

Vol.274



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために三菱神戸病院ホームページは
<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

発行責任者 病院長 田代 充生

摂食・嚥下のフレイル予防

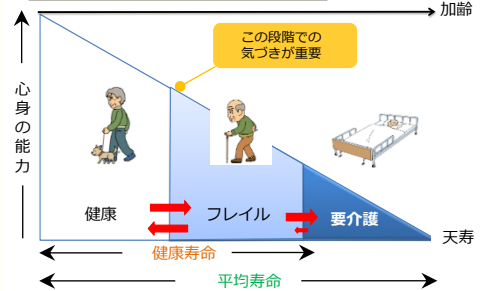
～いつまでも美味しく食べて健康寿命を延ばしましょう～

耳鼻咽喉科 部長
石黒 佳代子

人生100年時代、いつまでも美味しく食べて健康的に長生きしたいものです。普段は無意識に食べていますが、50～60歳代頃から食事や服薬の時に「ちょっとおかしいな」と感じることはありませんか。摂食・嚥下のフレイルのサインかもしれません。

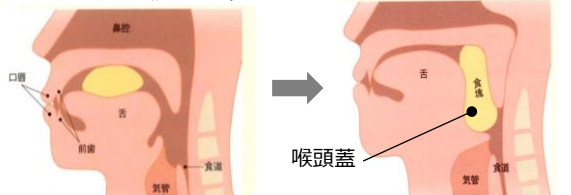
フレイルとは、加齢とともに筋力、活力、認知機能が低下した状態です。健康と要介護の中間的な段階にあたり、早期に気づき、適切な対策をとると健康な状態を維持でき、健康寿命を延ばすことができます。(図1) 今回は摂食・嚥下のフレイルについてご説明します。

フレイルの位置づけ(図1)



摂食・嚥下の仕組み(図2)

口腔期(食塊形成)



食べ物をかみ砕き、
飲み込みやすい形にする

のど周りの筋活動で舌が
挙上し、喉頭蓋が後ろに倒れ、
気管に通じる道をふさぐ

【摂食・嚥下とは(図2)】

食べ物を口に取り込み、ゴクンと食道に送り込む一連の動作を摂食・嚥下といいます。食べるためにはのど周りの筋肉の働きが重要ですが、加齢とともに食欲や筋力が落ちることにより、摂食・嚥下のフレイルに陥るのです。

【摂食・嚥下のフレイルの原因(表1)】

摂食・嚥下のフレイルには口腔期のオーラルフレイルと咽頭期の嚥下のフレイルがあります。オーラルフレイルは口腔機能の低下で起こります。嚥下のフレイルの原因としては、複数あげられます。嚥下のフレイルが進行すると誤嚥性肺炎を発症する危険性が高くなります。

嚥下のフレイルの原因(表1)

- ① のど周りの筋肉の筋力、機能低下
- ② 嚥下と呼吸のタイミングがずれ、食べ物が気管に入りやすくなる
- ③ のどの感覚低下、食物がのどに残っていても気づかない
- ④ 誤嚥した際に生じる咳反射の低下
- ⑤ 食欲低下、摂取量減少による低栄養

【早期発見のためのチェック項目】

オーラルフレイル、嚥下のフレイルを早くに気づくためのチェック項目を上げておきます。ちょっとした気づきで対応することにより、いつまでも健康で美味しく食べることが可能となります。耳鼻咽喉科では嚥下のフレイル予防のための「食事の工夫」「食べ方」「嚥下力アップ」トレーニングなどの指導を行っています。

気になることがあれば、オーラルフレイルは歯科、嚥下のフレイルは耳鼻咽喉科にご相談ください。詳細は5/28の院内講演会にてご説明いたします。お気軽にお越しください。(詳細4P下段参照)

オーラルフレイルのチェック項目

- ・歯の数が19本以下
- ・硬いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物でおせる
- ・口の渇きがきになる
- ・滑舌が悪くなった

嚥下のフレイルチェック項目

- ・お茶や汁物でおせる
- ・食べ物や薬がのどにひっかかる
- ・食事に30分以上かかる
- ・痰がきれずにイガイガする
- ・声がかすれて出にくい



【お問い合わせ先】

耳鼻咽喉科受付

078-672-2632

フレイルと栄養について

～いつまでも元気でフレイルを食事で予防しよう！～

管理栄養士
小川 詞帆

前頁では嚥下のフレイル予防についてご説明しました。ここでは、食事でのフレイル予防について、ご説明します。年齢を重ねるにつれ、体力や気力が衰え、味覚や嗅覚の変化や食事そのものに関心が薄くなったり、運動量が少なくなったりすることで、食欲が低下しがちになります。

栄養での予防ポイントは、下のイラストのように、まずは3食しっかりと食べること。加えて、ただ食べるのではなく、1日2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせることで、フレイル予防に必要な栄養素が取れます。

フレイル予防の3つのポイント

身体活動

ウォーキング・
ストレッチ
など

社会参加

趣味や就労、
ボランティア
など

フレイル 予防

栄養

バランスの取れた食事をしっかりと食べる
「かむ力」の維持のため、口腔ケアにも
気を配りましょう



毎日の3食のイメージ



「10食品群」の頭文字をとった合言葉 (図1)

さ	(魚)	
あ	(油)	
に	(肉)	
ぎ	(牛乳・乳製品)	
や	(野菜・きのこ)	
か	(海藻)	
い	(イモ類)	
た	(卵)	
だ	(大豆)	
く	(果物)	

POINT!

図1の着色した食品は「たんぱく質」を多く含んだ食品です。筋力低下の予防には、「たんぱく質」の摂り方が大きくかわります。特に主菜を積極的に取りましょう！

※糖尿病や肥満の方、腎機能低下の方は取りすぎに注意が必要です。

▶ 1食に摂る「たんぱく質」の食品の目安



【参考】厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

新人職員のご紹介

三菱神戸病院に4月から2名の新人が入職しました。患者さんに寄り添い安心して医療を受けてもらえるよう、日々精進して参ります。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



看護師
神原 彩



診療放射線技師
細川 朋暉

三菱神戸病院 診療予定表 (2026年5月)

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆…女性医師
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) TEL: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) TEL: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
内科	午前	1診	吉野 【循環器・一般】	濱崎◆ 【呼吸器・一般】 (診察時間) 9:30~	大学医 【呼吸器】(予約)	齊藤◆ 【消化器・一般】	三浦◆ 【一般】	【9日】吉野(予約) 初診・再診担当医 交代医(予約)
		2診	佐々木(順)◆ 【一般】	上田 【一般】	佐々木(順)◆ 【循環器・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	吉野 【循環器・一般】	
		3診	鈴鹿◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井上 【循環器】	上田 【一般】	足立 【消化器】	
		4診	満田◆ 【糖尿病】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】(予約)	
		6診	田代 【消化器】	田代 【消化器】	満田◆ 【糖尿病】	足立 【消化器・一般】	高原 【循環器・一般】	
		7診	濱崎◆ 【禁煙外来】(予約) (診察時間) 10:00~	---	---	---	---	
	午後	1診	柿田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】(予約)	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	三浦◆ 【一般】	備考 ＜心療内科＞ 初診時の予約可能 (電話予約可) ＜＜すり外来＞＞ 9:30~10:00
		2診	---	---	---	---	---	
		3診	高原 【循環器・一般】	足立 【消化器・一般】	吉野 【循環器・一般】	前川◆ 【消化器・一般】	濱崎◆ 【呼吸器・一般】	
		4診	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	---	前川◆ 【消化器・一般】	---	---	
6診		北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	北澤 【心療内科】(予約)	諫山◆ 【心療内科】(予約)	---		
外科	午前	1診	交代医	松本(拓)	交代医	土田 【肝胆脾・一般】	土田 【肝胆脾・一般】	【9日】松本(拓)
		2診	---	---	---	---	吉田◆	
	午後	1診	---	松本(拓) 【一般】	---	---	---	備考 ＜そけいヘルニア＞ 常時診察可 ＜＜すり外来＞＞ 月曜・水曜は、9:30~10:00
		2診	---	吉田◆ 【大腸・肛門】	---	---	吉田◆	
皮膚科	午後	-	大学医 (診察時間) 13:00~	---	---	---	大学医 (診察時間) 13:00~	備考 ＜月曜・金曜診療＞ (受付時間) ~15:00
泌尿器科	午前	-	奥田	大学医	奥田	奥田	奥田	【9日】奥田
整形外科	午前	1診	中村◆	中村◆	大学医 (受付時間)~11:00 (予約)	大学医 (受付時間)~11:00 (予約)	中村◆	【9日】休診
		2診	大学医 (受付時間)~11:00	大学医 (受付時間)~11:00	---	---	大学医 (受付時間)~11:00	
	午後	1診	---	---	---	---	---	備考 ・4月1日以降、水曜・木曜は 完全予約制。
		2診	---	---	---	---	---	
形成外科	午前	1診	相原◆	大学医 【一般】第1・3・5のみ 【レーザー・ポトックス外来】 第2・4のみ(予約)	相原◆	---	相原◆	【9日】休診
		2診	---	---	---	大学医 【足外来】(予約) 第1・3のみ	---	
	午後	1診	---	---	---	相原◆ 【レーザー・ポトックス 外来】第1・3のみ(予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~16:30	---	備考 ＜木曜・午後診療＞ 13:30~16:30
婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	休診
放射線科	午後	-	藤田 (予約)	---	---	---	---	休診

三菱神戸病院 診療予定表 (2026年5月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
耳鼻咽喉科	午前	1診	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	石黒◆	【9日】石黒◆
	午後	1診	石黒◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石黒◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石黒◆ 【嚥下外来】 第1・3・4・5のみ(予約) (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	石黒◆ (診察時間) 13:30~ (受付時間) ~15:00	備考 ・初診時の予約可能 (当日予約は不可)
		小児外来 (専門外来)	石黒◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	石黒◆ 【補聴器外来】(予約) (診察時間) 14:00~ (受付時間) ~17:00	石黒◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	---	石黒◆ (診察時間) 16:00~ (受付時間) ~17:00	
眼科	午前	1診	木村	上西	木村	上西	上西	【9日】交代医 (受付時間) ~11:00
		2診	佐々木(信)	井上◆	佐々木(信)	井上◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	根木 (診察時間) 10:00~	---	根木 (診察時間) 10:00~	根木 (診察時間) 10:00~	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1のみ (診察時間) 13:00~	備考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> ※診察医の指定は出来ません
6診		根木	---	根木	根木	---		
歯科 口腔外科	午前	-	榑原◆・山下 ・荻田◆	榑原◆・山下 ・荻田◆	榑原◆・山下 ・荻田◆	交代医	榑原◆・山下 ・荻田◆	【9日】榑原◆ 荻田◆
	午後	-	榑原◆・山下 ・荻田◆	榑原◆・山下 ・荻田◆ 交代医 【インプラント外来】	榑原◆・山下 ・荻田◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榑原◆・山下 ・荻田◆	備考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認下さい

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆…女性医師
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
 (代表) TEL: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) TEL: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

3か月 病院カレンダー

5 May							6 June							7 July						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24/31	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	

■ : 半日開院日 ■ : 休院日

講演会のご案内

- テーマ** 摂食・嚥下のフレイル予防
~いつまでも美味しく食べて健康寿命を延ばしましょう~
- 演者** 石黒部長 (耳鼻咽喉科 医師)
- 時間** 15:00~15:30
※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。
参加は予約不要です。お気軽にご参加ください。
- 場所** 当院 本館1階 外科・整形外科外待合

5/28 木



三菱神戸病院
イメージキャラクター
カモメさん