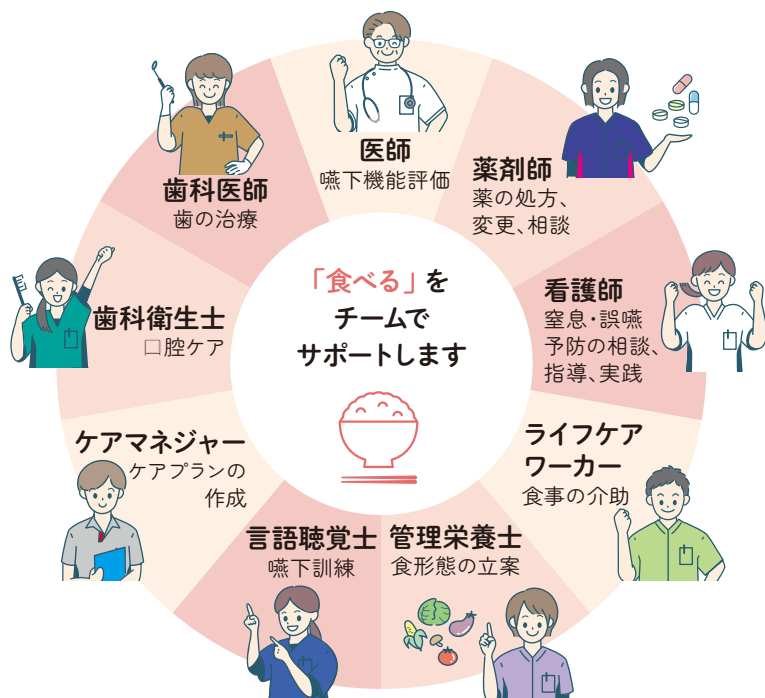


バリウムを含んだ検査食品を食べる、飲むなどし、X線透視下で、嚥下の一連の運動を評価します。

多くの専門職が力を合わせ

“食べる機能”の改善をめざす

当院には医師、薬剤師、看護師、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士など嚥下障害に精通した多職種スタッフが揃い、嚥下機能の検査、食事内容や姿勢の調整、リハビリ、口腔ケアなど多角的にサポートします。また、嚥下障害の原因として何らかの病気が影響していることもあるため、多様な診療科で必要な医療をご提供できることが強みです。



PICK UP

かんぜんそくがい 誤嚥を防ぐための「完全側臥位」食事法

嚥下障害治療の第一歩は誤嚥の予防。そのための工夫の一つが「完全側臥位法」です。これは横向きに寝た姿勢で食事を摂る方法で、重力の作用で飲食物を気道に入りにくくして誤嚥を予防します。当院でも実施例は年々増加しており、適応患者さんに安全に導入できるようサポートしています。



おうちで実践、 おいしく食べる力を 鍛える習慣

□から安全に食べ続けるためには、食べる力の維持や回復につながる日々の工夫が大切。自宅でできる習慣を取り入れ、食事をより安心・楽しい時間にしましょう。

のど・嚥む力・ 飲み込む力を鍛える

食事前などに1～2分体操を行い、飲み込みに必要な筋肉を動かします。また、普段から会話などで声を使う生活を心がけましょう。

嚥下おでこ体操



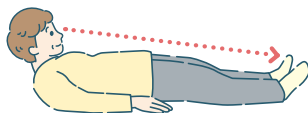
おでこに手を当てて押し返すように5秒キープ。5～10回が目安。

POINT

のどに力が入るのを意識して、無理のない範囲で続けましょう。

頭部挙上訓練

※詳しいやり方は9ページをご覧ください。



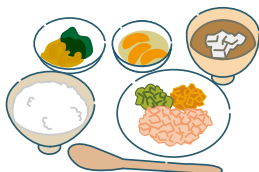
仰向けで頭を持ち上げ、つま先を見るように30秒キープ。3回繰り返す。

POINT

首やのどに負担を感じたら休み、毎日少しずつ行いましょう。

調理を工夫する

食べる力に合わせて煮る、蒸す、とろみをつけるなどの工夫を。“栄養バランス”や“彩り”も意識して、食事を楽しみましょう。



注意

とろみをつけ過ぎると誤嚥時に吐き出しにくくなることがあります。適度な加減で調整しましょう。

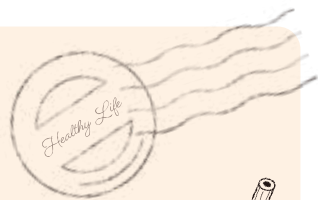
口の中を健康に

毎食後の歯みがきや舌クリーナーで口腔内を清潔に保つと、誤嚥性肺炎や感染の予防にもつながります。保湿も忘れずに。



CHECK

嚥下機能が低下するとたんがたまりやすくなります。呼吸の助けや感染予防のため、たんを出す意識を。



Dr. message



内科一般、プライマリ・ケア、
摂食嚥下、在宅医療

川端 康一

学会・資格：日本プライマリ・ケア連合
学会 プライマリ・ケア認定医／指導
医、日本摂食嚥下リハビリテーション
学会 認定士、全日本病院協会 総合
医、日本リハビリテーション医学会、
日本嚥下医学会、日本病院総合診
療医学会、富山大学医学部医学科
臨床教授

食べる楽しみと喜びをいつまでも

食べることは人生の大きな楽しみであり、誰にとっても欠かせない生活の一部です。嚥下障害で食べにくさを感じる方やご家族にとって、日々の食事が安全で楽しい時間であることは何より大切です。

私たちは、「どんなに厳しい状況であっても、「食べる力」をあきらめてほしくない」という強い思いを持ち、最期まで自分らしく「□から食べる楽しみと喜び」を感じ続けられるよう、その思いを守り抜きたいと考えています。患者さん一人ひとりに

合った食事方法やリハビリテーションをご提供するのほもちろんのこと、今回の誌面でもご紹介した「完全側臥位法」といった食事姿勢など、有効性が認められている新しい手法も積極的に取り入れ、少しでも長く、家族や仲間と「食べる楽しみ」を共有できるよう、多職種が連携してサポートしています。むせや飲み込みで不安を感じたときには、「年だから仕方ない」と思わず、「これまでとちよつと様子が違うかも」と感じたなら、迷わず相談することが大切です。

6年ぶりに開催！感謝祭 2025 ✧✧

10月18日(土)、富山西リハビリテーション病院と富山西総合病院で開催された「感謝祭2025」。普段、検査やリハビリを行う院内のさまざまなエリアを舞台に、見学や体験プログラムを展開しました。さらに演奏会やサッカー教室、マルシェなど地域とつながる交流企画も実施。当日の様子を一部ダイジェストでお届けします。



手術室



最新リハビリ機器・リハビリ評価体験



指を動かすことをイメージすると、その思い描いた動きに反応する先端リハビリ機器(BMI)などを体験。専門職サポートのもと、最新のリハビリに触れていただきました。



速星中学校吹奏楽部
演奏会



リハビリテーション室

富山西リハビリテーション病院

大切な人に贈る
ありがとうのメッセージも
たくさんいただきました！



ありがとうボード



グルメ屋台



富山新庄クラブ
サッカー教室



生理検査室



X線透視室

MR室

芝生広場

・MRI見学ツアー



医療スタッフが手術の様子を再現し、器具の取り扱いも体験。また、MRI室の見学では野菜などを撮影。どう写るか、クイズ形式で楽しく体験しました。



看護体験ラリー



小児科では、包帯巻きや聴診器の体験を通じて、看護を楽しく身近に感じていただきました。さらに、日常の感染予防に役立つ正しい手洗いも看護師と一緒に行いました。



マルシェ



ゲーム・ものづくり



フィジカルチェック



理学療法士が柔軟性・姿勢・関節可動域・バランスなどを簡易評価。結果に合わせてストレッチやセルフケアのコツをお伝えしました。



食事診断



普段の食事から必要な栄養をバランスよく摂取できているか計測できるマシンを使い、結果をもとに管理栄養士がアドバイスをしました。



看護相談



持病や気になる症状について、特定看護師に気軽に相談できるブースも展開し、幅広い世代の方から相談をいただきました。



頸動脈チェック



頸動脈エコーで動脈硬化の程度をチェック。検査の意義や結果について、臨床検査技師が分かりやすく解説しました。

カラダととのう、簡単エクササイズ

テーマ

嚥下機能の回復

富山西リハビリテーション病院
理学療法士 藤井 亮介

誤嚥や嚥下障害の予防には、食道入口の開きを大きくすることが大切。喉頭を前に動かす筋肉を鍛え、食べ物の飲み込みをスムーズにすることを目的にした頭部挙上訓練をご紹介します。

※首への負担が大きい場合は中止し、医師・専門職の指示を仰いでください。



詳しいやり方は
動画でも確認できます

STEP 01



仰向けでリラックス

仰向けで肩と背中を床につけ、腕は横に、足は伸ばすか軽く曲げてリラックス。深呼吸して筋肉をほぐす感覚で。

STEP 02



頭を持ち上げてつま先を見る

肩を床に付けたまま、あごを引いて頭をゆっくり持ち上げつま先を見る。呼吸をしながら30秒～1分姿勢を保持。

STEP 03



頭を床に戻して休憩

頭をゆっくり床に戻し、1分ほど休憩。肩や首に力が入らないよう注意しながら呼吸を続けリラックス。

STEP 04



回復または保持を繰り返す

STEP2～3を3回繰り返すか、頭の上下運動を30回行う。疲れや痛みがあれば、無理せず回数を調整しましょう。

私は

富山西総合病院介護医療院 ライフケアワーカーです。
(介護福祉士)



富山西総合病院の北棟3階にある「介護医療院」。聞き慣れない名前かもしれませんが、簡単に言えば「医療と介護の両方を提供する長期療養型の施設」です。ライフケアワーカーとして、日常生活の支援や、穏やかで楽しい毎日を過ごせるようレクリエーションの企画も担当しています。人生の先輩である高齢者の方々に敬う気持ちを大切に、患者さんご家族が安心して過ごせる環境を提供していきたいです。

今月のイリヨウ



私の
主な
お仕事



HOSPITALITY.1
日常を支える

日々の食事や入浴、着替え、移動など、介助をとおして患者さんが安心して毎日を過ごせるよう、温かい気持ちで接することを心がけています。



HOSPITALITY.2
笑顔つなぐ場

レクリエーションや季節のイベントの運営も大切な仕事のひとつ。みなさんの笑顔や「楽しかった」という言葉に、私も元気をもらいます。





焼きたての幸せが並ぶ 夫婦で紡ぐまちのパン屋

夫婦で営むアットホームなベーカリー。焼きたての香りが漂う店内には、菓子パンや総菜パン、サンドイッチなど、多彩なパンが並びます。手頃な価格も魅力で、お気に入りのパンを見つける楽しみにも出会えそう。なかでも「旨味熟成食パン」や、サクもち食感が自慢の「クロワッサンベグル(160円)」は、一度は食べたい人気の品。温かい人柄が反映されたやさしい味わいに、思わず笑顔になるはず。

旨味熟成食パン
1斤313円 / 3斤918円(税込)

おすすめの「旨味熟成食パン」は、湯種製法で、もっちりしっとりと焼き上げた、ほんのり甘く耳までやわらかい一品。



ベーカリーハウス Yu&Ai

📍 富山市婦中町速星89-1

☎ 090-9760-5911

🕒 9:00~18:00 (冬季は17:30まで)

🗓 月曜(1月1日~5日は休み)

INFORMATION

Instagram(@bakeryhouse.yu_ai)
では、その日のおすすめや新商品の
情報を更新中!

ここが知りたい！医療のギモン

医療の疑問

Q

男性不妊症の治療を
していると聞きましたが、
どんな治療ですか？

A

男性不妊症には、ホルモンの異常や精子の通り道の異常など、さまざまな原因があります。中でも、比較的多いのが「精索静脈瘤（せいさくじょうみゃくりゅう）」という病気です。精巣から心臓に戻る血液が逆流して静脈がこぶのように膨らみ、精巣の温度が上がって精子をつくる機能に悪影響を及ぼします。形成外科では、この

精索静脈瘤に対する顕微鏡下手術を行っています。顕微鏡で血管を確認しながら、異常な静脈だけを丁寧に結紮（けっさつ）・切断し、動脈や神経、リンパ管はしっかり残すことで、再発や合併症のリスクを抑えます。男性不妊と診断された方、陰囊が腫れて痛む、血管がポコポコ浮いて見える方は一度ご相談ください。



部門のご案内

『形成外科』

私が
お答えしました /



藤澤 大輔 医師
(形成外科)

外傷ややけどをはじめ、けがや病気などで生じた体の組織の異常や変形、欠損に対して、手術を中心に治療を行う診療科です。見た目（形）や働き（機能）の両面から、痛みを少なく、早く、元のきれいな状態に近づける治療を目指しています。



皆さんの医療のギモンに対して専門スタッフがお答えします。ウェブサイトお問い合わせページ内、「医療のギモン 受付フォーム」または院内1階エントランス付近、2階階段踊り場付近にある用紙からギモンをお寄せください。

01 EVENT

2026年1月17日(土)9:30～11:30 「股関節メディカルチェック」を開催

股関節の状態をチェックして、けがの予防につなげる「股関節メディカルチェック」を開催します。4月の開催では、さまざまなスポーツをしている30名の方に参加いただきました。今回も、整形外科医や理学療法士が個別に股関節の状態を確認し、けがのリスクや予防のためのアドバイスを行います。参加は無料で、チームや前回参加された方の状態比較としての参加も大歓迎！予約は、ホームページの「お知らせ」より。日頃のコンディション確認にぜひご活用ください。



03 NEWS

内科「睡眠外来」が 完全予約制になりました

睡眠時無呼吸症候群をはじめとした睡眠呼吸障害を診療する「睡眠外来」が完全予約制となりました。検査から治療、フォローアップまで専任スタッフが対応します。睡眠時無呼吸症候群は、日中の眠気・倦怠感・疲労感の原因となり、高血圧、心不全、不整脈、脳卒中のリスクを高める危険な病気です。いびきがひどい方や睡眠中の無呼吸を指摘された方は、事前に電話で予約のうえ、早めの相談をお願いします。実施曜日・時間は診療担当表をご確認ください。



02 NEWS

マイナ保険証だけで
再診受付ができます

これまで予約のある方は、再診受付機に診察券を入れて受付していただいていたましたが、マイナンバーカードまたはスマートフォンに搭載されたマイナ保険証を、再診受付機横の機器にかざすだけで診察券を入れることなく受付票を出せるようになりました。再診受付機で「マイナ保険証」を選択し、画面の指示に従い操作してください。今後も利便性向上に努めていきます。ただし、資格確認書で受診される方は、従来通り診察券での受付が必要ですのでご注意ください。



04 NEWS

2025年11月15日(土)
「糖尿病イベント」を開催しました

11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ、血糖値測定、足の状態チェック、頸動脈エコー、栄養バランスチェックなど、各専門スタッフに相談しながら無料で受けられるイベントをファボーレで開催しました。糖尿病は、初期の自覚症状が少なく、気づかぬうちに進行し、さまざまな合併症を招きます。まずは、生活習慣の見直しや、自身の血糖値などについて関心をもつことが大事です。今後もさまざまな啓発イベントをととして、身体と向き合う機会をご提供していきます。





富山西総合病院

TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019

TEL／(076) 461-7700 FAX／(076) 461-7788

理念 Good Neighbors Good Hospitality

診療予定の変更や医療関連情報など、
最新のお知らせを更新しています。

Instagram



TOYAMA_WEST_HOSPITAL

ウェブサイト



toyama-nishi.jp

公式LINE



@749qrgvn

●外来診療(月～土曜) ※土曜は午前のみ

午前／受付 8:30～11:30

午後／受付13:00～16:30

診療科によって休診や受付時間が
異なる場合があります。

●ご予約のお問合せ

10:00以降でお願いいたします。

※乳腺外科、婦人科、眼科は、
月～金曜13:00以降、土曜10:00以降に承ります。

医療法人社団 藤聖会・親和会／社会福祉法人 慶寿会

- 富山西総合病院 ●富山西リハビリテーション病院 ●チューリップ長江病院
- 八尾クリニック ●女性クリニックWe富山 ●五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター)
- 金沢メディカルステーションヴィーク
- 八尾老人保健施設 風の庭 ●老人保健施設 チューリップ苑 ●上市老人保健施設 つるぎの庭
- 特別養護老人ホーム 椿寿荘 ●特別養護老人ホーム たちばな荘
- サービス付き高齢者向け住宅 ザ・ウエスト ●サービス付き高齢者向け住宅 ラ・サンテ富山西
- サービス付き高齢者向け住宅 サウスガーデン八尾 ●サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ
- サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデンつるぎ

※広報誌「キュアライフ」に関する皆さんからの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。

お気軽に総務課企画・広報係までご連絡ください。

発行日：2025年12月 No.81