

やすらぎ通信

第60号（平成27年11月1日） 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

霜月（しもつき）



（箕面大滝の紅葉: 箕面市観光協会より提供）

<目次>

喫茶室 . . . P. 1
今月・来月の催し . . . P. 2
管理栄養士のコーナー . . . P. 5
今月のひまわりさん . . . P. 6

NEWS . . . P. 6
地域の医療機関の皆様へ . . . P. 9
今月の風景 . . . P. 10
編集後記 . . . P. 10

11月になりました。5月からの「関西夏のエコスタイル」も終わり、またスーツにネクタイを締めての姿に戻りました。今月は「遠足」の思い出を綴ろうと思います。

運動会と同様、初めての遠足は幼稚園の時でした。どこに行ったのかは忘れましたが、バスで行ったことは覚えています。小さい頃は車に乗ると直ぐに酔うので、バスでの遠足は嫌だなと思いました。車内も独特の匂いがして、乗っただけで動き出す前から気分が悪くなります。それともう一つ覚えていることがあります。親と一緒に遠足だったということです。おそらく他の子はお母さんと一緒に来ていたと思いますが、私の母は妹の出産直前だったので、叔母が代わりに付き添ってくれました。帰りのバスの中のことですが、順番にマイクが回ってきて歌を歌うことになりました。当時私は恥ずかしがり屋で人前で歌など歌える勇氣はありませんでした。隣で叔母が何とか歌わせようと小さな声で掛け声をかけてくれたり、励ましてくれたりするのですが、結局歌えず仕舞いでした。せつかく来てもらったのに叔母に悪いことをしてしまったな、と思ったものです。

小学校の時は遠足そのものも楽しみでしたが、前の日におやつを買うのがもっと楽しかったです。普段は親から与えられたおやつしか食べられませんが、遠足の日には自分の好きなものが食べられます。と言っても、学校から500円(2,300円ぐらいだったかも知れません)以内と決められていましたので、そんなに沢山あれこれ買えたわけではありませんが、チョコレートやガム、ビスケットなど、予算内に収めるのに苦労しながら買ったものです。

小学校でも遠足の交通手段はバスでした。わいわい、がやがや騒いで動き回る子どもたちを電車で連れて行くより、バスの方が周りに迷惑をかけることも迷子になる心配もないからでしょう。4年生ぐらいの時だったと思いますが、山の中のカーブの多い細い道をバスで移動していきます。窓からの眺めは最高ですが、万一道を逸れたら崖に転落する、そんなコースでした。バスガイドさんは「運転手さんはベテランの方だから心配いりませんよ」と言いますが、隣の友達と「本当に大丈夫かな」とハラハラしながら、でもそのスリルをちょっと楽しんでいたような思い出も残っています。

遠足は中学校でも高校でもありました。どこに行ったのかは記憶が曖昧ですが、高3の時だけは学校から決められた場所ではなく、クラスごとに行きたい場所を決めて、京都の鞍馬まで行ったのではっきり覚えています。働き出した頃は未だ土曜日が「半ドン」だったので、午後から係や課で一泊の旅行に毎年行ったものです。それが完全週休2日制になり、職員の意識も職場の親睦より家庭や個人の生活を重視するようになってきた結果、最近ではほとんどなくなってしまいました。ちょっと寂しい気がしています。



【(新) 森ノ宮医療大学連携 平成 27 年度 第 3 回市民公開講座 「関節リウマチ」】

- 日 時 11 月 1 日 (日) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 (午後 1 時 受付開始)
- 場 所 森ノ宮医療大学 (大阪市住之江区南港 1-26-16、大阪市営地下鉄中央線「コスモスクエア」駅 2 番出口より徒歩 1 分)
- 内 容 基調講演「関節リウマチ—診断と治療—」
(免疫リウマチ科主任部長 藤原弘士)
講演 1「関節リウマチとリハビリテーション」
(森ノ宮医療大学保健医療学部 理学療法学科教授 河村廣幸 氏)
講演 2「関節リウマチと鍼灸療法」
(森ノ宮医療大学保健医療学部 鍼灸学科講師 辻丸泰永 氏)
講演 3「関節リウマチと看護」
(森ノ宮医療大学保健医療学部 看護学科講師 外村昌子 氏)
- 参加費 無料

【第 34 回万代・夢寄席「旭堂小二三 秋の講談」】

- 日 時 11 月 11 日 (水) 午後 2 時～3 時
- 場 所 本館 3 階 講堂
- 出 演 旭堂小二三 氏
- 入場料 無料

【すこやかセミナー

「高精度がん放射線治療の最前線～放射線技師の立場から、看護師の立場から～」】

- 日 時 11 月 12 日 (木) 午後 2 時～3 時
- 場 所 本館 3 階 講堂
- 講 師 放射線治療科 西田 崇、看護部 寺本有紀子
- 参加費 無料

【(新) 癒しのコンサート “NYORO & 梵彩”】

- 日 時 11 月 13 日 (金) 午後 3 時～
- 場 所 本館 3 階 講堂
- 出 演 NYORO with 梵彩
- 参加費 無料



【リウマチ教室】

日 時 11月16日(月) 午後2時～4時
場 所 本館3階 講堂
内 容 関節リウマチの診断・検査・治療について
(免疫リウマチ科医師 吉田裕志)
関節リウマチ患者の日常生活の工夫と自助具の紹介
(作業療法士 池埜弥生)
手洗いは大事！感染予防を中心とした日常生活の注意点
(6階西病棟看護師 村上由希子、丸山千恵、藤原知美)
参加費 無料

【第2回 糖尿病フェスタ「いつ知の？いまでしょう！糖尿病」】

相愛大学とのコラボレーションによる「第2回糖尿病フェスタ」を開催します。
記念品もご用意しておりますので、皆様ぜひご参加ください。

日 時 11月21日(土) 午後1時30分～4時
場 所 本館3階 講堂、通路、保健教室
参加費 無料

【すこやかセミナー「振るえや痛みに対する新しい治療方法」】

日 時 11月27日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 脳神経外科医長 谷 直樹
参加費 無料



【第17回病院ギャラリー企画展 『グラフィックデザイナー 田中一光ポスター展』】

田中一光は、1930年奈良市に生まれ、幼少期から書や茶道といった日本の伝統芸術に触れ感性を培い、無印良品のアートディレクションなど、企業のシンボルマークや広告デザインを手がけ、日本のデザイン界に多大な影響を与えた人物です。

今回の展示は『グラフィックデザイナー田中一光ポスター展』と題し、各時代の色彩豊かで、すぐれたデザインのポスター27作品を展示します。

(本企画展は、大阪府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。)

開催期間 8月24日(月)～11月27日(金)まで
展示場所 本館2階 病院ギャラリー
展示作品 ポスター 27作品

【(予告) すこやかセミナー「ジェネリック医薬品って?!」】

日 時 12月10日(木) 午後2時～3時

場 所 本館 3 階 講堂
講 師 薬局 副薬局長 藤田敬子
参加費 無料

【(予告) 府民公開講座「女性の人生に寄り添う婦人科医療」】

日 時 12 月 12 日 (土) 午後 1 時 30 分～3 時 (午後 1 時 開場)
場 所 本館 3 階 講堂
内 容 子宮がん診療の最近の動向
(大阪府立成人病センター 婦人科主任部長 上浦祥司 氏)
子宮内膜症って何?—女性のライフサイクルにあわせた最新の管理法—
(大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター 産婦人科副部長 永井 景 氏)
一人で悩まない POP な人生—最新の子宮脱治療—
(産婦人科主任部長 竹村昌彦)
参加費 無料

【(予告) 相愛大学連携 第 54 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 15 日 (火) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 1 階 アトリウム
内 容 糖尿病の合併症の検査について
(糖尿病内分泌内科副部長 畑崎聖弘)
血管エコーって何? (臨床検査科 検査技師 藤田 武)
アルコールに注意 (栄養管理室 管理栄養士 笠井香織)
参加費 無料

【(予告) 第 43 回相愛大学連携コンサート「ピアノソロ」】

日 時 12 月 22 日 (火) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
出 演 美越 希 氏
入場料 無料





～ちょっとおいしい話～

11月になり、寒さも増してきて冬本番が近づいてきました。

今回はほっこり暖まる汁物のお料理として、鯖のつみれ汁を紹介します。

《材料》

(4人分)

○鯖の切り身(生)	1 尾分	●出汁	1200
○ねぎ	15 cm分	●酒	大さじ1
○生姜	1 片	●みりん	大さじ1/2
○みそ	大さじ1 杯	●濃口醤油	大さじ1
○酒	大さじ1 杯	●食塩	小さじ1/2
○みりん	大さじ1/2 杯		
○白ごま	小さじ1 杯		
大根	1/3 本		
人参	1/3 本		
まいたけ	50 g		

(1人前) エネルギー：225kcal たんぱく質：19.2g 脂質：10.4g 食塩相当量：2.3g

① 鯖の切り身をぶつ切りにして、フードプロセッサーにかける。

(※フードプロセッサーがない場合はすり鉢でもよい。)

② ねぎと生姜はみじん切りにして、①に加えて、再びフードプロセッサーにかけてから、残りの○の食材も加えて、ムラがないように混ぜ合わせて、つみれを作る。

③ 大根と人参は2mm程度のいちょう切り、まいたけは石づきを取ってばらしておく。

④ 鍋に出汁・大根・人参を加えて火にかけて沸騰してから5分後に、丸めたつみれを加えていく。

⑤ 沸騰させないように、火加減を調整しながら、残りの●をすべて加え、つみれに火が通ったらできあがり。

生姜やみょうがの千切りや小ねぎなどをお好みでふっても美味しくいただけます。



マサバは秋に脂がのり 11月頃が旬の魚です。鯖にはEPA・DHAという不飽和脂肪酸が多く含まれており、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

鯖は見た目がきれいに見えても、内臓が痛んで腐敗しているものもあるため、えらの色が鮮やかで身に張りのあるものを選びましょう。

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) 電話交換 中山さんの巻】

私が所属している電話交換の主な業務は、患者様やそのご家族また取引業者からの問い合わせなどをお聞きして該当部署へ取り次ぐこと、院内からの発信依頼を受け、外線発信をすることなどです。

交換は受付同様、病院の窓口であり、病院の印象を左右する部署なので、私たちが行っている業務の責任はとても重大です。

毎日、約 1,000～1,500 件近い受電が有るので、迅速かつ正確な対応が求められます。

しかしながら、患者様の中には再診でも受診科が不明な方や、着信があってもどこの部署からか分からないなど、こちらも対応に困るケースがあります。そのような時には少々時間がかかっても患者様の話をじっくり聞き取り、該当部署へおつなぎするように心がけています。

私はこの業務に携わって一年半になります。未だ聞き慣れない医療用語に戸惑うことがあります。リーダーをはじめ、周りの方々に助けて頂きながら、これからも丁寧で気持ちのよい対応に努めていきたいと思っています。

NEWS

【「医療相談」コールセンターのご利用を ー地域医療連携センターー】

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に、専門の看護師が電話で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

(年末年始、土・日・祝日除く)

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 糖尿病内分泌内科
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。

【「急性期・総合医療センターの最新治療がわかる本」が出版中です！】

府民の皆さま向けに、当センターで行われている最新治療をご紹介する書籍を出版しました。当センターの医師や看護師らが、分かりやすく、簡潔に、しかも必要な情報はきちんと把握できるように執筆しています。

この本は、いわゆる医学書や診療ガイドブックではなく、健康なときから病気にかかったときまで、府民の皆さまがよりよい治療を選択する際に役立つ健康情報を掲載しています。病気を理解し、よりよい治療を選択するための案内書としてご活用いただければ幸いです。



価格：1,998円（消費税8%込）

◇当センター内のローソンや近隣の一般書店等で販売します。

◇当センター内のローソンでは、下記の方を対象に割引販売を実施します。

- ・当センターの診察券をレジで提示いただいた方
- ・当センターで開催されるイベント参加者にお配りする書籍の案内リーフ（割引券付き）をレジで提示いただいた方

割引価格：1,700円（消費税8%込）

【Facebook ページ開設のお知らせ】

当センターでは、公式 Facebook ページを開設しております。Facebook のアカウントをお持ちでない方でも、ご覧いただけます。

(URL) <https://www.facebook.com/osakageneralmedicalcenter>

※スマートフォンでご覧になる場合は、右の QR コードをご利用ください。



【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。また、デビット機能が付与されていないカードもありますので、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。

【診察予約時間の表示変更について】

平成 26 年 12 月以降の予約より、診察予約時間の表示を変更いたしました。これまで、患者の皆様には 30 分単位の予約時間帯を案内していましたが、平成 26 年 12 月以降の予約は、予約時刻を案内しております。予約時刻に合わせてご来院くださいますようお願いいたします。

※ 診察は通常予約時刻順に行います。

当日の診療状況によりお待ちいただくことがあります。

再来受付機による受付番号は、診察順には関係ありませんのでご注意ください。

【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」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。

【(新) PET・核医学センター開設のお知らせ】

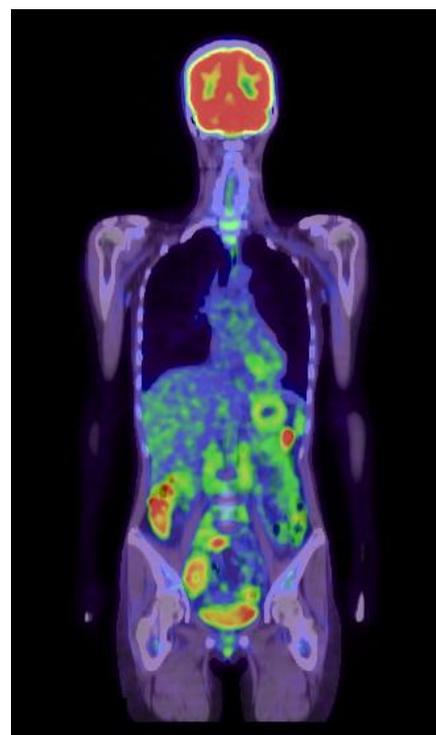
地域中核病院として専門的な検査を提供していこうとの趣旨で、2015年8月よりPET・核医学センターが新設されました。PET検査は陽電子放射断層撮影装置（ポジトロン・エミッション・トモグラフィ）の略語です。核医学検査の中でも陽電子を放出する放射性同位元素をつけた薬剤を用いて行う検査で、脳や心臓の働きを調べたり、癌の精密検査として、一度の全身の検査を行います。

PET検診は主に癌の早期発見に使われています。癌はサイズが大きくなってから見つかることがあり、小さいときは発見しにくい病気です。検査薬で癌細胞に目印をつけるというのがPET検査の特徴です。

癌組織は一般的に増殖、代謝を盛んに行っているため、多くのブドウ糖を取り込む性質があります。PET検査は、癌細胞が正常細胞に比べてブドウ糖を取り込むという性質を利用します。ブドウ糖に近い成分を持つ薬剤（FDG）を体内に注射し、約1時間後に全身をPETで撮影します。すると、FDGが癌細胞に取り込まれるので、癌の有無、広がり、転移を発見する手がかりとなります。単純X線写真やCT、MRIなどは造形から癌を見つける形態診断ですが、PETは細胞の性質や活動性を調べ、癌を探す機能診断です。

当センターでは、PETがん検診とCT検診を同時に行っています。PETとCTを組み合わせることにより、より精度の高い検査となっており、一度で全身のスクリーニングが可能です。当センターのPET-CT装置はTOF技術（Time-of-Flight）を用いた世界最高水準のもので、高感度、高分解能の検出器を備え、短時間で高画質の画像を得ることができます。癌の早期発見に役立ち、安全で痛みもなく、ほとんど副作用の心配がないという大きな利点のある検査です。

しかし、小さな癌（数mm）は発見ができません。また、炎症など癌以外の病気にもあつまることもあり、見つけるのが不得意な癌もあります。健康保険は、早期胃がんを除くすべての癌や手術を行うてんかん、虚血性心疾患、心サルコイドーシスに適用されます。



対象の患者様がいらっしゃいましたら地域医療連携センターの予約室を通し、ご相談いただければ幸いです。癌の早期発見のため、PET検診も積極的にご案内いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

PET・核医学センター長 甲田真由子

今月の風景



(事務局 匿名希望
「秋の大山崎山荘美術館」
(撮影地：京都府乙訓郡大山崎町))

編集後記

今回の表紙は、紅葉の美しさで有名な箕面大滝です。大阪ミュージアムに登録されており、「日本の滝百選」にも選定されています。迫力ある滝と鮮やかな樹々を愛でに出かけてみてはいかがでしょうか。

大阪ミュージアム構想とは…

大阪府内には、歴史的なまちなみや豊かなみどり・自然など、その場に立てば素晴らしい「空気感」を感じることのできる、魅力的な地域資源がたくさんあります。

大阪府では、『「明るく」「楽しく」「わくわく」するまち・大阪』を実現するため、まち全体を「ミュージアム」に見立て、魅力的な地域資源を発掘・再発見し、磨き・際立たせ、結びつけることにより、大阪のまちの魅力を内外に発信する「大阪ミュージアム構想」を推進しています。

<お願い>

読者の皆様からも、今後の表紙と「今月の風景」を飾る写真の投稿をお待ちしております。ご投稿いただける方は下記宛先までお送りください。

【宛先】 kyuseisogo@opho.jp

【注意事項】

- ・投稿写真はご自分で撮影したオリジナルの作品に限ります。
- ・タイトル、撮影日時、場所についてコメントをメール本文に記載ください。
- ・作品は著作権、肖像権を侵害するおそれのないものに限ります。

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。