



元気に暮らすために

# くじらん 健康通信

第11号

令和4年3月発行

発行元

市立室蘭総合病院  
広報委員会

## 眼の健康は全身の健康から

眼科外来 視能訓練士 成田 裕美

人は五感の中で眼から約8割の情報を得ていると言われて  
います。

眼の健康を少しでも長く維持するためには、何に気をつけ  
れば良いでしょうか。

実は、眼と全身の健康はとても関わりがあります。

全身の健康を気にかけていただくことで、  
眼の健康維持にも繋がってきますので、  
少しお話しさせていただきます。



## 《全身の病気と眼の病気》

糖尿病 → 糖尿病網膜症

高血圧・脂質異常症・動脈硬化

→ 網膜静脈閉塞症・網膜動脈閉塞症

日本の失明原因  
第3位

生活習慣病の方は、眼の病気を発症するリスクが高いです

## 《予防と対策》

生活習慣を見直しましょう

1. バランスのとれた食事

2. 適度な運動

3. 禁煙



病気の早期発見・早期治療にもなりますので、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

上記の生活習慣病と診断を受けた場合、かかりつけの医師の指導のもと全身管理を行いましょ。指示があれば眼科受診をすることも大切です。

見え方が悪くなってからでは、症状が進行している恐れがあります。見え方に異常がなくても眼科を受診しましょう。

# 誤嚥性肺炎を予防しよう

今月の運動の動画が、こちらから見られます。



言語聴覚士 横田奏平

食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。

何度も誤嚥を繰り返すことで起こる誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)は高齢者にとって非常に怖い病気です。



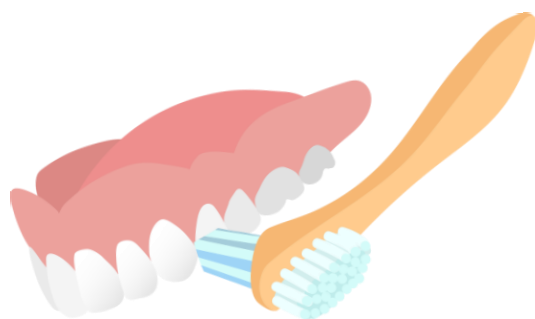
誤嚥性肺炎を予防するために、次のようなことを心がけましょう。

## 👉 ポイント①

### お口の中の清潔を保つ

誤嚥をしたときにお口の中の細菌が肺へ侵入することで、肺炎を起こしやすくなります。

歯磨きや入れ歯の洗浄をきちんと行いましょう。



## 👉 ポイント②

# 胃液の逆流を防ぐ

食後にゲップや胸やけのある方は注意が必要です。



- よく噛んで、ゆっくり食べる。
- 食べ終わってすぐ横にならない。
- 腹部を締め付けるような服装を避ける。
- 喫煙・飲酒を控える。

## 👉 ポイント③

# 喉の力を鍛える

簡単なお口の体操や喉のトレーニングを続けることで、飲み込みの機能を維持し、誤嚥を減らすことができます。

## 嚥下おでこ体操

- ① 手の付け根をおでこに押し当てて、おへそを覗き込むように下を向く。
- ② 手と首で、約5秒間押し合う。



体調に合わせて、一日に5～10回ずつ行いましょう。

## 市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



## 公式ツイッター

[http://twitter.com/MURORAN\\_G\\_HOSP](http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP)



## お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



知りたいテーマ・運動がございましたら、ぜひご意見をお寄せください。