

四季だより

夏号 2025 年 7 月（第 99 号）

病院理念 私たちは地域の皆様の
健康と暮らしを支えるために力を尽くします

また暑い夏がやってきます。気象庁では、この夏は、全国的に気温は平年より高い予想で、近年続いているように「また猛暑」となる見込みのようです。

涼しい環境で過ごすとともに、特に高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか見守りやご配慮をお願いします。

また、初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風、高潮等による自然災害が発生しやすい季節です。様々な「防災気象情報」を有効に活用して、早めに防災行動をとるよう心掛けましょう。



総務課長 栗栖利夫



気をつけよう带状疱疹

今回は「带状疱疹」についてご紹介します。チリチリ、ズキズキとした痛みを伴う発疹や水ぶくれ、かさぶたなどが体の一部分にできる皮膚病です。患者さんの約7割が50歳以上で、やや女性に起こりやすい傾向にあります。糖尿病、膠原病、腎臓病、がんなどの持病がある人は特に注意が必要です。この病気の原因は、水ぼうそうのウイルスです。水ぼうそうに罹ると、治った後もウイルスは神経の深いところに潜みます。その後、抵抗力の低下によってウイルスの動きが再び活発になったとき带状疱疹が発症します。

治療としてはウイルスの働きを抑えるお薬を1週間飲む方法が一般的です。痛みに対しては痛み止めを使います。水ぶくれが傷になる場合は傷の手当も必要です。また、痛みは冷えると悪くなってしまうので冷えないように気をつけることも大切です。皮膚症状が治ったあともしつこい痛みが長く続く人もいて、带状疱疹後神経痛といいます。水ぼうそうにかかったことがない人や予防接種をしたことのない人にはうつる可能性があります。その場合、うつった人は带状疱疹ではなく水ぼうそうを発症します。予防法としては50歳以上か、18歳以上でリスクが高い人を対象にワクチンがあります。

2025年4月からは一部の人を対象に定期接種になりました。詳しくはお住まいの自治体のホームページなどを確認してみてください。副反応の可能性もあるため、かかりつけ医とよく相談して検討するとよいでしょう。皮膚に何か気になる症状があれば皮膚科医にお気軽にご相談ください。

皮膚科 非常勤医師 森桶 聡



めまいの原因はいろいろありますが、その原因が脳や耳の異常ではなく、首（肩）のコリなどから誘発されるめまいを頸性めまいといいます。症状としてはフワフワした浮動性のめまいかグルグル回る回転性のめまいを起しますが、患者さんによって症状や程度は様々です。それではなぜ首や肩の凝りからめまいが起こるのでしょうか。

首や肩の筋肉が緊張しすぎると、次のような影響が出ることがあります。

●脳への血流が悪くなる

首には脳へ血液を送る大切な血管（椎骨動脈）が通っています。肩や首のこりがひどくなると、この血流がスムーズに流れにくくなり、酸素や栄養が脳に十分に届かなくなることのでめまいが発生します。

●神経の働きが乱れる

首には平衡感覚（バランスを取る機能）を調整する神経もあります。長時間の同じ姿勢や過度なストレスによって、神経が正常に働かなくなり、めまいを感じる場合があります。

●目や姿勢の影響

スマホやパソコンの長時間使用による眼精疲労、姿勢の悪化（猫背）や逆にストレートネックも首や肩の負担を増やし、めまいの原因になります。

【日常生活で気をつけたいポイント】

- ・長時間同じ姿勢を避ける

こまめに体を動かし、1時間に1回は首や肩をほぐしましょう。

- ・スマホ・パソコンの使いすぎに注意

目の疲れを防ぐために、適度に休憩を入れることが大切です。

- ・正しい姿勢を意識する

猫背にならないように、背筋を伸ばして座る習慣をつけましょう。

- ・深呼吸をする

ストレスが溜まると、肩や首の筋肉が余計に緊張します。

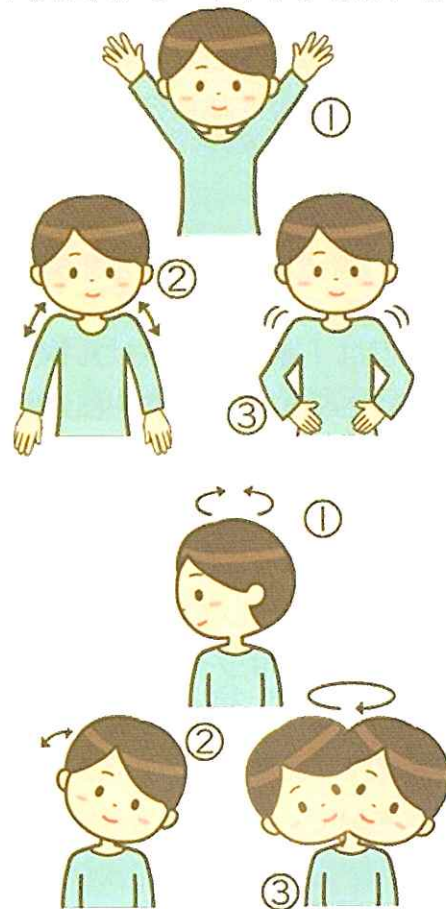
ゆっくり深呼吸をすることでリラックスできます。

以下のような場合は、医療機関を受診しましょう。

- ## ●2日以上めまいが続く

- めまいが強く、日常生活に支障が出る

- 頭痛、吐き気、しびれなどの症状もある



めまいの原因はさまざまですが、首や肩のこりが関係している場合、生活習慣の見直しやストレッチで改善できることもあります。無理せず、自分の体と向き合いながら対策をしていきましょう！

3階病棟新入職者



野坂 明世

2025年4月に着任しました野坂です。県立広島病院では、精神科、救命センター、産科、耳鼻科眼科、循環器心臓血管外科、臨床腫瘍科、皮膚科病棟で勤務していました。この度は3階病棟で、整形外科や外科での新しい経験が出来ることを嬉しく思っています。今までとは違うことも多く戸惑うこともあります。皆さんに支えて頂いて感謝しています。地域の皆様が住み慣れた場所で安心して療養できるよう、看護を行っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。



滑 透斗

4月より県立広島病院から着任しました、滑（なめら）です。県立広島病院では、消化器外科・内科で勤務しており、その経験を活かしながら、患者様の回復にしっかり寄り添える看護を目指しています。新しい環境ですが、温かい地域の皆様に支えられながら、毎日新鮮な気持ちで頑張っております。これからもよろしくお願いいたします。



脇 円佳

2025年4月に着任して参りました、3階病棟看護師の脇です。大学時代にボランティア活動で大崎上島を訪れていたことがあり、安芸津はなじみがある場所です。住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう、皆様の生活を支えられる看護を行っていききたいと思いますので、これからよろしくお願いいたします。

病院の相談員を活用下さい

MSW とはなんぞや？と思われる方も多いのではないのでしょうか？

MSW とは医療ソーシャルワーカー（Medical Social Worker）の略で医療機関で働く相談員になります。

患者様や御家族様の経済的、心理的、社会的な問題を相談に乗って解決や調整を支援する仕事です。

安芸津病院で、私は主に、施設入所の調整、他医療機関への転院調整を行っています。

安芸津地域の高齢化率は45.8%で広島県内でも高い高齢化率になっています。高齢になっても地域で元気に生活し続けるのが一番ですが、病気や、家庭の事情等で施設入所や転院される方が増えている現状があります。施設？病院？って、全部同じように感じますが、実は機能ごとに別れており、種類も様々です。

私は、患者様や御家族様の御要望をお聞きし、御要望に近いプランを提案するようにしています。患者様それぞれに人生の背景があり、価値観があり、千差万別です。人それぞれに合った提案をできる限りしたいと思っています。経済的な問題等色々あるかと思いますが、心配事を吐き出していただき、頭の中を一緒に整理させていただければと思います。どんなご相談でも伺いますので、気兼ねなくお声かけください。施設や病院関係者の方も空き情報等ご連絡ください。必要な方へつなぎたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

地域医療連携室・入退院支援 MSW 河田知子



子どもの予防接種について

子どもの予防接種は2か月からはじまります。現在、定期接種のワクチンには、ロタウイルスワクチン、5種混合ワクチン（ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、ヒブ感染症）、肺炎球菌ワクチン（小児用）、B型肝炎ワクチン、BCG（結核の予防）、MR ワクチン（はしかと風疹）、水痘ワクチン、日本脳炎ワクチン、子宮頸がんワクチン（ヒトパピローマウイルス）があります。また、定期接種ではありませんが、東広島市ではおたふくかぜワクチンにも公費の補助があります。それぞれのワクチンの接種年齢は決まっていますので、母子手帳を見て忘れないように接種をお願いします。

現在、MR ワクチンが不足しており、当院でも患者さまの予約の希望に添えない状況となっています。東広島市では令和7、8年度に限り、接種対象年齢が1年延長されていますが、みなさまにはご迷惑をおかけしております。

子宮頸がんワクチンは、当初副反応がニュースになったこともあり、現在定期接種の中で接種率がきわめて低くなっていますが、海外でも高い有効性の確認されているワクチンですので、対象の女の子がいるご家庭ではぜひ接種の検討をお願いします。

なお、成人ではおもに65才以上のかたを対象に、肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンが定期接種の対象となっていました。今年から带状疱疹ワクチンが追加となりました。予防接種で予防できる病気は、しっかり予防しましょう。



小児科 非常勤医師 江口恭慈

編集後記

暑さが一段と厳しくなってきましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

今回は、当院の正面玄関にある花壇について、少しご紹介させていただきますね。

玄関前には、全部で9つの花壇がありますが、昨年の夏までは、夏の暑さに負けてお花が枯れてしまうことも多く、少し寂しい風景でしたところが、昨年の秋に心のこもったご寄付をいただき、たくさんのお花や土を分けていただいたことで、花壇は見違えるように元気になりました。

今では、色とりどりの花々が元気に咲き、ぎゅっと寄り添うように咲き誇っています。

ふと足を止めて眺めるその瞬間が、日々の忙しさの中で、ほっとできるひとときになっているように感じます。

これからも、この花壇を大切に育てながら、皆さまの心にそっと寄り添えるような、あたたかな場所にしていきたいと思っています。

どうぞお気軽に足を止めて、花々の優しさにふれてみてくださいね。



副院長（兼）看護部長 胡 美恵