

# 陽光だおり

～2025 盛夏号～

## ★今号のラインナップ★

- 理事長からのご挨拶
- みんなとTUNAGU
- 季節のレシピ紹介

### 医療法人 昭圭会 基本理念

すべての皆様と心を紡ぎ  
信頼される病院・施設として  
地域に貢献します。



# 残暑の御挨拶

残暑厳しくまだまだ暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

夏といえば「海水浴」「盆踊り」「高校野球」などのイベントが思い浮かびますが、我々医療従事者にとって夏は、点滴を冷やして待ち構える『熱中症』の流行が毎年のイベントとして定着するようになりました。

テレビなどで熱中症に関して啓発されている影響もあり、日中の過ごし方や予防に関してはずいぶん定着してきた印象があります。しかし全国での熱中症救急搬送者数は、3年前と比べて1.5倍、10年前と比べて1.7倍に増加しており、熱中症に罹患される方は年々増加の一途を辿っております。

熱中症増加の背景には「地球温暖化」が関与しており、車や工場などから排出される二酸化炭素やフロンなどの温室効果ガスの増加、森林破壊の進行に伴う二酸化炭素吸収の減少、アスファルトやコンクリートの増加に伴う蓄熱の増加、エアコン・車・工場などからの排熱の増加、などが絡み合い今日の酷暑となっております。

2023年に国連のグテーレス事務総長が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来したのです。呼吸ができないほどの空気、耐え難い高温です。」と警鐘を鳴らす発言をされ、実際に兵庫県でも丹波市で41.2度の猛暑日を記録しており、夏の生活習慣を大きく変える転換期が来たと考えております。

熱中症で救急搬送される方の約4割は「室内で発生」しており、いわゆる「かくれ熱中症」や「室内熱中症」が指摘されています。のどの渇きを感じにくいことから発症する「かくれ熱中症」に対しては「のどが渇く前のこまめな水分補給」が、エアコンを使用しないことで発症する「室内熱中症」に対しては「エアコンの常時使用」の徹底が今まで以上に必要になってきます。

「夜は風通しがいいからエアコンはいらない」という声をよく聞きますが、鉄筋コンクリートが日中に熱を蓄え夜間に放射する「輻射熱」の影響で、実際には夜間も室温が高く就寝中に発汗し熱中症になりますので、エアコンでの25～27度の室温維持が推奨されております。

また「エアコンに当たると体調が悪くなる」という声もよく聞きますが、室温低下による末梢血流の低下から冷え性・肩こりが、乾燥に伴い鼻やのどの違和感がでているものと考えられます。しかし急激な温度変化に伴う自律神経への影響の方が、血压が上がったり頭痛がしたり、と身体により悪い影響を及ぼしますので、室温はエアコンで一定に保ち、冷えに伴う諸症状は掛け物や履き物をして対応することが推奨されております。

現在を「夏の生活習慣を大きく変える転換期」と捉えて、「日中の外出は控える」「積極的にエアコンを活用する」ことで、従来の夏の生活習慣からの転換を図っていただければと思います。

末筆ながら皆様の御健勝と御多幸を祈念し、結びの言葉とさせていただきます。



2025年8月吉日  
医療法人 昭圭会 理事長  
伊藤 秀裕



# みんなとTUNAGU



2023年8月よりホームページ上で公開している、職員の数珠つなぎメッセージ“みんなとTUNAGU”の一部を掲載します。

興味のある方はホームページの看護部サイトにある看護部だよりをチェックしてください。横のQRコードからもアクセスできます。



## ～ 亡き夫への想い～

私達夫婦は、今年の4月で結婚42周年になります。ただ二人揃って迎えた結婚記念日は38回でした。夫は4年前天国へ召喚され、私はひとりぼっちになりました。

新婚当初は夫の両親、義姉と5人暮らしで、私の10年間は両親の看病の日々でした。2人が交互に入院された時は、病院に泊まり込みの看病をし辛い思いをした事もありました。でも今あの頃を振り返ってみると30代の若いうちに両親の看病をさせてもらった事に感謝しています。

義姉も家を出て1人暮らしを始め、私達は結婚後初めて夫婦2人水入らずの生活が始まり、数年は楽しい日々を過ごしていましたが、夫が53歳の時突然吐血し救急搬送されたのです。夫はお酒が大好きで、毎晩お酒を楽しんでいましたが、Drストップがかかり生涯お酒を飲む事はありませんでした。それからの夫は入退院を繰り返す事になりました。私は仕事終わりでも1日も欠かす事無く見舞いに通いました。それからは結婚記念日を病室で迎える事もあり、その度に『来年こそは元気で結婚記念日を迎えられるようにしよう』と約束しました。

夫の病気がだんだん厳しい状態となっていく中、新型コロナウイルスの発生で見舞いも出来なくなり、洗濯物の受け渡し時に看護師から状態を聞くだけとなりました。夫が苦しい時に顔を見る事も出来ず、そばで声を掛ける、手を握り励ましてあげられない事が辛くて辛くてたまりませんでした。

夫の最期は自宅で看取りたいと思い、義姉さん方に相談しましたが『家では無理』の一言で反対されました。それでも私は妻として、看護師として自宅で看取りたいと言う思いは諦められず、最後の面会をさせてもらった時（夫の意識はほぼ無かった）『他の病院に移る？』『家に帰る？』と聞くと『家に帰る』とか細い声で答えてくれました。その声が私の背中を押し、必ず家で看取ろうと決心し準備をしましたが、夫は自宅への退院を予定していた前日に、天国へ旅立ったのです。

そして私の心は空っぽになり、辛い日々を忘れさせてくれたのは仕事でした。看護師としての仕事をしている時だけは、悲しみや辛さを忘れる事が出来ました。

今でも夫の事は頭を離れる事はありません。あれもしてあげれば良かった、これもしてあげれば良かったと後悔ばかりです。

今はただあなたに逢いたい、声を聞きたいと。夢でもいいから逢いに来て欲しいとあなたへの想いはつのるばかりです。

それでも職場の皆と楽しく仕事が出来ている事に感謝しています。職場のみなさんいつもありがとうございます。

# 今号のFuruie'sレシピ

## ◆茄子の揚げびたし◆

### 材料（4人分）

・なす	… 中5本	・みりん	… 大さじ1
・サラダ油（揚げ油）	… 適量	・砂糖	… 小さじ1
・だし汁	… 400cc	・生姜のすりおろし	… 少々
・薄口しょうゆ	… 大さじ3	・かつお節	… ひとつまみ



### 【作り方】

- ① なすは、ヘタを落とし、幅3センチほどの輪切りにする。しばらく水に浸しアクを抜く。
- ② 鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める
- ③ ①の「なす」をザルにあげ、そのあとキッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、油で揚げる。こんがりと揚がれば取り出す。
- ④ ②の鍋に③の「なす」を入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。かつお節を入れて冷ます。食べるときに、おろし生姜を添える。大葉やねぎでも良い。

### 【ポイント】

- ◇できたては茄子に味がしみていないので冷まして味をふくませてください。
- ◇夏場は冷蔵庫で冷やしてもおいしい。



## 夏野菜『茄子（なす）』

暑い夏に食欲をそそる「茄子の揚げびたし」  
素揚げまたは衣をつけて揚げ、だし汁に  
浸した和食の料理です。

熱い内にだし汁に浸すことで、野菜にしっかりと  
染み込み冷めても美味しくいただけます。  
栄養価が高く、夏バテ防止に効果的です。



南芦屋浜病院



さくらの園

南芦屋浜病院（代表）：☎ 0797-22-4040

介護老人保健施設さくらの園：☎ 0797-21-5181（直通）

訪問看護ステーションほほえみ：☎ 0797-31-2546（直通）  
居宅介護支援事業所

メールアドレス：[iji@s-ashiyahama-hp.or.jp](mailto:iji@s-ashiyahama-hp.or.jp)

病院ホームページ：<http://www.s-ashiyahama-hp.or.jp/>

2025年4月発行