

やすらぎ通信

第37号 (平成25年12月1日) 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

師走(しわす)

冬の星座

文部省唱歌

訳詞 堀内敬三 作曲 ウィリアム・ヘイス

木枯らしとだえて さゆる空より
地上に降りしく 奇(くす)しき光よ
ものみないこえる しじまの中に
きらめき揺れつつ 星座はめぐる

ほのぼの明かりて 流るる銀河
オリオン舞い立ち スバルはさざめく
無窮(むきゆう)をゆびさす 北斗の針と
きらめき揺れつつ 星座はめぐる

いよいよ12月、和名は一番知られている「師走(しわす)」です。語源は僧侶(師は僧侶の意味)が仏事で走り回る忙しさからきたという由来が古くからありますが、他には「年が果てる」意味の「年果つ(としはつ)」が変化したとする説などもあります。実感的にはやはり師でも走り回る忙しい時期というのがぴったりするような感じがしますが、昔に比べるとお正月を迎える準備も控えめになったようですし、納期だ、集金だという区切りの意味合いも薄れてきたように感じます。そもそもお正月にしても元旦からスーパーマーケットは開いていますし、百貨店など物販店の初売りも2日くらいから始まるようになりおせち料理で日持ちのするような配慮も必要なく、このようなところでも便利さとの引き換えに季節感・行事感が薄らいで来ているようです。

今月の「季節のことば 36 選」は「冬将軍(ふゆしょうぐん)」、クリスマス、除夜(じよや)の鐘(かね)」です。除夜の鐘の数108つは煩惱の数で、鐘をつくことによりその煩惱を払うといわれています。しかし、時代が進むに連れ人は利便性の向上という名の下にさまざまなものを壊し、失わせてきたように思えます。そしてなお人の欲、煩惱は留まるどころを知らずさらに際限なく増えているようで今ではとても除夜の日だけ鐘をついて済ますことではとても追いつきそうもありません。ただ、それでも鐘をつこうとする人が今でも絶えないようにそれをよしとしない心もまたたくさんの方が持っていると思えます。その心が来年もその後もずっと続くことを願って年の瀬を迎えたいと思います。皆様もどうぞ良いお年をお迎えください。



今年も残すところあとわずかとなってしまいました。11ヵ月前の当初に、新年を迎えこの1年は何をしよう、何が起こるだろうと期待と不安が交錯した中、迎えた新年があっという間に一回りして年号だけ一つ増えてまた戻ってきます。皆さんは、この一年良い年だったのでしょうか、それともそうでもなかったのでしょうか。禍福(かふく)は糾(あざな)える縄の如しという言葉もあります、幸、不幸は表裏一体でありよい時もあれば悪い時もある、今年が残念な年であったなら来年はその分より良き年となることを期待したいものです。

ところで年が明けるとまた一つ歳を加えることになります。齢を重ねるに従ってほとんどの人が思うことが、「歳をとると時間が早く過ぎる」ということです。すべての人に平等に流れるはずの時間ですが、このやすらぎ通信をお読みの方々のほとんどは「うん、うん」と肯定されるのではないのでしょうか。フランスのある哲学者はこの事象を「主観的に記憶される年月の長さは年少者には長く、年長者にはより短く評価

される、つまり時間の心理的長さは年齢に反比例する」ということを説いています。すなわち、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1に過ぎないが、5歳の人にとっては人生の5分の1に相当することとなりその5分の1の期間の間に立ち上がり、言葉を覚え、見るもの触るものすべてが発見の連続で次々に強烈な印象を記憶に刻み、毎日がとても充実した思い出だらけの1年を過ごしていることになります。

一方、歳をとりそれなりに一通りの知識と経験を積むとあまり新鮮な驚きに出会うことも少なくなり、日々何かいろいろなことがあるのですが記憶に残らずあとから振り返ると何をしていたのか思い出せずあっという間に1年が過ぎたように感じられます。

それは成長の証であり当然のことといえます。それこそ次から次へ初めての国を旅して回る旅商人にでもならないと、驚きと発見、出会いで毎日が思い出だらけという人にはなかなかないでしょう。ほとんどの人の暮らしは陳腐な日常の繰り返しです。それに世の中のこともある程度分かり発見や出会いの中に潜むリスクや煩わしさを思うとそのことを意識、無意識にかかわらず避けようとしたり、それどころか日々の暮らしを続けることで精一杯という事情もあります。

でも、改めて思えばやっぱり年長者にとっての1年は年少者と同じ1年です。驚きと発見のために与えられた時間は平等であり、知っていないこと、会ったことの無い人はまだまだ無限にあります。日々の暮らしをしっかりと続けることが大切なことはもちろんですが、記憶に残る日々それも出来れば楽しい思い出を作ることとは年齢に関係なく可能でありいくつになっても生きていく上での喜びであるということを忘れてならないように思えます。

90歳代になって詩作を始め100歳で詩集を出された柴田トヨさんや80歳でエベレストに登頂した三浦雄一郎さんのようなことまでは出来なくても、数年たって振り返った時この年はあれを始めた年だったな、あの時あんなことに感動したなという思い出がひとつでも残されていればすばらしい年だったといえるのではないのでしょうか。

皆さんにとって今年はどうのような年だったのでしょうか。思い出の乏しいあっという間に済んでしまった1年だったとおっしゃる方（実は私もそうですが…）も、来たる年は自分史上初めてということに足を踏み出してみることはいかがでしょうか。新しい経験は、今までに無かった新しい自分を発見することにつながるかもしれません。今年はいろいろやってみたらあっという間に済んでしまった1年だったと違う形で「歳をとると時間が早く過ぎる」と来年の今頃ぼやくことができたらすばらしいことでしょうね。

ある一定の時期に心や気持ちをリセットすることが出来る年末年始を人が設定したことは、意思が弱く失敗を繰り返す人間にとって一つの知恵といえるのでしょうか。今月の歌ではないですが星座がめぐるようにまた1年の区切りの季節を迎えました。せっかくの機会です。なかなか初志を貫徹することは難しいですが、心新たに来年が良い年となるよう自分なりに一步を考えてみることもこの時期の特典かもしれません。

【(新) 分娩入院についての紹介動画を作成しました—産婦人科—】

当センターでの分娩について紹介する産婦人科の動画を新たに作成いたしました。分娩前から出産後までのお母さんへの支援や母親教室の様子などを分かりやすくお知らせしています。ぜひ一度ご覧ください。

アクセスは、当センターホームページ (<http://www.gh.opho.jp/>) 産婦人科まで。携帯サイトでも紹介動画をご用意しています (<http://www.gh.opho.jp/m/index.php>)。

【無痛分娩（和痛分娩）を開始しました —産婦人科—】

当センターではこれまでから医学的に必要性のある方のみ無痛分娩を行ってまいりましたが、このたび、妊婦さん自身のご希望による無痛分娩を開始いたしました。

当センターでは、より安全で、よいお産をしていただくために、産科医、助産師、新生児科医だけでなく、麻酔科をはじめとして、各診療科の協力を得て、妊娠分娩の管理にあたっております。妊婦さん自身が考えられるよりよいお産のために我々が何をできるかについて、是非ご相談ください。

無痛分娩は、硬膜外麻酔法によって分娩に伴う痛みを和らげる方法です。和痛分娩とも言い、分娩に伴う痛みがまったくなくなるわけではありませんが、痛みを大幅に和らげながら経膈分娩を行う方法です。

硬膜外麻酔法は、細くて柔らかいチューブを背中から腰の脊髄近く（硬膜外腔）に入れて、そこから鎮痛薬を少量ずつ注入することで行います。神経の近くに鎮痛薬を入れることから、使用する鎮痛薬の量は少量で、赤ちゃんに対する影響はほとんどありません。

日本ではまだ一般的とはいえませんが、欧米では広く実施されており、アメリカやフランスでは、全分娩の約 6 割が硬膜外無痛分娩によって行われています。

これまで、無痛分娩を希望される方でも、費用の面で不安を感じられる方が多かったことを考慮して、当センターでは、無痛分娩の分娩費用を約 53 万円の定額制としておりますので、安心してご相談ください。ただし、保険診療の適応となるような医学的処置を行った場合を除きます。

【～地域の医療機関の皆様へ～ 摂食嚥下専門外来について】

摂食嚥下専門外来は、地域の先生方が摂食嚥下障害の専門的評価や指導、治療が必要とされる時に、ご利用いただく専門外来です。外来は耳鼻咽喉科医と摂食・嚥下障害看護認定看護師を中心に必要に応じ多職種も交えて対応し、紹介患者様の継続診療が可能となるように総合的な介入を行います。従来から、大阪府下やさらに大阪府周辺地域の総合病院やリハビリテーション病院からの摂食嚥下障害への外科的治療（嚥下機能改善手術、喉頭気管分離や声門閉鎖術といった誤嚥防止術）に関する相談や実

際の手術も積極的に受けており、必要な患者様には手術対応も可能です。

当専門外来での診察は、車いすや寝たきりの方も、適切に評価や指導を行えるようベッド上で診察を行う体制を整えました。そのような十分な診療体制のもと、嚥下障害と咽頭・喉頭・気管を専門とする耳鼻咽喉科専門医が嚥下内視鏡検査を行い、さらに必要な患者様には嚥下造影検査を行い総合的な評価を行います。その上で、患者様の環境や全身状態に応じて適切な指導を行いたいと考えます。

嚥下障害の診察には十分な診察時間とさまざまな情報が必要のため、完全予約制で主治医からの紹介状と主たる介護者の同伴をお願いしております（診察日 金曜日 14時30分）。今後はさらに大阪の地域医療に貢献できる摂食嚥下専門チームとして力を尽くしていく所存ですので、何卒よろしくお願いいたします。

耳鼻咽喉科主任部長 坂田義治

【シリコンバッグによる乳房再建が保険適用になりました】

今年7月より、従来自費診療であったシリコンバッグによる乳房再建が保険適用になりました。

今回、皮膚を伸ばす目的で挿入する「ティッシュ・エクスパンダー」というシリコン製のバッグと、最終的に乳房の形をつくる「ブレストシリコンバッグ」というゲル入りシリコンバッグの両方が保険用医療機器として認可されました。

それにより、従来は自費でしか治療できなかったシリコンバッグによる乳房再建が入院費や手術代を含め、すべて保険診療でまかなえる様になりました。（但し、一部の形のシリコンバッグは保険適応外）

自家組織による乳房再建と比べると、自分の体を傷つけることなく再建が可能で、万が一の場合に抜去することも可能です。

当センターでは、シリコンバッグによる乳房再建以外にも患者さんのニーズに合わせた多種多様な再建法が選択していただけるようなシステムを取っておりますので、是非お気軽にご相談ください。

形成外科主任部長 藤川昌和

【～地域の医療機関の皆様へ～ 硝子体手術について】

7月1日付けで御手洗慶一医師が当センター眼科医長として着任致しました。前職にて硝子体手術を研鑽し、この卓越した技術を持って当科に赴任しました。

網膜硝子体疾患は光の受容器官である網膜が障害されるため、失明に至る重篤な患者も多く、その治療は視力予後に直接影響します。疾患の病態を十分に理解した上で適切な処置を施行すれば、劇的な効果が得られる極めて有用な治療法でもあります。

急性期病院として長年にわたり硝子体手術に十分に対応できないことを心苦しく思ってきましたが、今後はこの分野でも先生方のお役にたてればと考えております。従来の白内障、緑内障、加齢黄斑変性はもちろんのこと硝子体手術も含めて幅広く診察していきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

眼科主任部長 内堀恭孝

【薬局からのお知らせです】

院外処方せんについて

当センターでは、外来患者さんのお薬は原則として「院外処方せん」を発行しています。「院外処方せん」は、ご自宅や勤務先近くの『保険薬局』で調剤してもらえます。

かかりつけの薬局を決めておくと、処方されたお薬の内容の記録（これを「薬歴」といいます）を保存し、当センターで処方されたお薬だけでなくほかの医療機関で処方されたお薬や市販薬に至るまで患者さんの薬歴を総合的に管理し、お薬の重複や相互作用をチェックすることができるので、より一層安全なお薬の使用が期待できます。また、「サプリメント（いわゆる健康食品）」のなかには、医薬品との相互作用を発現するものも多くありますので、服用しているサプリメントについても「かかりつけ薬局」の薬剤師にお伝えください。

薬局窓口横には、(社)大阪府薬剤師会の「院外処方せん相談窓口（ファクシミリコーナー）」が開設されており、患者さんにとって最適な保険薬局の紹介やかかりつけ薬局への処方せんの FAX 送信、その他院外処方せんに関する様々なご相談に薬剤師会のスタッフが応じています。

お薬手帳について

患者さんに処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。病院・診療所、歯科医院、薬局では、必ずお薬手帳を見せましょう。同じお薬が重なっていないか、不都合な組み合わせ等についての確認ができます。

災害、事故、旅先での容体の急変など、緊急の場合にも医師の判断に役立ちます。常に携帯しておきましょう。お薬手帳は、どの医療機関・薬局でも使えます。1冊にまとめましょう。

【「医療相談」コールセンターのご利用を -地域医療連携室-】

患者さんやご家族などからの医療や病院利用に関するご相談を、専門の看護師が電話でご相談に応じさせていただく「医療相談」コールセンターを開設運用しております。是非お気軽にご利用ください。

電話番号は 06-6692- 2800 （専用電話回線）

06-6692- 2801 （専用電話回線）

相談日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

相談対象 医療相談を希望されるご本人若しくはご家族等

相談員 看護師

【診察予約変更センター 9 診療科において診察の予約日・時間の変更を電話で受け付けています！】

当センターでは、下記の9診療科を対象に、電話で診察時間の予約の変更ができるよう「診察予約変更センター」を設置しています。是非、積極的にご活用ください。なお、このサービスは初診に関しては行っておりませんので、ご注意くださいますようお願いいたします。

(電話番号) 06-6692-1201(代表)にダイヤルして
「予約変更センター」と言ってください。

(受付時間) 午後3時～午後5時(平日のみ)

(対象診療科) 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病代謝内科
皮膚科 形成外科 腎臓・高血圧内科
神経内科 脳神経外科 耳鼻咽喉・頭頸部外科

【入院治療費や外来での検査費用の概算を予めお知らせするサービスをしています】

当センターにおきましては、入院患者さんへのサポートを総合的・集約的に行う入院センター（やすらぎセンター）におきまして、ご入院申し込み時に予め標準的な治療を行った場合の概算費用をお知らせするサービスを行っています。

また、CT、MRI、RI、エコー検査など検査費用の概算を医療・福祉相談コーナーなどでお知らせするサービスも行っていきます。

今月の催し

【すこやかセミナー「冬場の感染対策」】

日 時 12月12日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 保健教室
講 師 感染管理認定看護師 扇田千代
参加費 無料

【府民公開講座「糖尿病と透析のお話し」】

日 時 12月14日(土) 午後1時30分～3時
場 所 本館3階 講堂
内 容 講演1 あなたとあなたの大切な人のために、HbA1c7%未満を目指しましょう (糖尿病代謝内科主任部長 馬屋原 豊)

講演 2 糖尿病性腎症から透析にならないために今すべきこと
(腎臓・高血圧内科主任部長 林 晃正)

【相愛大学連携 第 32 回外来糖尿病教室

知って得する！ 糖尿病との付き合い方】

日 時 12 月 17 日 (火) 午後 2 時～
場 所 本館 1 階 アトリウム
内 容 糖尿病教育入院の流れ (糖尿病代謝内科副部長 畑崎聖弘)
検査のお話 (臨床検査科臨床検査技師 谷 恵里子)
年末・年始の注意ポイント (栄養管理室管理栄養士 笠井香織)
参加費 無料

【第 29 回相愛大学連携コンサート～冬空に煌めくダイヤモンドダストの旋律～】

日 時 12 月 19 日 (木) 午後 2 時～
場 所 本館 3 階 講堂
出 演 弦楽四重奏 「ル・キャトル」
入場料 無料

【(新) 第 11 回病院ギャラリー企画展 「京の美を巡る」

岩宮武二写真展 “日本の美 京いろとかたちシリーズより” 】

岩宮武二は 1920 年に鳥取県米子市に生まれ 89 年に没するまで、「今を生きる」を座右の銘に、今、現在生きていることを意識し、過去から現在、未来へと続いていく事象や形を豊かな感性で見つめる写真家として活動しました。

今回は第 9 回、第 10 回に引き続き岩宮武二写真展の第 3 弾として、京の美を巡ると称して岩宮の独特のカメラワークで切り取られた京都の名庭の数々を展示します。

開催期間 2013 年 12 月 24 日(火)～2014 年 4 月 25 日 (金)

展示場所 本館 2 階 病院ギャラリー

展示作品 京いろとかたちシリーズ 26 枚 (銀閣寺、大徳寺塔頭ほか)

※ 本企画展は、大阪府立江之子島文化芸術創造センターのご協力を得て実施します。

※ 2014 年 1 月 9 日 (木) 13 時 30 分から大阪府府民文化部都市魅力創造局文化課・主任研究員の中塚宏行氏による作品説明会 (約 20 分間) を病院ギャラリーで開催いたしますのでご参加ください。

※ なお、開催中の「日本庭園の美」岩宮武二 写真展 “宮廷の庭シリーズより” は 12 月 20 日までとなります。

【(予告) 第 19 回万代・夢寄席 ～お正月だ、おめでたい太神楽がやって来る～】

日 時 1月9日(木) 午後2時～
場 所 本館3階 講堂
出 演 太神楽曲芸師 豊来屋玉之助
入 場 無料

【(予告) ふれあい病院探検隊 ～自分の将来の姿と出会う日～】

昨年もたくさんの高校生にお越しいただいた「ふれあい病院探検隊」を今年も開催します。ご参加いただいた方には医師や看護師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師など病院で働く人々の仕事を実際に体験し将来の選択肢として医療業務を目指すきっかけしていただければと開催するものです。開催にあたっては、相愛大学、森ノ宮医療大学、大阪府立大学のご協力いただいております。

日 時 1月12日(日) 午前10時～午後4時
場 所 当センター内各所
参加費 無料

お申し込みは、行事案内チラシの最終ページの申込書に必要事項を記入し記載のお申し込み FAX 番号へお送りください。また、当センターホームページからもできます (<http://www.gh.opho.jp/>)。

なお、受付期間は11月18日から12月13日の17:30までで、対象は府内高校1,2年生のみで先着500名様とさせていただきます。

お問い合わせは、06-6692-2222(平日9:00～19:00)または tanken@gh.opho.jp まで。

【(予告) 相愛大学連携 第33回外来糖尿病教室

知って得する! 糖尿病との付き合い方】

日 時 1月14日(火) 午後2時～
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 糖尿病Q&Aよく聞かれる質問にお答えします
(糖尿病代謝内科医長 藤木 典隆)
運動療法について (リハビリテーション科理学療法士 岡村憲一)
アルコールについて (栄養管理室管理栄養士 笠井香織)
参加費 無料

【(予告) すこやかセミナー「認知症」】

日 時 1月24日(金) 午前11時～12時

場 所 本館3階 保健教室
 講 師 神経内科主任部長 狭間敬憲
 参加費 無料

Topics

【(新) 管理栄養士のコーナー ~ちょっとおいしい話し~】



早いもので 2013 年も終わりに近づいてきました。寒さ厳しくなってきますが、適度な運動や大掃除などで体を動かすようにしたいものです。

さて、12月といえばクリスマスですね。ケーキなどの予約も始まりました。楽しい行事ですが、気をつけたいのはやはり「食べ過ぎ」です。ケーキやフライドチキンなどは脂質たっぷりで高エネルギーな食品ですので注意が必要です。

今回は、揚げずにヘルシーにクリスマスの雰囲気を楽しめる手羽先のグリル焼きを紹介します。

《材料》	(1人分)	(2人分)
手羽先	2本 約100g	4本 約200g
塩	1g	2g
こしょう	少々	
レモン	1/12 個	2/12 個
ブロッコリー	50g	100g
ミニトマト	2 個	4 個
レタス	20g	40g
ドレッシング	大さじ 1/2 杯	大さじ 1 杯



(1人前) エネルギー：164kcal たんぱく質：12.3g 脂質 10.5g 食塩相当量：1.3g

- ① 手羽先に塩こしょうで味付けします。
- ② グリルで、皮を上にして焼きます。こんがり色がついてきたら裏返します。
- ③ 両面に焦げ目がつけば焼き上がりです。持ち手になる骨の部分にアルミホイルを巻いて、野菜と一緒に皿に盛り付けます。
- ④ レモンを搾ってお召し上がりください。

お好みでいろんな野菜を使ってください。緑と赤の野菜を使えばクリスマスの雰囲気を出すことができます。ドレッシングは今回はフレンチドレッシングで計算してい

ますが、種類によって塩分量やエネルギー量が違います。どの種類でも使いすぎは禁物ですよ☆

手羽先は骨があって少し食べにくいですが、その分早食いはしにくいという利点もあります。ゆっくり、会話を楽しみながら食べるようにしましょう。

栄養管理室 管理栄養士 笠井香織

今月のひまわりさん

各種窓口でセンターご利用のお手伝いをさせていただいている医事事務委託会社ソラストの窓口担当を紹介させていただくコーナーです。

【(新) 入院会計担当 吉野さんの巻】

私は、入院会計を担当して5年目になります。

当センターの病床数は768床ととても多く、時間帯によっては入院を待つ患者様と退院の準備をされる患者様で混雑することがあります。ですから、退院される患者様の請求書を迅速に入力・発行することが私たちには求められています。請求書の作成に時間がかかると、退院された後のお部屋の片付けや次の準備が遅れてしまい、退院される患者様はもちろん、次に入院をお待ちの患者様、また清掃業者さんや看護師さん、病棟クランクさんなど、他のスタッフに迷惑をかけてしまうことになります。

また、患者様からは請求の内容や、保険申請などの流れが分かりにくいとご質問をお受けすることもあります。そのような時には、すぐに病室にお伺いし説明をさせていただきます。患者様にご不明に思われた内容を、出来るだけ分かりやすくご理解していただいたうえで退院していただくことを心がけています。これも私たちの大切な業務の一つです。

退院される患者様より「分かりやすく説明してくれて、どうもありがとう。」というお言葉をいただいた時は、この業務に就けたことにやりがいを感じます。

これからも「早さと正確さ」をモットーに、常に迅速かつ正確な退院処理を行い、患者様から信頼されるスタッフでありたいと思います。

その他のお知らせ

【医療費の支払いはキャッシュカードでできます！】

当センターの医療費自動精算機は、デビットカード対応となっておりますので、ほとんどの金融機関のキャッシュカードでお支払いができます。

これらの金融機関は J-Debit に加盟していますので、キャッシュカードに自動的にデビット機能が付与されているからです。(ただし、キャッシュカードでお支払いいただいた場合は即座に口座から引き落とされることとなるため、口座に引き落とし金額以上の残高が必要ですのでご注意ください。)

このため、医療費の支払いのための現金を持たなくても、キャッシュカードさえあればお支払いが可能です。

また、引き落としの手数料は不要ですので大変便利です。是非ご利用ください。なお、合わせて一般のクレジットカードでのお支払いもできます

【やすらぎ通信はメルマガで！】

「やすらぎ通信」は、メルマガでも配信しております。ご希望の方は、当センターホームページの「メールマガジン申込み」からアドレスを登録していただきますようお願いいたします。なお、ホームページの検索は、「大阪府立急性期・総合医療センター」にて可能です。

当センターは、当センターが「希望の医療空間」「よろこびの医療空間」「やすらぎの医療空間」となるよう日々努力しています。