

当病院で活動されているドクターに、各専門分野での取り組みや、医療への想いを語っていただきます。

vol.11

総合内科 後期研修医

外崎 奏汰 とのさき
かなた 先生

専門：総合診療 得意分野：嚥下障害



——先生はどちらの出身でしょうか？

青森県青森市の出身です。青森高校卒業後、弘前大学医学科へ進学、医学の道を目指す事にしました。十和田市立中央病院には医師1年目（初期研修）のときから勤務しております。現在は総合内科の後期研修医として研鑽期間であり、また大学院生として東京大学大学院医学系研究科イートロス医学講座にも所属しています。

——“イートロス”という言葉は一般にはあまり知られていない気がします。どのようなことか、イートロスについて教えてください。

イートロスとは「食べられない状態が続くこと」を示した新しい概念であり、低栄養やカヘキシア※の前段階に位置しています。このイートロスの段階で介入することで、低栄養やカヘキシアに至らないよう予防することが目標です。イートロスの原因は様々で、感染症や癌などで食事が摂れない身体的な原因、食欲がなくなって食事が摂れない精神的な原因、その他薬剤や治療に伴うものなどです。原因を分析し、それに応じた対応が必要となります。私はその中でも嚥下障害からくるイートロスを主に研究

しています。食事摂取の状況进行评估するためには多くの側面进行评估し介入方法を検討しなければなりません。しかしわれわれの研究で食事摂取と嚥下内視鏡結果から、主に咀嚼・姿勢・呼吸の3つが重要であることを発見いたしました。誰でも食事状況を簡便に評価するために、「食べる」ためのかんたんチェックシートを作成しております。噛む様子として、舌の動き、もぐもぐの様子、ごっくんできるかを評価します。また姿勢として食べやすい姿勢がとれているかどうか



全身やあごの位置などをチェックします。呼吸の様子として痰の貯留具合や動脈血酸素飽和度、心拍数の変化がないかなどを評価します。

※カヘキシア/cachexia（悪液質）＝何らかの疾患を原因とする栄養失調により衰弱した状態。

——高齢だから食が細くなったり^{むせ}呑むようになってしまったとしても仕方ないとあきらめず、医療機関に相談ができることがわかりました。イトロスの状態と診断された患者さんにはどのような対策がありますか。

チェックシートで引っ掛かり、嚥下評価を行って重症嚥下障害のため食事摂取が困難な方が一定数いらっしゃいます。今までは誤嚥リスクのため経口摂取が禁止され、経管栄養になったり胃ろうを増設されたりしていました。そのようなリスクを持った患者さんでも、姿勢の応用として、完全側臥位法を用いることで経口摂取を継続できる患者さんがいます。完全側臥位法は福村先生らが提唱した方法で、患者さんには横向きで食べてもらいます。側臥位になることで食物の咽頭貯留量が増大することや気管走行方向と重力方向が垂直になることなどによって誤嚥性肺炎が起きにくく工夫の1つとなります。実際に当院に入院し座位では誤嚥リスクが大きいと判断された方で完全側臥位法を導入し、経口摂取を継続できている患者さんは少なくないです。



監修：米永一理

——お話を聞き、高齢化が進むこの地域においてイトロス対策はますます重要になってくると感じました。ところで、先生は病院の外での活動にも取り組まれているそうですね。



昨年度より、地域に出るという課外活動を個人的に行っております。

「お医者さんと話そう」という企画がありまして、こちらは十和田市の中央商店街にあるハピたのかふえで地域住民への講演活動、語らう機会として総合内科の先輩である米永一理先生（現東京大学イトロス学科特任准教授）より受け継ぎました。この語り場には当院の事業管理者である丹野弘晃先生も定期的に登

壇しており、地域住民との良い交流の場となっています。直近で行われた「お医者さんと話そう」では弘前大学の医学生が運営する「医 Café SUP?」※とも Web 上で繋がる事が出来ました。そんなこんなでこれからも十和田を盛り立てていければと思います。宜しくお願いします。



※「医 Café SUP?」とは

弘前大学医学部学生による団体「GoCo-Cam (ココキャン)」が、地域と医療をつなぎ、青森の医療を担う医療者育成する場を作ることなどを目的とし、クラウドファンディングで賛同者を集めオープンしたカフェです。

——先生が診察を行っている「総合診療」について教えてください。

総合診療では0歳から100歳までの幅広い症状を担当しており、当院では総合内科の名前で診療しています。総合診療は専門性が薄いと考えられがちですが（実際私も学生時代はそう考えておりました）、実際に経験するとその専門性の高さを感じます。前述した高齢者の嚥下障害もその一つですが、幅広い患者さんに対応するからこそ複雑な背景を持った患者さんの対応や、主訴にとらわれず全身を評価することなど医師としての可能性は非常に広いと感じております。私は将来総合診療専門医、家庭医療専門医を取得後に緩和医療を専門的に学び、青森県で展開していきたいと考えています。現在行っているイートロスの研究や、総合診療科医として全身を評価し対応すること、患者さんやご家族の背景を考慮した医療の提供などは緩和医療にすべてつながっていくと考えています。日々勉強をしながら精進し続けていきたいです。



——最後に市民の皆さんへメッセージをお願いいたします。

食事が摂れなくなってきたり、体重が減ってきた場合にはぜひ当科へご相談ください。他の専門の先生方と協力しながら皆様の健康の維持に少しでも貢献していきたいと考えておりますので是非お気軽にご相談ください。



青森市出身 弘前大学医学部医学科卒

所属学会：日本内科学会、日本プライマリ・ケア学会、日本口腔科学会、日本口腔ケア学会、日本骨粗鬆症学会

資格情報等：ACLS プロバイダーコース取得、PTLS 講習会受講済、嚥下機能評価研修会修了、緩和ケア研修会修了



口腔ケアアンバサダー制度

一般社団法人 **日本口腔ケア学会** が認定する口腔ケアの資格制度です！！

目的：口腔ケアの知識、技術の普及、質の向上を通じて国民の福祉のために貢献すること



口腔ケアに興味があればどなたでも受験できます資格とりませんか！



ホームページ： <https://ambassador.oralcare-jp.org/>

Kazumichi Yonenaga

日本口腔ケア学会口腔ケアアンバサダー委員会委員長
東京大学大学院医学系研究科イートロス医学講座
米永一理