

# あおば 3月

平成31年  
3月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会

## 『 お薬を飲み忘れないために 』

東京南訪問看護ステーション

所長 降矢 絵巨

日差しや風から春に気配が感じられ、暖くなるのが待ち遠しいですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理には十分ご注意ください。

訪問看護は、ご病気や障害を抱えご自宅で生活されている方へ訪問し、医療的処置や健康維持の支援を行っています。ご利用者様のほとんどの方がお薬を服用されており、お薬の数が多い方やいくつもの科からお薬をもらっている方が多く、「大事なものは分かっているけど、つい忘れてしまう」「薬が多くて飲み間違えてしまう」「薬を飲むのがおっくう」という声をよく伺います。服薬支援は訪問看護の大きな役割の一つで、一人ひとりのご利用者様に合った、お薬を飲み忘れない工夫と一緒に考えています。

写真①



まず、お薬の数が多い方は一包化されることをお勧めします。

主治医の先生にご相談いただくと、薬局で朝・昼・夕・寝る前と飲む時間ごとに一包にまとめてもらうことができます。写真①は一包化の薬袋に日付を記入し、服用する場所（食後薬は食卓、寝る前薬は寝室）に置くことで飲み忘れを防いでいます。

服薬カレンダーや薬箱（写真②③）の利用も、飲み忘れや飲み間違い防止に役立ちます。市販品も多く出回っており、1週間分セットできるものが主流です。写真④⑤のように、ご自身やご家族で工夫された入れ物を利用されている方もいらっしゃいます。



写真②



写真③



写真④



写真⑤

病状の安定や悪化予防のために大切なお薬ですので、上手く付き合っていると良いですね。

ご自分に合ったお薬の管理方法を見つけて飲み忘れなく服薬ができ、平成の次の時代も健やかに過ごされることを願っております。





**飲み込みの基礎を学んでみよう**

歳をとると足腰がだんだんと弱っていくと同じように、飲み込みの筋肉もだんだんと衰えていきます。飲み込みが悪くなると誤嚥性肺炎の心配や自分の好きなものが思うように食べられなくなるという問題が出てきます。食べることは命に直結しますが、何よりも健康寿命には食べることが大切です。そこで、食べることの体のしくみについての知識を連載することにしました。今回は、飲み込みと誤嚥の基礎知識として、「食べる・飲み込むのしくみ」をわかりやすく解説いたします。

**1 飲み込みと誤嚥の基礎知識**

“食べる・飲み込む”のしくみ

**知っていますか？のどの交通整理**

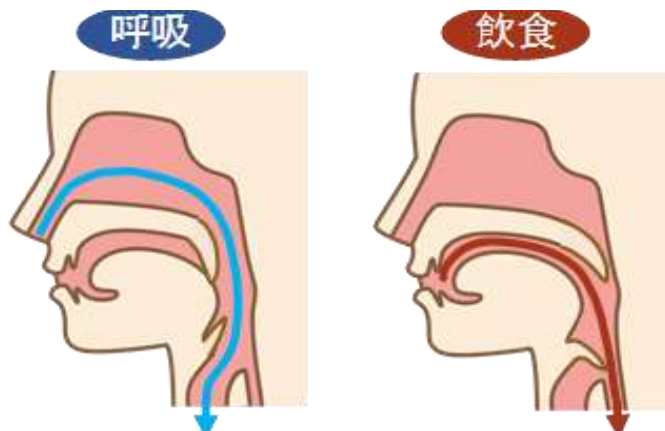
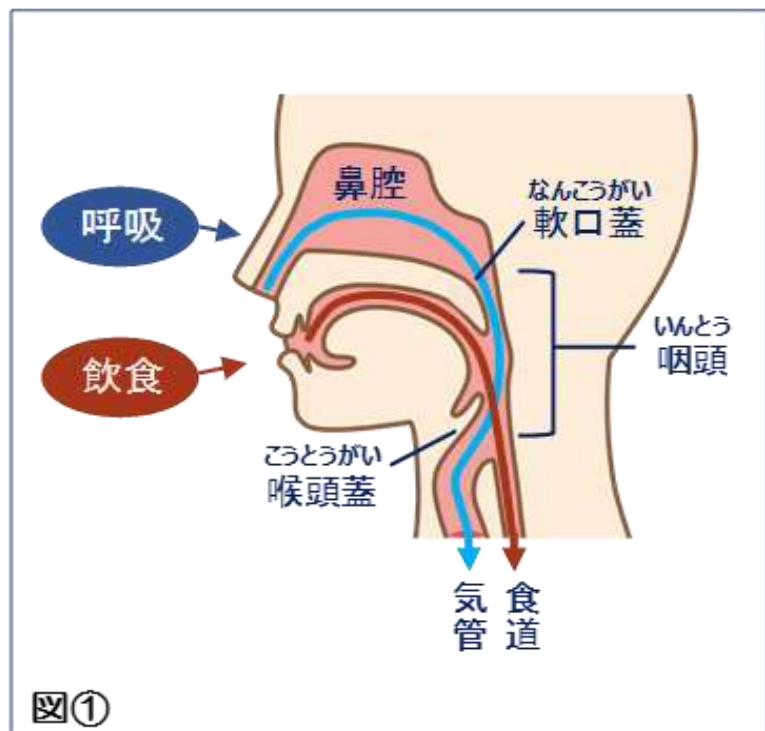
私たちは、食事のたびに飲み込むことを繰り返しています。飲み込み(=ごっくん)のことを医学用語では嚥下(えんげ)と言います。また、のどは、咽頭(いんとう)と呼びます。下の図①のように、飲食物は口からのど(咽頭)を通して食道に入っていきます。一方、空気も鼻からのどを通して気管に入っていきます。つまり、飲食物も空気も必ずのどを通るわけです。

のどは、空気と飲食物の交差点になっているので、嚥下するときに、のどでは交通事故が起こらないように交差点の交通整理が行われるのです。下の図②と③を比べると、このことがわかります。嚥下の瞬間は、気管にフタがされて、食道だけに通じます(下図③)。そして、嚥下以外のときは、食道の入り口は閉じて、のどは空気の通り道になっています(下図②)。

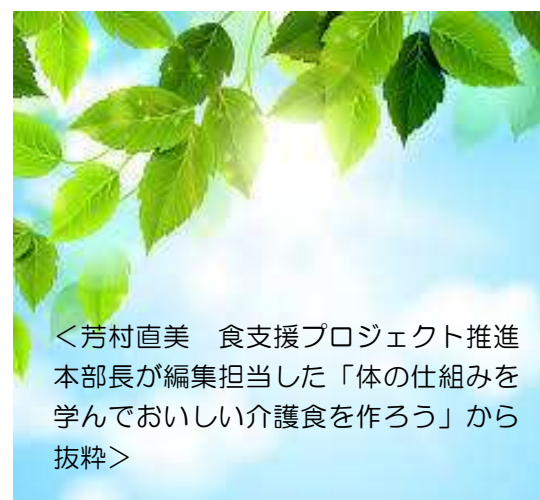
このように、呼吸と嚥下のたびに、のどの交通整理がタイミングよく行われているのです。

のど(咽頭)の中の2つの流れ

のどの交通整理



**嚥下には“のど仏”が大切** !  
嚥下(ごっくん)するとき、のど仏は上がります。のど仏が上がることで空気の通り道が塞がれ、食べ物は食道へ送られます。



< 芳村直美 食支援プロジェクト推進本部長が編集担当した「体の仕組みを学んでおいしい介護食を作ろう」から抜粋 >

♥ 次回は、「誤嚥と誤嚥を疑うサイン」について解説いたします。



**3月の行事**  
**3日(日) ひな祭り**  
**27日(水) 誕生会**



2月3日の節分の日、職員が鬼に扮装し、利用者様は「福はうち！」と楽しまれていました。



例年、施設のエントランスには、年代物のひな人形を飾っています。

