

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー

第14回

その「肩こり、首こり」姿勢が原因かも？首・肩を楽にする簡単エクササイズ

スマホやパソコンを見ていると、



頭が前に出る
↓
首・肩に負担↑
↓
首こり・肩こり
発生

- ストレートネック：首の骨が本来のカーブを失って、まっすぐな状態です。
- スマホ首：スマートフォンを見るときなどに頭が前に出た姿勢を指す一般的な呼び方です。

首・肩を守る3つのポイント

- ① スマホを少し高く持つ、スマホを倒しすぎない
→ 顔を下げすぎない！
- ② 同じ姿勢を続けない
→ ときどき顔を上げて、肩を動かす
- ③ 肩甲骨を動かす
→ 肩を回して、首・肩まわりをリフレッシュ！

Good!

今からできる運動療法コーナー



運動①

肩回し運動
肩に手を置いて、肘で大きな円を描くように回す。



運動②

胸ひらき運動
両腕を開いて、胸をゆっくり広げて戻す。
※肩甲骨を寄せるイメージ

新！栄養管理科から『健康のひとこと』コーナー

最近、
食事中に

むせる・飲み込みにくい…そんな変化はありませんか？

思い当たることはありませんか？



- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ 飲み込むのに時間がかかる
- ☐ 食事に時間がかかるようになった
- ☐ 硬いものを避けるようになった
- ☐ 食べる量・体重が減ってきた

いくつか当てはまる場合は、
飲み込む力が低下しているサインかもしれません。

「食べにくい」を放っておくと…

むせる・飲み込みにくい
↓
食べられるものが少なくなる
食べるのに時間がかかる
食べる量が減る
↓
体重が減る・免疫力が低下する
さらに「食べる力」が低下する悪循環に…

むせたりのどに詰まりやすい食品に注意しましょう

さらさらしたもの パサパサしたもの ポロポロするもの はりつきやすいもの
(口の中でばらけるもの)



水・お茶・汁物
など



パン・ゆで卵・焼き魚
など



ひき肉・ふりかけ・
せんべい など



のり・わかめ・もち
など

食べやすくする工夫で、おいしく・安全に！

- お茶や汁物などはとろみをつける
- あんかけやマヨネーズを活用
- やわらかく煮る

当院の嚥下調整食(例) じゃがいもの煮物
柔らかく煮てつぶすと食べやすい(左)
ミキサーにかけるとさらに飲み込みやすい(右)



「むせる」「食事に時間がかかる」「食べる量が減った」「体重が減った」などが気になるときは、早めに医師や管理栄養士にご相談ください。

NEWS

From West Medical Center

vol.14
September 2026



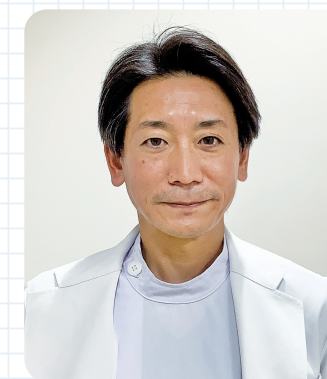
「耳鼻咽喉科」よりご挨拶

耳鼻咽喉科は、耳・鼻・のどに加え、首の一部までを診療する診療科です。聞こえにくい、耳鳴り、めまい、鼻づまりや花粉症、のどの痛みや声のかすれ、飲み込みにくさなど、日常生活における身近なさまざまな症状に対応しています。小さなお子さんの中耳炎や鼻炎から、高齢の方の難聴や嚥下機能の低下まで、幅広い年代の健康を支えています。

耳・鼻・のどは互いに深くつながっており、一つの症状が別の部位の病気と関係していることも少なくありません。また、長引く声のかすれや首のしこりなど、重大な病気が隠れている場合もあるため、気になる症状が続くときは早めの受診が大切です。

当院は陽子線治療センターを有しており頭頸部癌の診療にも力を入れています。名古屋市立大学病院とも連携しながら、早期発見から診断・治療・治療後のフォローアップまで、一貫したサポート体制が整っており、患者さんそれぞれに最適な治療を提案しています。

また当科では、患者さん一人ひとりの症状や生活背景に寄り添い、丁寧な診察とわかりやすい説明を心がけています。地域の皆さまが「聞く・話す・食べる・呼吸する」といった日常の大切な機能を維持し、安心して毎日を過ごせるよう、身近なかかりつけ医としてサポートしてまいります。耳・鼻・のどの気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。



耳鼻咽喉科
診療科部長 高野 学

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「耳鼻咽喉科」のご紹介
■一般耳鼻科診療 ■頭頸部がん診療

Topic 2

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

Topic 3

新！栄養管理科から『健康のひとこと』コーナー by 栄養管理科



「耳鼻咽喉科」のご紹介

「耳が聞こえにくい」「鼻がつまる」「のどに違和感がある」「めまいがする」など、耳・鼻・のどに関するさまざまな症状を診療しています。また、頭頸部腫瘍など専門的な治療にも対応しています。身近な症状から専門性の高い疾患まで、幅広い診療を行っています。



一般耳鼻科診療

耳の診療

耳の痛みやかゆみ、耳だれ、耳鳴り、聞こえにくさ、耳が詰まった感じ、めまいなどの症状を診療しています。代表的な病気には、中耳炎や外耳炎、難聴、耳あかの詰まりなどがあります。

加齢による難聴は会話が聞き取りにくくなるだけでなく、生活の質の低下や認知機能への影響が指摘されています。当院では補聴器のご案内なども行っております。



鼻の診療

鼻づまりや鼻水、くしゃみ、においが分りにくいといった症状を診療します。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎（蓄膿症）、鼻出血などが主な病気です。

当院では副鼻腔炎に対する手術治療や鼻づまりを改善させる手術治療を積極的におこなっています。またアレルギー性鼻炎に対するCO2レーザー手術（日帰り）も多く行っています。



のどの診療

のどの痛みや違和感、声がかれる、飲み込みにくいなどの症状を診療します。かぜによる咽頭炎・扁桃炎のほか、声帯の病気や飲み込みの機能低下（嚥下障害）なども対象です。

当院では睡眠時無呼吸症候群のご相談にも対応しています。いびきがひどい方や十分に寝たはずなのに日中に強い眠気がある方などお気軽にご相談ください。



嚥下治療の様子

頭頸部がん診療

頭頸部がんについて

頭頸部（とうけいぶ）とは、首から上の脳と眼を除いた部分すべてを指します。頭頸部がんとは、この部位にできるがんの総称であり、耳鼻咽喉科で治療が行われるがんです。具体的には喉頭がん、咽頭がん、鼻・副鼻腔がん、口腔がんなどが含まれます。頭頸部がんが進行すると、話す・食べる・呼吸するといった重要な機能に影響を及ぼすため、早期発見が極めて重要です。



頭頸部がんの治療

頭頸部がん治療は呼吸・嚥下・発声・構音などの機能に影響を与える可能性があるため、患者様に十分に説明を行い、根治性と機能温存のバランスを考慮しながら、治療方針を決定しております。

手術、放射線治療、薬物療法のいずれについても質の高い医療の提供を心がけております。

手術

組み合わせ

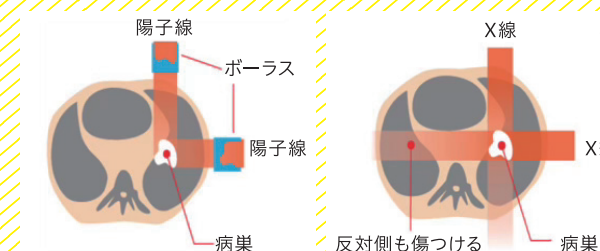
放射線治療

薬物療法

根治性と機能温存のバランス

陽子線治療の特徴

- *正常組織への障害を軽減
- *腫瘍に高い線量を照射可能

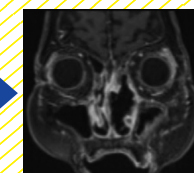
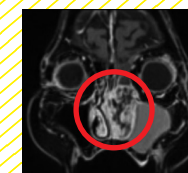
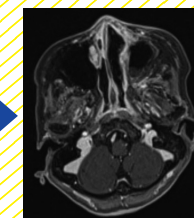
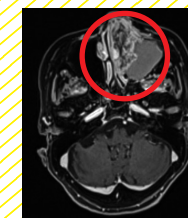


視神経・眼球、脳などの重要組織が近接する頭頸部癌に適しています。

※当院は全国で20施設ある陽子線治療センターの一つがあり、積極的に頭頸部癌に対する陽子線治療も行っております。

治療前

治療後



耳鼻咽喉科・陽子線治療科の医師、看護部、栄養管理科など、多職種のスタッフが緊密に連携しながら治療を行っています

気になる症状やご不安なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。