



# シーサイドニュース

Medical Corporation WADOKAI  
Hiroshima Seaside Hospital

2020年  
冬号  
vol. 87

## 2020年を迎えて

病院長 多田 恵一

寒中お見舞い申し上げます。寒気厳しき折でございますが、いかがお過ごしでしょうか。昨年、令和元年10月22日に天皇陛下が「即位礼正殿の儀」にて内外に即位を宣言され、11月10日の即位を祝うパレード「祝賀御列の儀」では、皇居前広場や沿道など全国津々浦々で即位を全国民がお祝いました。そして今年は令和2年。新時代の本格的幕開けです。2019年も内外で多くの嬉しいこと悲しいことがありました。国内においては前述の天皇陛下の即位、ラグビーW杯日本大会で「One Team」日本8強入り。リチウムイオン電池を開発した吉野彰氏がノーベル化学賞を受賞。一方、自然災害もその規模がますます大きくなり、東日本では9月から10月にかけて立て続けの台風大雨被害が発生、浸水や土砂崩れで90名を越す方が亡くなりました。また事件では、7月には京都アニメーションでの放火事件で多くの尊い命が奪われました。12月にはアフガニスタンを支援する民間活動団体(ペシャワール会)の中村哲医師が殺害され、国内外から無私の心での長年の功績を称え、悼む声が相次ぎました。

国外では香港と中国両政府に対する若者を中心とする一国二制度の将来の不安をめぐって香港市民による抗議活動が続いています。今も香港市民は徹底抗戦の構えを崩していません。4月にはパリのノートルダム大聖堂が大火災に遭い、フランスのみならず世界中に喪失感が広がりました。また、米国と対立するイランでは、新年早々米国側によるイラン司令官の暗殺に端を発したイランからの米軍基地へのミサイル攻撃の混乱の中、イランの空港で離陸直後にウクライナ航空機が撃墜され、乗客乗員全員が死亡。世界が固唾飲んで今後の展開を見つめています。また、北朝鮮は新型ミサイルを次々と発射し米朝協議は全く進んでいないように見えます。国際環境問題での国際協調も米国が「パリ協定」を離脱、これまた進んでいるように思えません。

政治リスク調査会社ユーラシア・グループは2020年も「世界の10大リスク」を発表しました。なんとトップリスクは「誰が米国を統治するか(Who governs US?)」として、米国大統領選の結末を初めて最大リスクに挙げています。その他、米中分断の広範な分野への悪影響、欧州の離反地政学、地球規模の自然災害、世界の溝を埋められない多国籍企業、中東危機などです(日経新聞)。今年こそ国内外が希望に満ちた、明るい時代となることを祈ってやみません。

医療においては2025年問題を見据えた地域医療構想の具体化が全国で実行されています。少子高齢化で急性期患者数が減り、慢性療養体制の充実、在宅医療、地域包括ケア体制など病床再編の推進加速です。当院においても、本年4月より介護療養病床を廃止し、医療機能を持った住まいである「介護医療院」に新規に移行開設します。広島シーサイド病院は、開設以来32年目を迎えますが、2020年を迎えた今、その機能・経験・力量を一層増進させ、新たな時代を見据え、地域医療と地域社会に貢献して行こうと職員一同心新たに決意しています。本年も何卒ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

# 笑う門には福来たる

昔から「一笑一若（一度笑うと、一つ若返る）」などといわれますが、最新の医学研究では、笑うことによる健康効果が明らかになってきました。笑いのさまざまな効果を紹介します。

## ◎笑いで免疫力アップ

ある研究において、寄席を見に来たお客さんのがんと闘う免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性を調べたところ、大笑いをした後のほうがはるかにNK細胞が活性化していることがわかりました。また他の研究では、お笑いを見た後にNK細胞の活性化を見てみると全体の平均値は開演前と比較して35%~45%アップしており、中には50%近くアップしている人もいました。薬剤を使ってNK細胞をアップさせようとする効果が出るまでに3日ほどかかるのに対して、笑いは短時間で免疫系の機能を向上させる効果が出る、ということがわかりました。

## ◎認知症予防、リラックス、さまざまな笑いの効果

- ①脳の働きが活性化脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。ある研究機関が行った笑いの頻度と1年後の認知機能との関連についての研究の結果、「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では、後者のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという調査結果が出たそうです。
- ②思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。
- ③自律神経のバランスが整う自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。笑いは自律神経のバランスを整える効果があります。
- ④幸福感と鎮痛作用。笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、「ランナーズハイ」の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮痛作用で痛みを軽減します。

皆さんも日常から積極的に「笑う」ことを取り入れて、「福」を呼び寄せましょう。



## ボランティア落語会

2019年12月17日、落語家の笑福亭鶴笑師匠に来ていただきました。

さすがはプロの噺家、皆さまどんどん引き込まれていきます。小ネタにクスクス、南京玉すだれや紙切りなど多彩な芸にも驚かされ、愛嬌たっぷりのお芝居に大きな笑いの波が起こっていきます。会場一杯の笑顔と笑い声でアツという間の1時間でした。「プロが笑かします」の宣伝通り、楽しい寄席のひと時を下さった笑福亭鶴笑師匠に心から感謝です。

### 【笑福亭鶴笑 しょうぶくてい かくしょう】

古典落語の他「新型パペット落語」を創案、南京玉すだれ、紙切りなど多彩な芸を誇る。平成5年ABCお笑い新人グランプリ優秀新人賞、平成15年芸術選奨文部科学大臣新人賞、平成20年5月第2回繁昌亭爆笑賞、平成26年度厚生労働省児童福祉文化財認定受賞ほか／平成12年から海外に拠点を移し活動。平成15年7月、日本初の文化交流使（文化庁より任命される特使）となり、ロンドンに移住して日本文化の普及と理解に務めた。

## 患者様・ご家族満足度調査結果報告

年に一度、入院中の患者さまとご家族を対象とした病院の満足度調査を実施しており、今年度は2019年11月から2ヶ月間でアンケートを行いました。その結果を報告致します。

調査に協力してくださった患者さま、ご家族の皆さま、ありがとうございました。

ご意見・ご要望やたくさんの感謝のお言葉をいただきました。頂戴した声を患者さまの療養環境の改善に活かせるように検討し、より皆さまに満足していただける病院になるよう努力して参ります。

|       | 評価点                   | 前年度  |      |
|-------|-----------------------|------|------|
| 院内設備面 | ①建物の外観やつくり            | 3.59 | 3.44 |
|       | ②医療機器などの設備            | 3.48 | 3.44 |
|       | ③トイレ・洗面・給湯等の設備        | 3.26 | 3.26 |
|       | ④売店・自動販売機             | 3.30 | 3.21 |
|       | ⑤整理整頓や清掃状況            | 3.68 | 3.58 |
| 病室環境面 | ①病室の居心地(清潔さ広さ等)       | 3.72 | 3.63 |
|       | ②ベッド・寝具・ベッド周りの設備      | 3.66 | 3.83 |
|       | ③暖房や照明                | 3.64 | 3.52 |
|       | ④食事の内容                | 3.57 | 3.47 |
|       | ⑤食事時間や起床・消灯時間         | 3.60 | 3.55 |
| 接 遇 面 | ①医師の言葉遣いや態度           | 4.01 | 3.92 |
|       | ②看護師や介護士の言葉遣いや態度      | 4.06 | 3.92 |
|       | ③リハビリ・栄養士・相談員の言葉遣いや態度 | 4.06 | 3.94 |
|       | ④事務職員の言葉遣いや態度         | 4.10 | 3.95 |
|       | ⑤プライバシーへの配慮           | 3.89 | 3.77 |

※評価点…よい評価5点を最高、1点を最低としてすべての有効回答の平均値を出したものと

# 『介護医療院』への転換について

現在、広島シーサイド病院は医療療養病床208床と介護療養病床122床で運営しておりますが、「介護療養病床」は国の政策により2024年3月末で廃止することが決定しております。このため、2020年4月より皆さまに引き続きご利用いただけますよう「介護療養病床」を「介護医療院」への転換と病床の再編成を行います。現在、既に一部病棟内の改修工事を行っており、騒音などご迷惑をおかけしていますが、工事終了後、病室及び他病棟への移動をお願いする場合がございます。何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

現行

医療療養病床 208床  
介護療養病床 122床

|    |        |
|----|--------|
| 8F | 介護療養病床 |
| 7F | 介護療養病床 |
| 6F | 介護療養病床 |
| 5F | 医療療養病床 |
| 4F | 医療療養病床 |
| 3F | 医療療養病床 |

転換後

医療療養病床 183床  
介護医療院 147床

|    |        |
|----|--------|
| 8F | 医療療養病床 |
| 7F | 介護医療院  |
| 6F | 介護医療院  |
| 5F | 医療療養病床 |
| 4F | 介護医療院  |
| 3F | 医療療養病床 |



◆介護医療院とは 介護医療院は「医療の必要な要介護者の長期療養・生活施設」として2018年4月より創設された介護保険施設で、日常的な医学管理

や看取りやターミナルケア等の医療機能と生活施設としての機能を兼ね備えた施設です。したがって、利用者の生活様式に配慮し、長期療養生活を送るのにふさわしい、プライバシーの尊重や家族や地域住民との交流が可能となる環境や、経管栄養や喀痰吸引等を中心とした日常的・継続的な医学管理や充実したターミナルケア体制が求められています。介護医療院は介護医療院Ⅰ型・Ⅱ型の2つの形態があります。Ⅰ型は、比較的重度の要介護者に対して医療ケアを提供する介護療養病床に、Ⅱ型は入居者の家庭復帰をリハビリなどでサポートする介護老人保健施設に相当します。

|        | 【現行】 介護療養病床(機能強化型)                                  | 介護医療院Ⅰ型  |
|--------|---|--|
| 概要     | 病院診療所のうち、長期療養を必要とする要介護者に対し、医学的管理の下における介護、医療等を提供するもの | 要介護高齢者の長期療養・生活施設                                       |
| 設置根拠   | 医療法、介護保険法   | 介護保険法  |
| 主な利用者像 | 重篤な身体疾患を有する認知症高齢者等                                  | 重篤な身体疾患を有する認知症高齢者等                                     |
| 施設基準   | 医師 48対1<br>看護 6対1<br>介護 5対1～4対1                     | 医師 48対1<br>看護 6対1<br>介護 5対1～4対1                        |
| 居室     | 6.4㎡/人  | 8.0㎡/人(※大規模改修までは6.4㎡/人で可) プライバシーの確保の為にパーティションや家具などで仕切る |

厚生労働省HP、介護医療院の概要より

コラム  
『医療・介護の鳥瞰』  
リハビリセンター長 松田 誠

## 病院再編・統合

厚生労働省が昨年9月26日に公的病院の再編・統合を促す医療機関の名称を公表しました。各地域にとって必要な病院ではありますが、公的病院の再編・統合は致し方ないことでもあると思います。反対に今後も人口問題や社会保障の問題で再編・統合は繰り返し続けないといけなくなるでしょう。広島県内の市町でも言えることではありますが、人口減少は避けられそうもありません。特に中山間地域や離島では大幅な人口減少が続き、必要病床数も減り続けることになると考えられます。地域によっては1985年人口より2045年には人口が半分になると予想されている地域もあります。ということは現在の病床数は今後とも存続することは難しく、再編・統合を繰り返しながら、その時期に又、その地域に合わせた必要病床数を確保していかなければなりません。ひいては公的病院だけでなく、民間病院も再編・統合しその地域の必要病床数を割り出さなくてはならないでしょう。いかに過剰病床にならず、その地域の必要病床数を確保するかというのは今後の課題とも言えます。病床数だけでなく診療科目も地域によっては、再編・統廃合し、何らかの制約をすることになるかもしれません。

また、人口が減少した地域に病院を存続させる為に自治体からの財政支援が必要となる場合もあるかもしれません。地域に病院は必要である。しかし存続する為には費用がかかる。再編・統廃合また存続する為の病院、病床数の必要性の議論はとても重要であると思います。財政的負担を出来るだけかけずに病院を存続させる為には、公的病院・民間病院がその地域毎での病床を有効活用するなど、各病院が知恵を出し合わないといけません。特に問題となるのが、近隣に医療機関のない地域で、どのような形で医療を提供するか考えていかなくてはなりません。

今後、各病院が存続していく為には、その病院がその地域での役割を理解し、必要とされる医療機関となること、その病院の病床が有効活用されていることが大切になります。当広島シーサイド病院は慢性維持期の病院であり、これらの療養病床も病床数を削減することが国の方針で決まっています。当病院も存続する為に、地域にとって必要不可欠な医療機関であること、患者さま・ご家族から満足していただける病院になることを目指して努力していきたいと思っております。

### 脳の若返り

## どちらの数が大きい?

①と②、ふたつの数字を比べた時、大きいのはどちらでしょうか?いろいろな数字や計算を素早く頭の中で変換して脳に刺激を与えましょう。

問題1

|   |     |   |               |
|---|-----|---|---------------|
| ① | 0.2 | ② | $\frac{2}{9}$ |
|---|-----|---|---------------|

問題2

|   |      |   |                |
|---|------|---|----------------|
| ① | 3.14 | ② | $\frac{16}{5}$ |
|---|------|---|----------------|

問題3

|   |              |   |              |
|---|--------------|---|--------------|
| ① | $3 \times 7$ | ② | $110 \div 5$ |
|---|--------------|---|--------------|

問題4

|   |                   |   |      |
|---|-------------------|---|------|
| ① | $15 - 9 + 13 - 2$ | ② | 2の4乗 |
|---|-------------------|---|------|

\*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<br>13:00~16:00 | 荒巻 | 上杉 | 池田<br>沖田 | 山本 | 多田<br>上松瀬 |

### ●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

療養病床330床(医療208床・介護122床)

〒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>

- 通所リハビリテーション(定員45名) 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(定員29名) TEL(082)255-1221
- 元宇品居宅介護支援事業所 TEL(082)255-1422
- グループホーム元宇品(定員18名) TEL(082)255-1239
- デイサービス元宇品(定員30名) TEL(082)255-1271

## ■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、生きがいがあ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 問題1…② 問題2…② 問題3…② 問題4…①

## 編集後記

令和2年になり早1ヶ月が過ぎます。昨年の冬は平成でしたが、それが遠い昔のように感じられるほど、令和という元号も馴染んできたように思います。

さて今号では笑いの効果と笑福亭鶴笑師匠のボランティア落語会の話を取りあげましたが、偶然にも今年に入り落語を聞きに行く機会がありました。テレビ「笑点」でお馴染みの林家たい平師匠の落語会で、驚くほど笑わせてもらいました。笑点メンバーの様々なエピソードや時事ネタを織り交ぜる噺にどんどん引き込まれ、その日の演目「替り目」は現代風にアレンジされており落語初心者の私にも分かりやすく、たい平師匠演じる酔っぱらった恐妻家の亭主がなかなか家に入ろうとせずグダグダと独白を続ける姿には問答無用で笑われました。きちんと落語を聞いたことがない私は落語に「小難しい」や「堅苦しい」といったイメージを持っていましたが、そのイメージは吹き飛び、機会があればまた落語を聞きに行きたいと思いました。

「笑い」の効果は誌面でもあげていますが、いくら身体に良いからといっても、意識して笑うのはなかなか難しいものです。今まで自分が楽しいと思うことだけをやっていても限界があります。時には新しいことにチャレンジして、自分の知らない「笑い」をどんどん見つけていきましょう。

(編集N)