



# シーサイドニュース

Medical Corporation WADOKAI  
Hiroshima Seaside Hospital

2022年  
夏号  
vol.97



## シーサイド病院より 病院長 多田 恵一

第26回参議院議員選挙戦さなかの7月8日午前11時31分頃、奈良市で、元内閣総理大臣で衆議院議員の安部晋三氏が銃撃され、同日夕刻亡くなるという驚愕すべき事件が起きました。事件の報道と訃報に言葉を失いました。銃撃犯は、宗教団体への恨みが背景にあるとされていますが、「民主主義」への挑戦は決して許すことはできません。安倍晋三氏のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

この夏、梅雨が観測史上最短で明けましたが全国で記録的な猛暑と大雨が今も続いています。青森、秋田などでは観測史上最多の短時間大雨を記録し、暑さも全国各地で記録を更新。地球環境の変化による偏西風の蛇行が大きな要因とのことです。海外でも、スペイン南部のコルドバでは43.6度を記録し、死者が相次ぎました。未来世代のためにも、一層環境問題を喫緊の事として考え、取り組み実行してゆく必要があると思います。

発症よりすでに3年目を迎える世界規模の新型コロナパンデミック。広島シーサイド病院では、2020年末にクラスターを経験して以来、種々の経験を活かし、徹底した感染管理を現在も続

けています。ワクチン接種の普及、医療体制の充実強化、そして何よりも我々国民一人一人の感染対策意識の高まりによって、収束が現実のものになるよう期待しています。

そして、既に6か月目を迎えたロシアのウクライナ侵攻。日々、戦士は無論のこと、女性、子供など無辜の人々が亡くなっている凄惨な状況には、怒りと悲しみで言葉もありません。8月6日の広島平和式典でのグテーレス国連事務総長の「広島は恐怖を常に心に」とのメッセージに凝集されている世界の真の平和が一日も早く戻って欲しいと願っています。

2025年問題、少子高齢化などで慢性期療養体制の一層の充実、在宅医療、地域包括ケア体制などを中心とした地域完結型の病床再編の推進が一層加速されています。広島シーサイド病院はこの地域において、これらの重要な役割の一端を、スタッフ一同「心をひとつ」にして担い、患者さん、利用者さん、ご家族、地域の皆様の為、一層頑張ります。

関係各位のご指導、ご鞭撻、何卒よろしくお願い申し上げます。

## 季節の行事

グループホーム元宇品では、毎月季節の行事を行っています。7月には七夕まつり。短冊に願いを書いて皆さんの願いを発表しました。8月には法被を着てもらい盆踊りを楽しみました。



## 夏バテだけでなく秋バテに注意 ~季節の変わり目の体調管理に気を付けよう~

季節の変わり目で体調を崩すことはよくあることです。夏バテという言葉はよく耳にしますが、この季節の変わり目に起こる秋バテになっている人はいませんか？

### こんな症状があったら秋バテかも

- 体がだるく疲れやすい 食欲が湧かない 便秘・下痢気味である なかなか眠れない  
寝起きが悪い 頭痛がする 風邪をひきやすい

### 秋バテになる原因は？

#### ●夏に受けた“冷え”による身体の疲れの影響

夏は暑く過ごしにくいものですが、冷房や冷たい飲み物により体を冷やし過ぎてしまうことが問題です。これらの冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまう可能性があります。

#### ●急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続きます。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。

#### ●日照時間の減少

夏が終われば次第に日照時間は短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、季節性うつ病へとつながることがあります。



### 秋バテ・季節の変わり目を乗り切るためには

#### ★体を冷やさない

身体を冷やさないように温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にはゆっくり浸かるようにしましょう。食事ではショウガなど体を温める食材を積極的に使うのもおすすめです。

#### ★太陽の光を浴びながら運動する

暑い夏は運動不足になりがちなので、少しずつ身体を動かすようにしましょう。太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができると言われてるので、朝日を浴びながらのウォーキングやジョギングがおすすめです。体調を崩しやすい秋。毎年のように体調不良に悩まされているという方は、夏の生活を見直し、生活環境、日頃からの食事に気を配り、運動などで体調管理をしておくことで予防が期待できます。

## ◆デイサービス元宇品よりご挨拶

デイサービス元宇品は令和4年9月30日をもって営業を終了させていただき、通所リハビリテーションに統合します。長い間ご愛顧いただき誠にありがとうございました。

# 夏のイベント食

- てんぷら（カラスガレイとゴーヤ）
- 炊き合わせ
- あえもの
- かすじる

天ぷらには夏野菜の定番、ゴーヤを使いました。ゴーヤには老化の抑制、動脈硬化の予防、免疫力の向上が期待できるビタミンCが多く含まれます。野菜や果物に含まれるビタミンCは熱に弱い性質がありますが、ゴーヤに含まれるビタミンCは壊れにくい性質を持っているそうです。

ゴーヤの苦みは、モモルディシンという成分によります。モモルディシンには食欲促進や疲労回復などの効果があります。カリウムも多く含まれているので、高血圧の予防や、夏バテ防止の効果が期待できます。



## コラム 「医療・介護の鳥瞰」 リハビリセンター長 松田 誠

### ◎ 広島医療圏の病院構想

広島県、広島市、広島県医師会、広島大学などで行く『高度医療・人材育成拠点ビジョン～みんなの病院構想』の概要を検討委員会が提言しました。それによると広島医療圏（広島市、府中町、坂町、安芸太田町、北広島町）の医療機関（広島市民病院、広島記念病院、中電病院、広島赤十字原

爆病院、舟入市民病院、吉島病院、広島がん高精度放射線治療センター、JR広島病院、広島大学病院、県立広島病院、安佐市民病院、マツダ病院）の機能分担を検討し、県立広島病院とJR広島病院の統合する案が盛り込まれました。

県によれば、JR広島病院と県立広島病院が統合して千床規模の新病院を整備し、症例数や医師を集めることで、若手医師の確保や救急医療の強化、医療機能の高度化、人材育成を目指します。若手医師を確保することは、中間山地が多いことで北海道に次いで2番目に多い無医地区に医師の派遣を行うことが出来るようになります。さらに他の10医療機関の中の中規模病院200床前後の5医療機関は、一定数以上の医師を配置しており、そのことで医師数が分散され、救急患者に対応できないことが課題になっているため、医療資源の集約により救急医療に対応出来る体制を構築していきます。さらに広島医療圏12医療機関ごとに特定の専門分野ごとに医師や看護師を集め、効率的な医療を目指すといひます。又、構想では、過剰な急性期病床を減らし、高齢化が進んでニーズが高い回復期病床を増やすといひます。県担当者は、2025年に団塊の世代が75歳以上になり、医療費が増えることが考えられることで病床再編が急務だといひます。ただし、12医療機関の中には公的病院だけでなく民間の医療機関も含まれているから構想通りには進みにくいのが現実ではないかと思ひます。さらに再編に当たり新たに医療機関が移転してくる地区は問題ないですが、再編することで、医療機関が無くなる地域では、住民合意が得にくい等が問題になってくると思ひます。これらの事からも再編には長い時間がかかりますが、将来の広島医療圏のことを考えれば、再編する必要があるのは間違いないと思ひます。

又、構想の中で当院の専門分野の慢性期医療についても、2020年の広島医療圏の慢性期病床が3226床から2025年の推計値による必要病床が、2730床と496床減少になります。本来であれば高齢化要因で、高齢者が増加すれば病床を増やす必要がありますが、減少させるということは、慢性期の病床の役割も急性期等と同様に入院日数を基準に、長期間の入院が出来なくなること示唆しています。長期的な入院でケアを必要場合には、介護保険施設へ入所するか、介護サービスを利用しながら在宅生活することになります。このように医療と介護が切れ目のない役割分担をしていくことになると思ひます。広島圏域の病院構想は当院にとっても大変重要なことなので、常に情報収集し、当院の役割を明確にして、医療機関及び介護医療院として地域に貢献できるように頑張っていきたいと思ひます。

## 脳の若返り 難読地名クイズ

全国には難しい地名がたくさんありますが、今回は広島県の地名です。すべて読めるでしょうか？

### 問題1. 水分峡

広島県府中町にある渓谷で、一帯は森林公園になっている。

### 問題2. 忠海

広島県竹原市の地名。JR呉線の駅「忠海駅」がある。

### 問題3. 警固屋

広島県呉市。平清盛の瀬戸開削の際に炊事小屋が置かれたことに由来するという説がある。

### 問題4. 吉舎町

広島県三次市にある地名。ヒガンバナの群生地がある。

### 問題5. 丁保余原

北広島町にある地名。中国自動車道の千代田インターチェンジがある。

→答えは裏表紙（頁下部）

# ♥信頼される医療・福祉をめざして…

## ■基本理念

◎常に患者様とご家族の立場に立って行動し、医療・保健・福祉の分野で連携充実を図り、地域のニーズに応えるよう、職員一同頑張ります。

## 外来案内のご案内 休診日/土・日曜日、祝祭日、盆、年末年始

### ●内科・リハビリテーション科・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30 13:00~16:00	荒巻	上杉	池田 沖田	山本	上松瀬 日域

### ●脳神経内科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	湯川	湯川		湯川	

医療法人 和同会

## 広島シーサイド病院

診療科目/内科・脳神経内科・リハビリテーション科・放射線科

医療療養病床183床・介護医療院147名(定員)

〒734-0012 広島市南区元宇品町26-20

TEL (082) 255-1010 FAX (082) 255-6826

<http://www.ss.wadoukai.jp>

- 広島シーサイド病院 介護医療院 TEL (082) 255-1010
- 通所リハビリテーション TEL (082) 252-2781
- 訪問看護ステーション ハローナースシーサイド TEL (082) 255-1424
- ショートステイ元宇品 TEL (082) 255-1221
- グループホーム元宇品 TEL (082) 255-1239
- デイサービス元宇品 TEL (082) 255-1271
- 元宇品居宅介護支援事業所 TEL (082) 255-1422

## ■基本方針

- ◎信頼され、安全性の高い医療サービスを目指すため、職員の研鑽と協調に努めます。
- ◎患者様、ご家族、職員がお互いに尊重し合い、ともに喜び、生きがいもてるようチーム医療を推進します。
- ◎地域に根ざした、住民とともに歩む病院を目指します。
- ◎病院の質を高め、健全経営に努めます。
- ◎職業を通して、社会人としての豊富な人間性を養います。

## ●ごあんない



- バス/広島バス21号線(宇品線)シーサイド病院入口バス停より徒歩5分
- 電車/広島電鉄宇品線元宇品電停より徒歩10分
- タクシー/広島駅より元宇品方面へ約30分

【脳の若返り】答え 1) みくまりきょう 2) ただのうみ 3) けごや 4) きさちょう 5) よほどなばら

## 編集後記

今号ではグループホームの夏のイベントを取り上げていますが、新型コロナウイルスの影響でこういった夏の風物詩が消えるのではないかと心配になります。夏といえば花火大会ですが、2022年の広島の花火大会はほとんど中止となっています。毎年、元宇品町内会が主催してグランドプリンスホテル広島で開催していた盆踊り・夏祭りも残念ながら今年も中止となりました。小学校のプールは2年ぶりに実施されましたが、子供たちの夏の思い出が少なくならないといいなと思います。

さて、今年も猛暑日が続く暑い夏でしたが、気象庁の発表では、9月の気温は全国的に平年より高く暖かい空気に覆われやすいため、厳しい残暑が続く見込みということです。紙面でも秋バテに注意とありますが、まだまだ暑いからと言って、冷たいビールばかり飲まず、身体を整えて秋を迎えるようにしましょう。

(編集N)