

あらたな想いをカタチに...

2025

とにもあゆむ



No. 46 冬号

＝ も く じ ＝

- 1月は餅による窒息事故にご注意（豆知識）
- Let's try 脳トレクイズ
- 市民講座「慢性腎臓病について知ろう」



医療法人財団 倉田会

- 倉田会の理念「とにもあゆむ」
- ◎患者様とともに
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。
- ◎地域とともに
地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。
- ◎関係者とともに
関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。
- ◎職員とともに
最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「ご利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。

くらた病院 菅野 靖司院長による 市民講座「慢性腎臓病について知ろう」



2024年10月28日（月）大野公民館（平塚市東真土）にて、平塚市高齢者よろず相談センター倉田会主催による市民講座「慢性腎臓病について知ろう」が開催されました。

当日は、くらた病院 菅野 靖司院長が講師を務めました。腎臓の病気は、初期段階では、ほとんど自覚症状はなく、病気の進行に気付かず「沈黙の臓器」と云われ機能が低下すると、慢性腎臓病と呼ばれる状態になるなど、生活習慣とどのような関係性があるか、予防方法についてなど基本的な講義で、地域住民の方々へ正しい知識と健康維持の大切さの講義を行いました。参加された皆様は熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

腎臓機能の5段階ステージ（病期）表					
CKD ステージ	ステージⅠ	ステージⅡ	ステージⅢ	ステージⅣ	ステージⅤ
eGFR	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
重症度	正常 正常	軽度低下 軽度低下	中等度低下 中等度低下	高度低下 高度低下	末期腎不全 末期腎不全

平塚市高齢者よろず相談センター倉田会



②煙草＝煙が上へいってどこから出たかや世や衆の意識が込められている。

④（扇）は、広がる形から財産や子孫繁栄を表します。

六（座頭）は、扇形（髪を剃り、袈裟（けさ）を着た姿）で目が自由な人のことを指します。

借の目が開（開）開を見るのは幸運とされ、借の目で毛がないことから「怪我がない」といふ意味も含まれています。

① ぼろぼろ ② おみく ③ しめなわ ④ こしなます ⑤ かすのこ
⑥ かじかき ⑦ こがし ⑧ しで ⑨ かるた ⑩ いせえび
⑪ かい ⑫ ちんろき ⑬ みき ⑭ こま ⑮ きんらん
⑯ さいころ ⑰ すしる ⑱ たいだい ⑲ こまめ ⑳ ちんろき

⑤ トビチなるほどクイズ（解答）

⑥ 車 2 台 > 1 台

⑦ 脳トレクイズ（解答）

⑧ 新年・冬に関する難読漢字（解答）

【制作・発行元】

2025年（令和7年）1月1日発行（No.46//冬号）
医療法人財団倉田会 理念推進室
～プロジェクトチーム とにもあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】あけましておめでとうございます。

お正月の「正」の漢字には「あらためる」の意味があり、旧年を平穏無事に過ごしたことへの感謝と年の初めをあらためる月となります。しかし「正」の本字に遡ると「一」は口、「止」は足跡の合意文字で、国にまっすぐ進撃する形を表す戦争で、征服者の行為が「正義」からのようです。「勝てば官軍 負ければ賊軍」の道理で、昨今でも一部の権力者の暴走による戦争が正当化され、負の歴史は繰り返されるのではと、成立を思うとゾッとしますね。権力とは「大いなる力には大いなる責任が伴う」ことを認識してほしいものです。数の世界でも「負の数」が混在しなければ「正の数」でプラスです。あらたな年は人生すごろくの掘出しに戻り、初心スタートも良いかもしれませんね。



新年・冬に関する難読漢字

- | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|
| ① 点袋 | ② 御神籤 | ③ 注連縄 | ④ 紅白鱈 | ⑤ 鯰 |
| ⑥ 悴む | ⑦ 凧 | ⑧ 紙垂 | ⑨ 骨牌 | ⑩ 竜蝦 |
| ⑪ 慈姑 | ⑫ 草石蚕 | ⑬ 神酒 | ⑭ 独楽 | ⑮ 金団 |
| ⑯ 賽子 | ⑰ 蘿蔔 | ⑱ 橙 | ⑲ 五万米 | ⑳ 手水舎 |



おめでたい雑学クイズ

「一富士 二鷹 三茄子」は、初夢をみると縁起が良いとされていますがそれぞれの言葉には、富士は無事、鷹は高い、茄子は成すと云う意味が込められています。

では、この続きに四(扇) 五() 六(座頭)ですが、五()内には、次の①②③④⑤のどの言葉が入るでしょうか？

- ① 亀 ② 煙草 ③ 酒 ④ 僧侶 ⑤ 福餅



トンチなるほどクイズ

問1 動くと目が増えたり減ったりするものは何でしょうか？

問2 二人いないと乗れない車って何でしょうか？



「こたえは、うら面下段を御覧ください」

一月は餅による窒息事故にご注意 (豆知識)

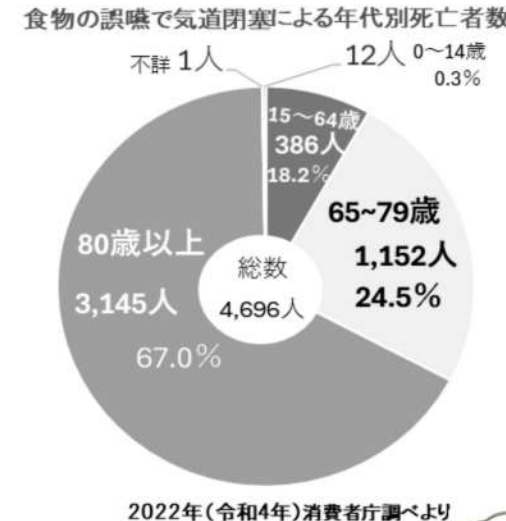
食品による窒息事故では「お餅 ミニカップゼリー、飴、肉、パン、魚介類、果物、米飯類」などです。要因としては、大きさ、形状や弾力性、やわらかさ、硬さ、噛み切りにくいなどの食感によるものが多く、喉の気道を塞いでしまっています。

消費者庁調べでは、誤嚥による気道閉塞による窒息死亡事故(左記グラフ参照)では、65歳以上の高齢者が、全体の9割以上を占めています。

餅による窒息事故

特に餅は、一月に食す機会が増えることで、窒息事故が多く発生しており、65歳以上の高齢者による窒息事故が半数近くを占めます。中でも正月三が日に多く集中しています。

消費者庁の分析では、2018年から2019年の餅による高齢者の死亡事故の43パーセントが一月で、14パーセントが十二月に発生しており冬の時期に集中しています。また男性の死者数が女性の6倍になることが分かりました。



高齢者の誤嚥になる要因

- ◎ 歯の機能が衰え、噛む力が弱くなる。
- ◎ 唾液の量が少なくなる。
- ◎ 飲み込む力が弱くなる。
- ◎ 咳などによって押し返す力が弱くなる。
- ◎ 餅による窒息のリスクを軽減するには
- ◎ 餅を小さく切り食べやすい大きさにする。
- ◎ 食べる前にお茶や汁物などで喉を潤す。
- ◎ ゆっくりとよく噛んでから飲み込む。
- ◎ 一度にたくさん口に入らず、無理なく食べられる量に調整。

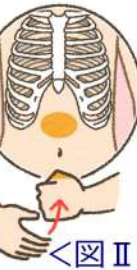
◎ 周りの人は、高齢者の食事の様子に注意深く見守る。
※餅は口の中に入れて、喉を通るときに温度が下がり硬くなる性質があり、くっつきやすくなるため、喉に詰まりやすくなります。

餅を喉に詰まらせたときの応急処置

餅を口に入れ苦しそうに喉をつかむ動作が見られたら窒息のサイン(チヨークサイン)です。

- ① 大声で助けを呼び、周りの人に119番通報やAED(自動体外式除細動器)の搬送を依頼します。
- ② チヨークサインが見られた場合は

● 背部叩打法(図I) 背中を強く叩いて詰まったものを吐き出させる方法です。手のひらの付け根部分で、左右の肩甲骨の中間あたりを数回以上力強く叩きます。



● 腹部突き上げ法(ハイムリック法(図II) 相手の上腹部を手前上方に強く突き上げて、喉に詰まったものを取り除く方法です。背部叩打法で詰まったものが、出てこないときに行います。
※腹部の内臓を傷める可能性があるため、腹部突き上げ法を用いた場合は、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けさせてください。
妊婦や乳児では、腹部突き上げ法は、行わず背部叩打法のみで行ってください。

「政府広報・消費者庁「餅による窒息事故の」注意」参考文献より本文作成

法人本部 理念推進室

