

やすらぎ通信

第73号（平成28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)



(御堂筋イルミネーション ©大阪・光の饗宴実行委員会)

<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
今月の風景	・・・P.9
地域の医療機関の皆様へ	・・・P.10
編集後記	・・・P.11

月日の経つのは早いもので今年ももう12月、残すところあと1ヶ月となりました。この時期になると毎年、「十大ニュース」や「流行語大賞」などが話題になりますが、もう一つ「今年の漢字」というものもありますね。清水寺の貫主さんがその年の世相を反映した漢字一字を大きな和紙に大きな筆で見事に書き上げる、あのイベントです。去年の漢字は何だったか覚えておられますか？「安」です。安全保障関連法の成立や世界中での同時多発テロ勃発への不安などの理由で選ばれたようです。

どうやってその年の漢字が決まるのか、と言いますと、日本漢字能力検定協会が全国に公募を行った中から最も応募の多かった漢字が選ばれるとのこと。始まりはそう古くはなく1995年で、今年で22回目となります。第1回の1995年と言えば、阪神・淡路大震災が起きた年で、その年の漢字は地震の「震」でした。2011年には東日本大震災がありましたが、その年の漢字は「絆」でした。

さて、今年の漢字は何に決まるのでしょうか？今年には4年に一度のオリンピックイヤーで、リオ五輪では日本は史上最多の41個のメダルを獲得しました。ですので、最有力候補は「金」でしょうか、それとも五輪の「輪」でしょうか。ちなみに「金」は、高橋尚子選手、田村亮子選手らが金メダルを獲得したシドニー五輪開催年の2000年と、当時史上最多のメダルを獲得したロンドン五輪開催年の2012年の2回、また「輪」は2度目の東京五輪が決定した2013年に「今年の漢字」に選ばれています。

「赤」も有力候補ではないかなと思っています。惜しくも日本一は逃しましたが、スタンド全体を真っ赤なユニフォームで埋め尽くした広島東洋カープ、そして今年の大河ドラマ「真田丸」に登場する真田軍の「赤備え」。

他にどんな漢字が思い浮かぶでしょうか？発表は12月12日の「漢字の日」とのことです。

ところで、当センターの今年の漢字を選ぶとしたら何になるでしょう？私は「新」の字を推したいと思います。今年度からこれまでの「院長制」に替わって「総長・病院長制」の「新」体制になりましたし、8月には私たちが「新」棟と呼んでいる「大阪府市共同住吉母子医療センター（仮称）」の建設工事も始まりましたので。

それでは今年も「やすらぎ通信」をご愛読いただき、どうもありがとうございました。来年も皆様にとりまして良き一年となりますことをお祈りいたします。



今月・来月の催し

【森ノ宮医療大学「駅前健康講座～ニューロダンスでリフレッシュ！」】

日 時 12月7日(水) 午後6時30分～7時30分
(午後6時受付開始)

場 所 森ノ宮医療大学
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(南へ約90m)

講 師 森ノ宮医療大学 保健医療学部
作業療法学科 准教授 橋本 弘子 氏

参加費 無料

定 員 70名(事前申込不要)

※定員に達した場合は入場を締め切らせていただきますので
ご了承ください。

お問い合わせ：大学経営企画室 06-6616-6911



【すこやかセミナー「股関節・膝関節の痛みでお困りの方へ

～痛みなく歩けるための治療法は?～】

日 時 12月8日(木) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

講 師 整形外科主任部長 西井 孝

参加費 無料



【府民公開講座「成人気管支喘息治療のポイント 2016年」】

日 時 12月10日(土) 午前10時～11時30分
(午前9時30分受付開始)

場 所 本館3階 講堂

講 師 免疫リウマチ科主任部長・喘息専門外来 藤原 弘士

参加費 無料

定 員 100名(当日先着順)



【相愛大学連携 第 65 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13日（火）	午後2時～3時
場 所	本館1階	アトリウム
内 容	シックデイ～体調が悪いときの対処方法について～ (糖尿病内分泌内科副部長 藤木 典隆) 血圧のはなし (糖尿病看護認定看護師 後藤 博美) 冬太りを撃退しよう！ (管理栄養士 隈元 理香)	
参加費	無料	



【第 22 回病院ギャラリー企画展

『花博～書道作品&写真コレクション展～』

開催期間 12月15日（木）～平成29年3月10日（金）
展示場所 本館2階 病院ギャラリー
展示作品 24作品（書道作品16作品、写真8作品）
12月22日（木）午後1時30分から学芸員による作品説明会（約20分）
を病院ギャラリーで開催（参加費無料）しますのでご参加ください。
なお、第21回病院ギャラリー企画展『伊藤継郎の世界』は12月9日（金）までとなっています。
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ています。

【第 50 回相愛大学連携コンサート「ピアノ」】

日 時	12月22日（木）	午後2時～3時	
場 所	本館3階	講堂	
出 演	植永 麻美 氏	西村 奈菜 氏	和田 真理子 氏
入場料	無料		



【第 43 回万代・夢寄席「豊来家玉之助 太神楽」】

日 時	1月5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	

【相愛大学連携 第 66 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18日(水) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 糖尿病足壊疽(えそ)ってなに?～フットケアは大切です～
(糖尿病内分泌内科医員 藤田 洋平)
インスリンについて知っていますか? (薬剤師 川下 絵莉香)
年末年始の反省会 (管理栄養士 隈元 理香)

参加費 無料



【第 51 回相愛大学連携コンサート「声楽」】

日 時 1月26日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 米山 茉莉子 氏(ソプラノ) 阪上 真知子 氏(メゾソプラノ)
小柳 るみ 氏(ピアノ)

入場料 無料



【すこやかセミナー「もしも、がんと言われたら

～気をつけたい食事・栄養のこと～】

日 時 1月27日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 栄養管理室室長 山根 泰子
参加費 無料





～ちょっとおいしい話～

12月に入り、いよいよ冬本番ですね。日本でチキンライスと言えばバターやケチャップを用いたレシピが一般的ですが、シンガポールには鶏を丸ごと蒸して白いご飯に盛りつけるチキンライスがあります。

今回はシンガポールチキンライスを炊飯器と片手鍋で簡単に作れるようにアレンジしました。ベースは鶏出汁の生姜ご飯なので、タレを好みに調節すればクセも無く、バターを使ったチキンライスよりもあっさりとして食べやすいです。もも肉をむね肉に変えると更に脂質を抑えられ、冷めても美味しいです。



【材料（4人分）】

[チキンライス]

精白米	2合
鶏もも肉	300g
生姜スライス	1片
塩	小さじ1/2杯

[タレ]

白ねぎみじん切り	1本
醤油	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
魚醤	小さじ2杯
オイスターソース	小さじ2杯
にんにくおろし	1片
生姜おろし	1片
ごま油	小さじ2杯
レモン汁	小さじ1杯
砂糖	小さじ1杯



- ※盛りつけにトマトやキュウリなど好きな野菜を。
- ※生姜・ねぎ・にんにくは好みに増減しても美味しい。
- ※魚醤は無くても可。

(1人前) エネルギー：477kcal たんぱく質：18.3g 脂質：13.3g 食塩相当量：2.5g

- ① 鶏肉を鍋に入れ、鶏肉が十分に浸かる程度の多めの水、生姜スライス、塩を入れ、蓋をして30分茹でる。その間にタレの材料を合わせておき、精白米は洗って浸水せずに炊飯器に入れておく。
- ② ①の火を止め、炊飯器の2合の目盛りまで茹で汁と生姜を注ぎ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 皿に炊き上がった②、食べやすく切った①の鶏肉、好きな野菜を盛りつけてタレをかけて完成。

①で残った汁は青菜と溶き卵を入れてスープにしても美味しいです。ねぎの旬は晩秋から春先と言われており、白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβ-カロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。白ねぎは白い部分が長く、葉の部分が濃い緑色の物が良品です。

栄養管理室 岩崎 歩美

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。

【電話交換 瀬戸島さんの巻】

私が、電話交換業務に携わって2年が経過しました。電話交換は、病院の“声の玄関口”であり、病院の印象を左右する大切な部署です。

主な日常業務は、患者さんや他の医療機関からの電話や、保険会社・役所・業者さんからの電話を当該部署にお繋ぎすることです。お繋ぎする際は、お待たせせず、できるだけ早くスムーズにお繋ぎすることを意識しています。

様々な内容をお受けするため、先方のおっしゃることを注意して聞き、要点を聞き漏らさないよう、正確に該当部署にお繋ぎするようにしています。

また、院内各部署への取り次ぎを行うだけでなく、患者サービスの向上を担う役割もあり、イベントや院内会議、セミナーなど院内行事の情報を患者さんや職員へ定期的にアナウンスしています。

これからも、更に傾聴力と正確さに磨きをかけ、「お待たせしない」「早くお繋ぎする」を念頭に置き、スピーディーな対応を心がけていきたいと思います。

NEWS

【公共交通機関ご利用のお願い】

大阪府市共同住吉母子医療センター（仮称）の建設工事に伴い、南側平面駐車場を閉鎖し、中央館南側の立体駐車場及び北側駐車場をご利用いただいております。

駐車スペースが限られるため、入庫するまでに時間がかかる場合があります。

大変ご不便をおかけいたしますが、来院の際には余裕をもってお越しいただくか、公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

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

【ボランティア活動のお知らせ】

当センターでは、採血室受付や図書コーナー、入院時の病棟への案内、看護学生のボランティアを受け入れるとともに、リハビリ病棟の長期入院患者さんを対象に、ハンドマッサージ（大阪府鍼灸マッサージ師会の協力）や理髪ボランティア（近隣理髪店の協力）、ピアサポートを実施しています。

また、小児科病棟では、保育学生のボランティアやクリニックラウン（臨床道化師）の訪問を受け、入院生活を送っている子どもたちに笑顔をもたらし、ご家族とともに、本当に嬉しい顔、喜ぶ顔、歓声で、楽しい時間を過ごしていただいております。今年も12月2日（金）にクリニックラウンの訪問が予定され、子どもた

ちに笑顔をお届けられるよう計画しています。

これらの活動状況は、当センターホームページで紹介していますので、是非ご覧ください。また、ボランティアを随時募集していますので、お問い合わせください。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/recruit/10.html>

【「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。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易く紹介しています。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 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、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、ご注意くださいいただき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】

当センターでは、入院患者さんへのサポートを総合的・集約的に行う入退院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。)

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」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。

今月の風景



【コメント】

J R大阪駅の時空（とき）の広場にある雪だるまのイルミネーション、見ていただけでほっこりした気持ちになりました。みなさんも大阪駅に行くことがあれば少し足を止めてほっこりしてみたいはいかがでしょうか。

(平井 博子 氏 撮影 「時空の広場」(撮影地: J R大阪駅構内))

地域の医療機関の皆様へ

【総合内科の診療のご案内】

総合内科では、感染症全般の総合的診療と、主訴や病状だけでは診断が容易でない未診断初診ケースの内科系の診断初期診療に注力して取り組んでいます。

○感染症

細菌・真菌・ウイルス・寄生虫・原虫など多様な感染症、性行為感染症 (STD)、HIV 感染症、結核 (喀痰排菌のないもの)、輸入感染症 (渡航から帰国後の発熱・下痢など) などに対して、外来および入院で幅広く深く対応しています。渡航外来として渡航関連ワクチンのうち国産 (輸入でない) ワクチン接種についても柔軟な対応をしています。

○不明熱

熱が続いていて原因がわかりにくいという病状では、原因は感染症のことも感染症以外のことも様々ありますが、その様な病状の診療を得意としています。

○診断困難な内科系疾患

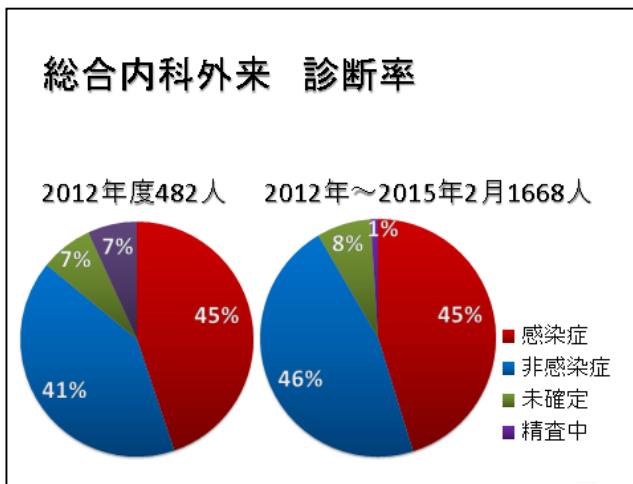
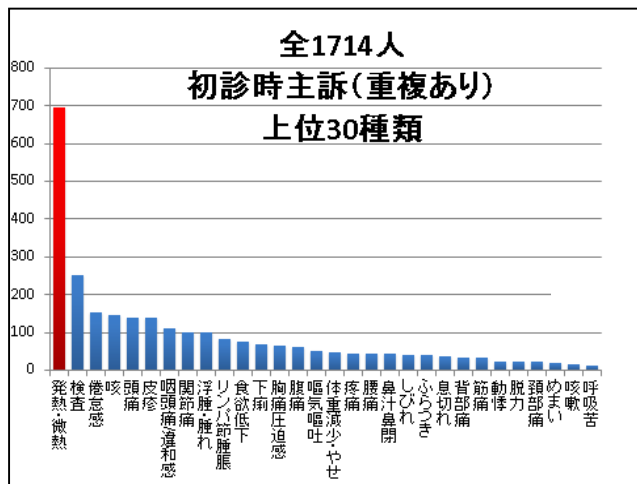
様々な症状があつて原因や対応する専門診療科がわかりにくい病状でも、内科として柔軟に診療しています。血液疾患・自己免疫疾患・内分泌疾患・アレルギー疾患・薬剤性/医原性疾患・筋骨格系疾患の疑い、電解質代謝異常、悪性腫瘍随伴合併症などがあります。

《受診に際してのお願い》

当科の受診までに他の医療機関で診察・検査・投薬がされている場合は、その情報が病気診断のヒントとして重要であるため、必ず詳しい診療情報を持ってきて下さい。

感染症以外の一般的な疾患では、診断できた時点で対応する各診療科への紹介や、地域の他医療機関に治療や通院フォローの引き継ぎをお願いしていますので、ご了承下さい。

総合内科 部長 大場 雄一郎



編集後記

今月の表紙は、大阪・光の饗宴 2016 のコアプログラムの1つである御堂筋イルミネーションの写真です。御堂筋イルミネーション 2016 では、梅田からなんばまでの全長約 4km が 8 つのエリアにあわせたカラーのイルミネーションで彩られます。冬の夜は家で暖かくして過ごすのも良いですが、外に出てイルミネーションを楽しむのもロマンチックで良いですね。

【大阪・光の饗宴 2016】

○御堂筋イルミネーション 2016

開催場所：御堂筋（阪神前交差点～難波西口交差点）

開催日程：2016年11月20日（日）～2017年1月9日（月・祝）

17：00頃～23：00

○OSAKA 光のルネサンス 2016

開催場所：大阪市役所周辺～中之島公園

開催日程：2016年12月14日（水）～12月25日（日）

17：00～22：00

○お問い合わせ

06-6910-1156

（大阪・光の饗宴実行委員会事務局）

<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、場所についての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。