

# 北殿駅前新聞11月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 11月13日(日)は**日曜当番医**です。9:00から17:00まで診療をおこないます。延長しません。

★**医院ニュース②** 11月14日(月)は**振替休日**です。終日休診です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 11月11日(金)、11月21日(月)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。**

★**医院ニュース④** 11月9日(水)、11月16日(水)、11月24日(木)は**北部・中部保育園の健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース⑤** 11月8日(火)と11月25日(金)は**院長の講演会**のため、11月29日(火)は**講演会の座長**のため、18:30きっかりに診療が終了となります。延長は出来ません。宜しくお願いいたします。

**[短期連載] ツーちゃんの子育て日記その3 子育て日記17日** → 尾羽が初めて見えました。顔もずいぶんツバメらしく可愛くなってきました。



つっぴー3号は怒って4号の頭をかじりましたが、4号は絶対渡しません。毎日激しいバトルが繰り返されています。

**日記19日目** → 時折、トイレの窓から覗いているこちらの方をじっくり観察するような仕草が見られるようになりました。頭のうぶ毛が消えてきています。



**日記22日目** → 子育て22日目朝、とうとう三羽が巣立ちました。一羽だけは残っています。もともといつも後の方にいた一羽です。この日は夕方まで一羽だけずっと巣に残っていました。

11月		★11/13(日)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
★11/14(月)は休診です。						




**←日記18日目** このシリーズのベストショットかな?と思いますが、ツーちゃんがツッピー3号と4号に蜻蛉を捕ってきて、結局4号に与えました。



**←日記21日目** いよいよ巣立ち間近・カウントダウンです。真ん中のツッピー4号以外は頭のうぶ毛もありません。爪が大きくしっかりして巣の縁をしっかりとつかんでいます。



前院長 長田國廣は10月27日、90歳で永眠いたしました。ここに生前の御厚誼を深謝いたしますとともに、謹んで御通知申し上げます。故人は55年前にこの地に内科医院を開業して以来、ほぼ50年にわたって村医者をして参りました。90歳になるまで大病も入院もせず元気にやってこられたのは、周りの皆様が暖かく支えていただいたゆえあつてのことと大変感謝しています。本当にありがとうございました。



## 高齢者の食欲低下について

①**病的なことが原因での食欲不振**：身体的に病気や障害があつて食欲不振になる人は非常に多いです。内臓系であれば、胃潰瘍や食道炎、口内炎などの炎症がみられると食事を食べることがつらくなってしまつて食欲不振になります。身体系の疾患であれば、麻痺や筋力低下によって食事を食べることに疲労があり、食欲不振になってしまいます。内臓系であれば医療機関受診をする必要がありますし、身体系であればリハビリなどによって改善する場合があります。

②**精神的な落ち込みによって食べれなくなる**：高齢者で最も多いのはこの部分です。高齢者になると様々な喪失体験をします。家族が亡くなつたり、引っ越しをしたり、施設に入所をしたり様々な場面で現在持っているもの、関係しているものがなくなります。また、身体機能についても同様です。歩けていたのが歩けなくなつてしまつた、昨年よりも昨日よりもできることが少なくなつてしまつた、などの身体機能の喪失体験をすることがあります。そういったことを経験してしまうと、生きる気力がなくなつてしまい、食欲も一気に落ちることがありますので注意しましょう。

## ③認知機能が低下している

認知機能が低下しただけでも食欲不振になることがあります。アルツハイマーなどの脳が委縮してしまう場合は、食欲の部分や、味覚の部分も委縮してしまつて、いつもお腹ががいっぱい、何を食べても同じ味だということも少なくありません。そのため、いつも食べていただけの量が食べられなくなつて体重が減少してしまつたり、何を食べてもおいしく感じられないので、食欲が低下することがあります。

★右は高齢者が食べやすいものと食べにくいもののリストです。

食べやすい食品		食べにくい食品	
めやす	食材・料理	内容	食材・料理
おかゆ状のもの	おかゆ、パンがゆ	硬い生野菜	きゅうり、千切キャベツ、レタス
乳化されたもの	ヨーグルト、飲むヨーグルト、アイスクリーム	繊維が残るもの	ふき、ごぼう、たけのこ、セロリ、もやし、水菜、青菜の茎の部分、パインアップルなど
バタージュ	バタージュスープ、シチュー、カレー	スポンジ状	がんも、凍り豆腐、はんぺん
ネクター	ピーチネクター、果物缶詰をミキサーにかけたもの、ピューレ	酸味の強いもの	柑橘類、酢の物、酢みそ
とろろ	すりおろしたとろろいも	弾力が強いもの	パン、スナゲッティ、ラーメン、こんにやく
ゼリー状	ゼリー、水ようかん、煮ごり	噛みにくい(硬い) (薄くてべらべらしたものの)	煎餅、厚みのある肉、りんご、梨、柿、フライなどの衣、薄切り肉、ハム、かまぼこ
プリン状	プリン、ムース、卵豆腐、茶碗蒸し(具が無いもの)	パラパラとまとまりがない ポソポソするもの	こぶき芋、蒸かし芋、そばろ、焼き魚、チャーハン、ピラフ、お茶漬け
ミンチ状	やわらかい肉団子、つみれ、つくね、ハンバーグ	喉につまりやすい、口の中に張り付く	のり、わかめ、青菜などの葉、きなこ、こんにやく、もち
		口の中でまとまりにくく、喉へ流れ込みやすい	水、お茶、味噌汁、すまし汁