

# やすらぎ通信

第76号（平成29年3月1日） 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

## 弥生(やよい)



(大阪府和泉市・和泉リサイクル環境公園(チューリップ))

### <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
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

今年度も最後の月の3月となりました。定年退職される方、定期異動で職場を替わられる方などあって、3月は別れの季節ですね。学生時代も、卒業やクラス替えで友だちや先生と離れ離れになってしまう、少し寂しい月でした。



自分自身の卒業式を振り返ってみますと、幼稚園の時のことはもうすっかり忘れてしまっているのですが、最初の記憶は小学校の卒業式です。といっても5年生の時のことです。卒業する6年生と送り出す5年生が歌で気持ちを表現するという趣向の卒業式で、本番の式の前にクラス毎、あるいは学年全体で、そして最後には予行演習で6年生と一緒に合唱の練習を重ねました。「仲良く遊んでくださった6年生のお兄さん…」、今でも歌詞の一部とそのメロディーを覚えています。でも自分が卒業する6年生の時はどうだったのか、同じ合唱曲の6年生のパートを歌ったような記憶はないので、ごく普通の卒業式だったのではないのでしょうか。

中学校の時は卒業式そのものよりも謝恩会で観た映画「小さな恋のメロディー」が、主人公と同世代だった私の心を大きく揺さ振りました。マーク・レスターとトレシー・ハイドの二人が未知の世界へとトロッコを漕ぎ出していくあのラストシーンです。自分たちは卒業後すぐに高校受験、そして親しかった友だちとも別れ別れになってしまうという現実の中で、あのラストシーンは映画の中の世界とは言え、二人を大変羨ましく思ったものです。

高校の時は3月に大学受験を控えていたので卒業式は2月の末頃だったように思います。詰襟の学生服を着るのも最後で、第二ボタンを同級生や下級生の女子が貰いにくるぞ、とクラスメートと騒いでいましたが、残念ながら私のボタンはそのままでした。大学の時は男子はスーツかブレザー、女子は着物や袴姿が一般的でしたが、中には仮装をして出席してくる学生もいて、テレビカメラにその光景を撮られたりしました。いずれも懐かしい思い出です。

さて、この「喫茶室」ですが、私が担当して2年になりました。毎月その月にまつわる話題を書かねばと思いながらも殆どが私個人の思い出話ばかりになってしまいました。でもそれを読んでいただいた皆さんが「ああ、そんなこともあったな」とか「自分の時はこうだったな」とか、その話題を共有していただけるように心掛けてきたつもりです。ただ如何せん平凡な人生を歩んできたものですから、皆さんに提供する話題ももう尽きてしまいました。ということで、この「喫茶室」は今月で一旦終了ということにさせていただきたいと思います。2年間お付き合いいただき、どうもありがとうございました。



## 今月・来月の催し

### 【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 檜山 和幸  
参加費 無料



### 【世界腎臓Day 腎臓・高血圧内科教室】

日 時 3月9日(木) 午後3時～4時30分  
場 所 本館1階 アトリウム  
内 容 「腎臓を守るための常識と非常識」  
腎臓・高血圧内科主任部長 林 晃正  
「覚えておきたい減塩の12ヶ条」 管理栄養士 隈元 理香  
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23回病院ギャラリー企画展 『大阪版画コレクション展』】

開催期間 3月13日(月)～6月16日(金)  
展示場所 本館2階 病院ギャラリー  
展示作品 版画24作品

3月21日(火)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～』は3月10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。



### 【TGコーラスまつぼっくり「スプリングコンサート」】

日 時 3月13日(月) 午後1時30分～2時30分  
場 所 本館1階 アトリウム  
参加費 無料



## 【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】

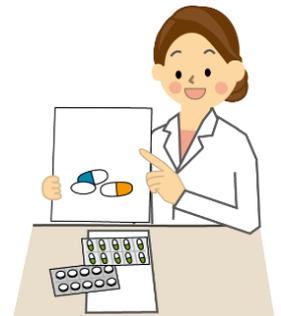
### 知って得する！糖尿病との付き合い方】

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



## 【第 45 回 万代・夢寄席「桂かい枝独演会」】

日 時 4月19日(水) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 桂 かい枝 氏  
入場料 無料



## 【すこやかセミナー「聴こえのしくみと難聴治療」】

日 時 4月28日(金) 午前11時～12時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 耳鼻咽喉・頭頸部外科主任部長 宇野 敦彦  
参加費 無料





～ちょっとおいしい話～

いちごの旬の季節がやってきました。いちごは女性にうれしいビタミンCや葉酸が豊富に含まれています。見た目もかわいい、いちごを使ったチーズケーキをご紹介します！

《材料》		(15cm 底抜け型・約 6 人分)	
	いちご	1	パック
☆	クリームチーズ	150	g
	プレーンヨーグルト	100	g
	生クリーム	100	g
	砂糖	60	g
	ゼラチン	6	g
	ビスケット	12	枚
	バター	20	g



(1 人前) エネルギー：207kcal たんぱく質：4.0g 脂質：17.4g 食塩相当量：0.2g

- ① ビスケットは袋に入れ、細くなるまで麺棒で砕く。
- ② ビスケットの袋に溶かしバターを入れ、よくなじませて型にしっかり敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ フードプロセッサーに☆をすべて加えよく混ぜる。
- ④ ゼラチンを大きじ 2 の温かい白湯に溶かし、③に加えて再びよく混ぜる。
- ⑤ いちごは 1/3 量を 1.5mm 幅にスライスし、冷やしておいた型の側面に並べる。
- ⑥ 型に④を流し入れ、表面をきれいに均して冷蔵庫で 2～3 時間冷やす。
- ⑦ 表面が固まったら余りのいちごを上部にトッピングして完成♡

※フードプロセッサーがない場合はボウルと泡立て器でも同行程で作ることができます。型を外す際、温かいタオルなどをしばらく当てるときれいに外すことができます。いちごをトッピングしてかわいく仕上げてください。



### 【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 ～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、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。

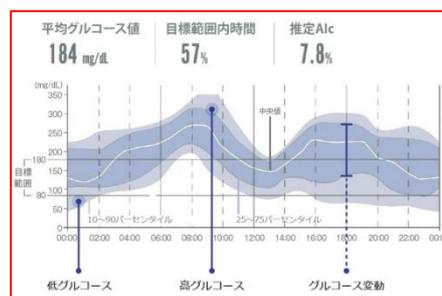
## 地域の医療機関の皆様へ

### 【糖尿病内分泌内科の診療のご案内】

#### ～当科外来で糖尿病患者さんの血糖変動がわかります～

当科では、いち早く新規のCGM（持続血糖モニター）システムである、アボット社の「Free Style リブレ Pro」を導入しました。キャリブレーションの必要がないため、普段 SMBG（血糖自己測定）をされていない患者さんについても、外来で簡便にCGMを行うことが可能になりました。

糖尿病患者さんの血糖変動や、特に夜間の無自覚な低血糖の有無を把握することは、よりよい糖尿病コントロールにきわめて重要です。現在CGMは糖尿病専門医が2名以上在籍する専門施設でしか行えません。各御施設で管理されている糖尿病患者さんで、CGMの施行を希望される方がおられましたら、「外来CGM希望」と診療情報提供書に明記していただければ、外来でCGMを施行させていただき、後日レポートを送付させていただきます。是非、ご紹介のほどよろしく願いいたします。



#### ～内分泌疾患を疑う患者さんをご紹介ください～

皆様ご存じのことと思いますが、平成27年5月末より当科の診療科名称が『糖尿病代謝内科』から『糖尿病内分泌内科』に変更されています。地域中核病院の役割として、内分泌疾患全般についても積極的に診療させていただこうと考えております。また、新内科専門医制度に対応するためにも十分な内分泌疾患症例を確保するためにも、また、若手医師の育成という面からも積極的に内分泌疾患診療を行っていく必要がございます。当科では、若手の医師が増えましたので手間のかかる内分泌疾患の負荷試験についても十分対応出来る体制となりました。視床下部・下垂体疾患、副甲状腺疾患、副腎疾患などが疑われる症例、特に、治療抵抗性の高血圧患者さんや、副腎偶発腫の症例がございましたら、当科へ積極的にご紹介いただきますよう、何卒よろしく願い申し上げます。

糖尿病内分泌内科主任部長 馬屋原 豊

## 今月の風景



### 【コメント】

沖縄県の古宇利島のハートロックです。古宇利島は沖縄版のアダムとイブの伝説が残る恋の島と言われています。

撮影時は曇っておりましたが、晴天時はエメラルドグリーンの海が印象的でした。

(匿名希望 「ハートロック」  
(撮影地：沖縄県古宇利島))

## 編集後記

和泉リサイクル環境公園は、産業廃棄物で埋め立てた後に作られた公園で、四季を通していろいろな花を楽しめます。また、公園内の設備や資材等は、ほとんどリサイクル品を使用しているそうです。入園料も駐車場も無料なので、天気の良い日に散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

<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](mailto: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。