

やすらぎ通信

第75号（平成29年2月1日） 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

如月(きさらぎ)



(花博記念公園鶴見緑地・咲くやこの花館(通称:カカオの木))

<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
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

2月になりました。一年で一番寒い季節です。遠くの山々が雪化粧をした姿を見ると初めて冬山に登った小学校時代の耐寒登山を思い出します。確か5年生の時は岩湧山、そして6年生の時には金剛山だったと思います。登山の前に先生から「雪が浸みてこないように防水加工されている登山靴を履いてくるように。それと山頂近くまで登ってくると雪が凍っていて滑るから『アイゼン』という先の尖った金具を登山靴の底に付けるのですよ。アイゼンの代わりに藁紐を巻き付けてもいいですが」と説明を受けました。母に頼んで、登山靴はいつもの靴下の上から毛糸の靴下を履くのと、翌年以降も履けるよう大きめのものを買ってもらいました。それと藁紐じゃ格好が悪いと思い、アイゼンも買ってもらいました。

さあ、登山当日です。登山靴はぶかぶかでしたが靴下を3枚程履けば何とかなりましたし、防水加工だったので雪道でも足に浸み込んできません。値打ちがあるな、と思いながら登りましたが、アイゼンには苦勞させられました。初めて付けるのと手袋をしたままでしかも寒さでかじかんだ手なので上手くぎゅっと強く巻けませんでした。やっとの思いで付けたものの暫く歩くと直ぐに外れてしまいます。私だけではなく、友達も皆悪戦苦闘していました。

それでも頂上に辿り着いて、皆で食べたお弁当の美味しさは忘れられません。これも登山の前に先生から言われたことですが、「おにぎりは銀紙に包んでもらいなさい。そしたら山の上でも温かいまんまだから」と。そのとおり母に伝えて銀紙で包んでもらい、さらに弁当箱もいつもの遠足の時より余計に新聞紙で包んでもらいました。それでも山の寒さの方が勝り、温かいまんまとはいきませんでした。大満足ではおぼりました。お弁当を食べ終わった後は、下界ではめったに出来ない雪遊びの始まりです。雪合戦をしたり、段ボール紙をソリ代わりにお尻に敷いて坂を滑ったりと、寒さと時間の経つのも忘れ夢中になって遊んだものです。

大学時代や就職して直ぐの頃はスキーにも出かけましたが、その後は子どもが幼稚園の頃、一度一緒に金剛山に登ったのと、中学生の頃に六甲山人工スキー場に二度ほど連れて行ったぐらいで、最近では冬山ともご無沙汰です。また金剛山にでも登ってみようかと思いますが、その前に登山靴とアイゼンを買わなくちゃいけませんね。



今月・来月の催し

【第22回病院ギャラリー企画展

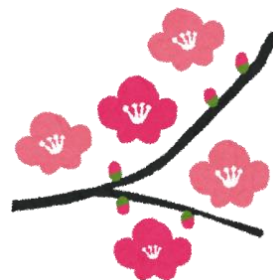
『花博～書道作品&写真コレクション展～』

開催期間 12月15日(木)～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)

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。



【すこやかセミナー「ばかに出来ない虫歯や歯周病～歯性感染症について～」】

日時 2月9日(木) 午後2時～3時

場所 本館3階 保健教室

講師 歯科口腔外科副部長 大竹 一平

参加費 無料



【第44回万代・夢寄席「三代目桂春団治一門会」】

日時 2月13日(月) 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 桂 福矢 氏

桂 寅之輔 氏

入場料 無料



【第4回 腎臓・高血圧教室】

日時 2月20日(月) 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

内容 尿は腎臓の鏡です

～検尿異常は放置すると大変なことになります～

(腎臓・高血圧内科医員 光本 憲祐)

(薬剤師 津田 武典)

薬の基本

参加費 無料



【第10回 脳卒中教室「脳梗塞は予防できる！！」

～早期発見と早期治療が大事～】

日 時	2月22日(水)	午後2時～4時
場 所	本館3階	講堂
内 容	脳卒中教室の目的について	(脳卒中センター長 狭間 敬憲)
	脳梗塞について	(神経内科)
	脳梗塞の外科的治療	(脳神経外科)
	日常生活の注意点について	(8階東看護師)
	リハビリテーションについて	(理学療法士)
	栄養について	(管理栄養士)
参加費	無料	

【相愛大学連携 第67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	2月22日(水)	午後2時～3時
場 所	本館1階	アトリウム
内 容	糖尿病治療薬について	(糖尿病内分泌内科医師 畑 雅久)
	検査のお話～腎機能～	(臨床検査技師 谷 恵理子)
	よく噛んで食べよう	(相愛大学 准教授 竹山 育子 氏)
参加費	無料	



【すこやかセミナー「通院で行う抗がん剤治療について」】

日 時	2月23日(木)	午後2時～3時
場 所	本館3階	講堂
講 師	がん化学療法認定看護師	福井 亜希子
参加費	無料	



【すこやかセミナー「画像の検査を知ろう！～X線検査から最新の検査まで～」】

日 時	3月9日(木)	午後2時～3時
場 所	本館3階	保健教室
講 師	放射線部門副技師長	樫山 和幸
参加費	無料	





【府民公開講座「腸内環境と消化器がん～良い腸は健康の元～」】

日 時 3月11日(土) 午後1時30分～3時(午後1時受付開始)
場 所 本館3階 講堂
講 師 消化器外科副部長 本告 正明
参加費 無料
定 員 100名(当日先着順)

【第52回相愛大学連携コンサート「白石尚美サクソフォンソロ演奏会」】

日 時 3月21日(火) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 白石 尚美 氏 (ピアノ伴奏 大西 真衣 氏)
入場料 無料



【相愛大学連携 第68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 3月22日(水) 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 (糖尿病内分泌内科医師 藤川 慧)
始めよう運動療法 (理学療法士 山本 麻美)
花より団子に要注意 (管理栄養士 隈元 理香)
参加費 無料



【すこやかセミナー「がんの痛み、がまんしていませんか？」】

日 時 3月24日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 副薬局長 高木 麻里
参加費 無料



管理栄養士のコーナー

~ちょっとおいしい話~

一年で最も寒いこの時期、体が温まるものを食べたくくなりますね。

今回は白味噌を使った粕汁をご紹介します。お雑煮の残りの白味噌があればそれを活用してみてもいいかもしれません。甘くてコクのある粕汁に仕上がります。

【材料（2人分）】

だし汁	300 ml (1.5 カップ)
大根	150 g
人参	30 g
こんにゃく	50 g
油揚げ	20 g
鶏肉 (もも)	30 g
酒粕	80 g
白味噌	20 g (大さじ1程度)
淡口醤油	5 cc (小さじ1)
青ネギ	少々



(1人前) エネルギー：193kcal たんぱく質：12.5g 脂質：4.9g 食塩相当量：1.6g

- ① 鶏肉は一口大に切り、大根・人参・こんにゃく・油揚げは3~5mmの短冊切りにする。
- ② だし汁に①を入れて煮込む。
- ③ 材料に火が通れば、細かくちぎった酒粕を入れる。
- ④ 白味噌、淡口醤油で味を調える。
- ⑤ 器に盛りつけ、刻んだ青ネギを添える。

※豚肉、鮭、里芋、きのこ類など、お好みの材料でおためしてください。



管理栄養士 森本 都



【当センターの名称を変更します！】

当センターは、平成 29 年 4 月より「大阪府立急性期・総合医療センター」から「大阪急性期・総合医療センター」へ病院名称を変更します。

なお、現在ご使用の診察券は、引き続きご利用いただけます。

【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やクリニック라운の訪問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、看護学生や保育学生が話し相手や遊び相手のボランティアをしています。

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 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	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。

地域の医療機関の皆様へ

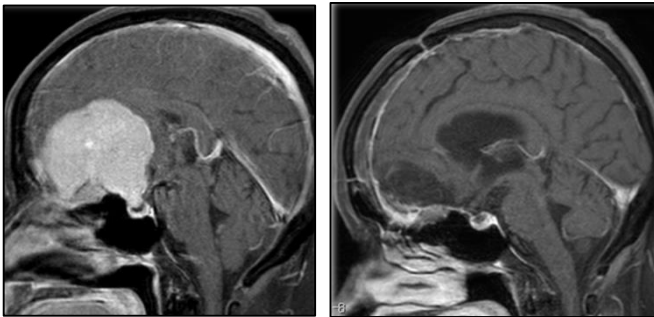
【脳神経外科の診療のご案内】

当科は、脳神経外科診療における大阪市南部の基幹センターとしての役割を担っています。スタッフは主任部長以下10名で、内7名が脳神経外科専門医（脳卒中専門医3名、脳血管内治療指導医1名、日本定位・機能神経外科学会技術認定医1名）となっております。疾患に関しては脳腫瘍、脊髄腫瘍などの腫瘍性疾患、脳動脈瘤や頸動脈狭窄症などの脳血管障害を主な治療対象としています。

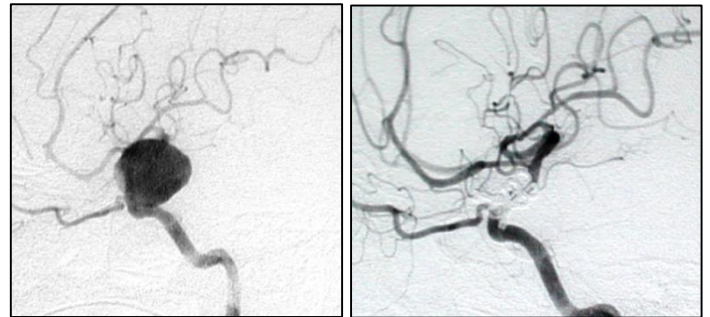
頭蓋底腫瘍などの手術困難な病変も多く、外科治療はもとよりノバルスTxによる定位放射線治療や化学療法を組み合わせた集学的治療も積極的に行っています。脳動脈瘤コILING術や頸動脈狭窄症に対するステント術などの血管内手術も充実しており、従来の手術法とあわせた最良の治療を目指しています。

困難な手術症例には術中血管撮影が可能な手術顕微鏡、手術ナビゲーション、神経モニタリングなどの最新鋭の機器を備えています。さらにパーキンソン氏病やジストニアに対する定位機能神経外科手術も行っています。代表症例を下記に提示いたします。

(1) 巨大脳腫瘍
術前 術後



(2) 巨大脳動脈瘤
術前 術後



近隣医療機関の先生方には地域医療連携室を介した診療予約をご利用いただき、多くの患者様のご紹介をいただけますようお願い申し上げます。

月	火	水	木	金
藤本 憲太 (脳血管内治療外来) 谷 直樹	西口 充久 杉本 正	藤本 憲太 (脳血管内治療外来)	橋本 宏之 堀内 薫	橋本 宏之 (9:00~10:00まで) 藤本 憲太

脳神経外科主任部長 橋本 宏之

今月の風景



【コメント】

この時期から徐々に咲き始める梅の花。梅林公園は100品種、1270本ほどを観梅できる名所で、梅だけを見ても美しいですが、大阪城をバックに見る梅も美しいですよ。

(平井 博子氏 撮影

「白加賀梅」)

(撮影地：大阪城梅林公園)

編集後記

今月の表紙は、咲くやこの花館にあるカカオの木の写真です。カカオと言えばチョコレート、チョコレートと言えばバレンタインデーですね。カカオ70%以上のものは健康にいいと言われていますが、摂りすぎには注意したいところです。

寒いこの時期でも暖かい大阪の植物園「咲くやこの花館」におでかけしてみてもいかがでしょうか。

<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。