

や す ら ぎ 通 信

第 61 号 (平成 27 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)



(ホテル阪急インターナショナルのクリスマスツリー)

<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.4 |
| 今月のひまわりさん | ・・・P.5 |

| | |
|-------------|--------|
| NEWS | ・・・P.5 |
| 地域の医療機関の皆様へ | ・・・P.8 |
| 今月の風景 | ・・・P.9 |
| 編集後記 | ・・・P.9 |



12月になりました。2015年も残りあと一月です。年月の経つのは早いものですね。この「やすらぎ通信」も創刊から丸5年が経過し、今月号が第61号、6年目に入ります。これからもご愛読の程どうぞ宜しくお願いいたします。

さて、今月はクリスマスに関する話題を取り上げましょう。クリスマスと言えば、クリスマスツリーやトナカイに乗ったサンタクロース、そしてクリスマスプレゼント、クリスマスケーキに七面鳥、・・・といった具合に次々と頭に浮かんできますね。でもこの中で子どもの頃、我が家で実際に目（口）にしたものはクリスマスケーキだけだったような気がします。父母には「プレゼントも買ってあげたでしょ」と怒られるかも知れませんが、弟と妹の3人きょうだいでしたので、それぞれに、あるいは3人で使える（遊べる）プレゼントを貰ったような記憶は正直ないのです。サンタクロースの存在は小さな頃は信じていましたが、「サンタさんは煙突から家の中に入ってくる。うちに煙突はないから来られない」と思っていました。それと前にも書きましたが、だんじり祭りの日と正月は普段とは違うご馳走が出ましたが、クリスマスの日はケーキ以外に特に変わったものはなかったように思います。それでも毎年、クリスマスは楽しみでしたし、ケーキを買ってくれた両親には今でも感謝しています。

あれから30年経って自分が親になった時、クリスマスには子どもにできるだけのことをしてやろうと思いました。自分たちが子どもの頃より社会全体が豊かになっていきますし、子どもも息子一人でしたから。2週間ほど前からツリーを飾り、息子にサンタさんから貰いたいプレゼントを聞いて買いに行き、イブの夜にはケーキと、七面鳥とはいきませんでした。翌朝、目が覚めた息子は枕元にサンタさんをお願いしたプレゼントがあるので、サンタクロースの存在を暫くは信じていたようです。息子が私ら親の言うことを聞かなかったり、駄々をこねたりした時、「そんなことしていたらサンタさん来ないよ！」と言うと直ぐに態度を改めます。効果覷面の言葉でした。

でも、小学生になった頃だったと思いますが、その年に息子がサンタさんをお願いしたプレゼントはちょっと高価なものでした。息子の喜ぶ顔を想像して用意しようか迷いましたが、やっぱりちょっと贅沢なので違うプレゼントにしました。翌朝プレゼントを開けた息子はちょっとがっかりした様子でした。また、同級生の子どもたちに真実を教えられたのか、その頃からサンタさんは本当はいないんだ、パパとママだったんだと気付いたようでした。それと同時に息子に言うことを聞かせる「サンタさん来ないよ！」の言葉も通用しなくなったのは言うまでもありません。

今年も皆さんにとって楽しいクリスマスでありますことをお祈りしています。少し早いですが、“Merry Christmas！”



今月・来月の催し

【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



【(新) 絵てがみ講習会】

日 時 12月11日(金) 午後2時~4時
場 所 本館1階 アトリウム
参加費 無料



【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)
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)
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

【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

【第43回相愛大学連携コンサート「チェロとピアノの二重奏」】

日 時 12月22日(火) 午後2時~3時
場 所 本館3階 講堂

出 演 西川彩乃 氏、美越 希 氏
入場料 無料

【第 18 回病院ギャラリー企画展 『版画の魅力 3 人展 泉茂・川西英・菅井汲』】

開催期間 11 月 30 日（月）～平成 28 年 3 月 4 日（金）まで

展示場所 本館 2 階 病院ギャラリー

展示作品 26 作品

（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。）

※ 12 月 22 日（火）午後 1 時 30 分から大阪府府民文化部都市魅力創造局文化・スポーツ課 研究員の中塚宏行氏による作品説明会（約 20 分）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。

【（予告）第 35 回万代・夢寄席「新春太神楽」】

日 時 1 月 7 日（木） 午後 2 時～3 時

場 所 本館 3 階 講堂

出 演 豊来家玉之助 氏

入場料 無料



【（予告）相愛大学連携 第 55 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 19 日（火） 午後 2 時～3 時

場 所 本館 1 階 アトリウム

内 容 糖尿病の起源 ―過去から学ぶべきこと―

（糖尿病内分泌内科医長 藤木典隆）

糖尿病の運動療法（リハビリテーション科 理学療法士 堀毛信志）

野菜を食べよう（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「認知症の最新情報」】

日 時 1 月 22 日（金） 午前 11 時～12 時

場 所 本館 3 階 講堂

講 師 神経内科主任部長 狭間敬憲

参加費 無料

【（予告）第 44 回相愛大学連携コンサート「声楽」】

日 時 1 月 26 日（火） 午後 2 時～3 時

場 所 本館 3 階 講堂

出 演 倉田充子 氏

入場料 無料

管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

マフラーやコートが手放せない季節になってきました。暖かいお料理を食べて、冷えた体を暖めましょう。今回は「白菜のクリーム煮」を紹介します。

| 《材料》 | (4人分) | |
|---------|-------|--------|
| ○鶏もも肉 | 1枚 | |
| ☆塩 | ひとつまみ | (0.6g) |
| ☆こしょう | 適量 | |
| ○玉ねぎ | 中1/2個 | |
| ○白菜 | 1/4株 | |
| ○しめじ | 1パック | |
| ○バター | 大さじ3 | (30g) |
| ○小麦粉 | 大さじ3 | |
| ○牛乳 | 300cc | |
| ○固形コンソメ | 1個 | |
| ○塩 | ふたつまみ | (1.2g) |

(1人前) エネルギー：319kcal たんぱく質：15.6g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.4g

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、塩・こしょう（☆）をします。玉ねぎは薄切りにします。白菜は芯の部分はそぎ切り、葉はザク切りにします。しめじは石づきを落とし、ほぐします。
- ② フライパンにバターの半量を入れて、鶏肉を表面の色が変わるまで炒めます。玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めます。
- ③ 残りのバターを加え、白菜の芯、しめじを加え炒めます。小麦粉を振り入れ、しっかり炒め合わせます。小麦粉が具になじんだら、牛乳を加え、木じゃくしでかき混ぜます。
- ④ コンソメを小さく砕きながら加えます。そこへ白菜の葉も加え、途中何度か混ぜながら、蓋をして5分ほど煮込みます。とろみがついて、ふつふつしてきたら塩を加え、味を調えます。

今回は白菜で作りましたが、カリフラワーで作ってもおいしいですよ。お子様には鶏もも肉の代わりにウインナーを入れてもいいですね。星形に抜いた人参とブロッコリーを飾ると、クリスマスにもぴったりです。フライパンひとつで簡単にできて、野菜がたっぷり食べられますよ☆

栄養管理室 管理栄養士 市村真美子

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) 病棟クラーク 内村さんの巻】

私は人工透析室でクラークをしています。

透析室には、入院中の患者様で透析の必要な方が毎日たくさん来られています。

その中には初めて透析される方や長期にわたって透析を受けられている方と年数は違っていても、不安に思われる感情は皆さん同じなのではないかと思えます。

そんな時には、遠慮なく、納得されるまでスタッフにお話を聞いて頂いて、安心してその時間を過ごしていただきたいと思えます。

私たち一人一人が患者様の言葉に耳を傾け、思いに気づき患者様の小さな変化も見逃さない行動が大切なのだと思えます。

そのために、報告・連絡・相談を忘れず、先生や看護師さんまた技師さんと共に、これからも一人でも多くの患者様に笑顔で接し、サポートしていきたいと思えます。

NEWS

【(新)「急性期・総合医療センターの最新治療がわかる本」と 「当センターの60周年記念動画」をホームページで公開しています！】

平成26年春、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紹介した書籍を出版しましたが、このたび一部を時点修正し、当センターホームページからすべての内容をご覧いただけるように致しました。

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執筆しています。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情報としてご活用いただければ幸いです。

また、当センターは平成27年で創立60周年を迎えました。これを記念して作成した動画も公開しています。当センターの沿革や概要、治療方針などを分かりやすく紹介しています。是非ご覧ください。

いずれもトップページ下部からご覧いただけます。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/>

【「医療相談」コールセンターのご利用を ―地域医療連携センター―】

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。よろしくお願いいたします。

(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。

【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。

地域の医療機関の皆様へ

【(新) 神経内科からの「お礼」と「お願い」と「お知らせ」】

脳卒中診療に関する「お礼とお願い」

脳卒中センターも平成19年の開設後順調に運営されてきましたが、これもひとえに皆様方のご協力のたまものであり、お礼申し上げます。平成26年は1月から12月の入室患者は540名となりました。また、平成27年4月から9月の上半期の入室患者数は289名と、さらなる増加傾向を認めました。しかし、まだ半数がホットライン以外からの入室であります。脳梗塞の一次、二次予防で皆様方の外来に通院中の患者さんに「脳梗塞を患者さん自身で疑った場合は、直ちに119番で救急車を呼ぶ」、このようにご指導していただくと有難いです。よろしくお願い申し上げます。

地域医療介護総合確保基金事業の「お知らせとお願い」

本年1月から難病法が制定され、運用されてまいりました。7月からは指定難病が306疾病（昨年までは56疾病）となり、全国で100人未満の患者さんしかいない、極めて稀な疾患の支援も必要になりました。府域唯一の難病の拠点病院であるため併設されている大阪難病医療情報センターを運営し、難病患者さんの在宅医療改善を目指しております私共ですが、極めて稀な難病の支援方法を暗中模索しているところです。

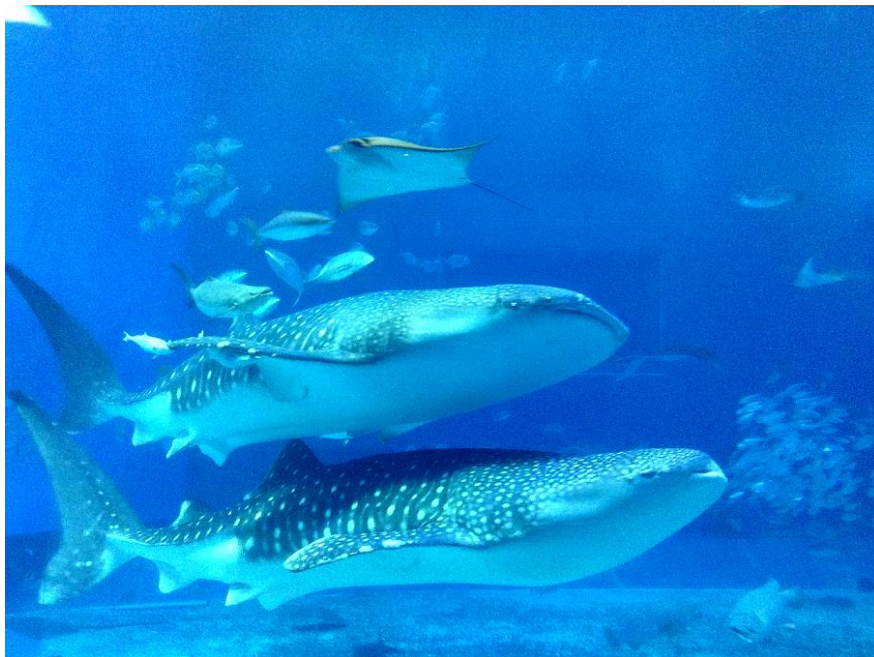
一環事業として本年の4月から地域医療介護総合確保基金事業がはじまりました。在宅難病患者支援事業であり、国指定の都道府県事業で消費税 up の予算によるものです。難病患者が地域の医療関係機関による治療とケアを受け、安心して在宅による療養生活が続けられるように、難病専門病院が地域診療所・病院等と連携して、在宅における難病診療等を支援し、在宅医療を推進する事業です。大阪府から阪大病院、大阪医大病院、近大病院、近大堺病院、大阪府立急性期・総合医療センターの5施設が依頼され、それぞれの地域を担当しております。私どもは、大阪市の南地域と堺市の北部を担当しております。難病専門病院のスタッフが地域医療機関スタッフの皆様と患者宅を同行訪問しております。もし皆様方の患者がそのような機会になった場合よろしくお願いいたします。96宅/年を予定しております。その他啓発事業として、難病に関するリーフレットを作成中ですので、完成時にはご利用ください。

神経難病ボランティア募集の「お知らせ」

筋萎縮性側索硬化症などの神経難病患者が入院した時に、ベッドサイドに付き添って話し相手になっていただくボランティアをお願いしようと考えています。原疾患により意思の伝達に努力を要する患者さんに寄り添い、ゆっくりと人生を共に過ごすことを希望する方をお願いいたします。ある程度の予備知識が必要ですので前もって講義を受けてから、実際のボランティア活動お願いしたいと考えています。

神経内科主任部長 狭間 敬憲

今月の風景



【解説】沖縄美ら海水族館の「ジンベイザメ」です。大きな体のジンベイザメですが、エサとなるのは、小さな魚やプランクトンです。これらの小動物を海水ごと吸い込み、エラにある鰓耙（さいは）とよばれるクシ状の部分でこし取って食べるそうです。

サメには「胎生」のサメと「卵生」のサメがいるそうですが、ジンベイザメは「胎生」、すなわち、赤ちゃんを産むサメだそうですよ。

（経営企画グループ 牧野智香撮影「仲良しジンベイザメ」（撮影地：沖縄美ら海水族館））

編集後記

今回の表紙は梅田のホテルに飾られているツリーを撮影してきました。とても大きくてフレームに収めるのが大変でしたが、同じく梅田のスカイビルのツリーはこれよりももっと高く、27メートルもあるそうです。スカイビルではクリスマスマーケットが開催されているので、こちらにも楽しみにツリーを見に行ってみようと思います。

<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。