

やすらぎ通信

第93号（平成30年8月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

葉月（はづき）



（長居植物園に咲くヒマワリ）

<目次>

以心伝心～リレーエッセー～	・・・P. 1
今月・来月の催し	・・・P. 2
管理栄養士のコーナー	・・・P. 5
今月のほっとさん	・・・P. 6
NEWS	・・・P. 7

掲示板	・・・P. 7
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

以心伝心～リレーエッセー～

リレーのバトンを「やすらぎ」として受け取り、お話をさせていただきます。
ここ数年、一番「やすらぎ」を感じる時は、グアムのタモンビーチで寝転がって海を眺めているときです。毎年、連れ合いと二人でグアム旅行に出かけます。

1日目は、朝に関西国際空港を出発し、約3時間でグアムに到着します。ホテルはいつも同じところに決めています。何回も利用しているので、広い部屋にしてもらったり、ドリンクのサービスがあったりしてお得なこともあります。2～4階の低層階に割り当てられるとベランダからの景色は少し残念だったりします。グアムの食事は当たりはずれがあるので、初日夕食のイタリアンと帰国日昼食のラーメンは固定メニューですが、それ以外は情報を集めてチャレンジすることにしています。今年は6月に行きましたが、エビのフリッターは結構美味しかったです。

2日目は、ホテルのバイキング形式の朝食でスタートするのですが、夜まで食べなくてもいいように、限界まで胃袋に詰め込むようにしています。(せこい)

いよいよ水着に着替え、クーラーバックに缶ビールと氷を仕込み、プライベートビーチに向かいます。ビーチベッドとビーチタオルが用意されているので、とても快適に過ごせます。ビーチは、砂が細かく水もきれいでカラフルな魚が泳いでいて、波も全くと言っていいぐらいにありません。

実は、波には怖い思い出があります。5年ほど前に、オーストラリアのゴールドコーストに行ったのですが、物凄い波が来ていました。私は、年も考えず荒波にもみくちゃにされて遊んでいましたが、調子に乗って沖に向かい大きな波に合わせて飛び上がりました。

次の瞬間に何がどうなったかわかりませんが、気がつけば、硬い砂に右肩から叩き付けられていました。このままだと沖へ引き込まれると思い、痛いのを我慢して必死で砂浜まで逃れました。その後、家に帰るまで痛みを耐えながら観光をしたりしていましたが、休暇も終わり仕事に行くと、同僚が私の肩を見て、腫れているから医者へ行くように勧めました。

「大丈夫やろう」と思っていたのですが、レントゲンの結果は、鎖骨骨折で直ちに手術が必要とのことで、肋骨も数カ所にヒビが入っていました。大波のせいで、骨折と手術・入院を初体験することになりましたが、毎年行く波の無いグアムは安全でとても快適です。どこまでも浅い海で泳いで、疲れるとビールを飲んで寝る。暑くなったらまた泳ぐという繰り返しが、まさに「やすらぎ」のひとつを過ごすことができます。ただし、午後からはお買い物にお付き合いしないといけないので、足は軽く財布は軽く、楽しいことばかりでもありませんが、非日常を満喫していることは間違いありません。3日目は、2日目と同様に過ごし毎回観光すること無くグアム旅行は終了します。

これからも、グアムでの「やすらぎ」のために日々の仕事に励みたいと思います。頑張ろう！



(事務局 魚田 眞一)

今月・来月の催し



【第 28 回病院ギャラリー企画展 『関西の作家による版画コレクション展』】

開催期間 6月18日(月)～9月14日(金)

展示場所 本館2階 病院ギャラリー

展示作品 24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。

【第 13 回 脳卒中教室 ～脳卒中は予防できる～】

日時 8月7日(火) 午後2時～4時

場所 本館3階 講堂

テーマ 脳梗塞

内容 脳梗塞について

脳梗塞の治療

日常生活の注意点

リハビリテーションについて

正しい薬の飲み方

栄養について

神経内科主任部長 坂口 学

脳神経外科医長 森 康輔

8階東病棟看護師 橋本 美香

理学療法士 梶原 史恵

薬剤師 横田 仁美

管理栄養士 隈元 理香

参加費 無料

【平成 30 年度第 2 回 腎臓・高血圧教室】

日時 8月9日(木) 午後2時～3時

場所 本館3階 保健教室

内容 透析・移植ってどんなもの？

楽しく続ける食事療法

腎臓・高血圧内科医師 奥嶋 拓樹

管理栄養士 隈元 理香

参加費 無料

【第 62 回 相愛大学連携コンサート「ソプラノとピアノによる真夏の午後のひととき」】

日時 8月21日(火) 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 西田 佳代氏(ソプラノ)、佐藤 緑氏(ピアノ)

曲目 山田 耕筰／からたちの花 この道 中田 喜直／夏の思い出

平井 康三郎／幻想曲「さくらさくら」(ピアノソロ) 他

入場料 無料

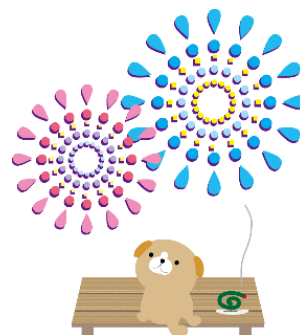
※プログラムは変更になる可能性があります。

【すこやかセミナー「地域で守る高齢者糖尿病～糖尿病治療のパラダイムシフト～」】

日 時 8月24日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 糖尿病内分泌内科主任部長 馬屋原 豊
参加費 無料

【第57回 万代・夢寄席「桂かい枝 秋の落語独演会」】

日 時 9月4日(火) 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



【第14回 肝臓病教室「みんなが知りたい！肝硬変」】

日 時 9月8日(土) 午前10時～12時(午前9時30分受付開始)
場 所 本館3階 保健教室
内 容 肝硬変とは 消化器内科主任部長 薬師神 崇行
肝硬変と薬 薬剤師 戸島 心
肝硬変の食事について 栄養管理室長 山根 泰子
運動療法ってどんなこと? 看護師 太田 菜美
参加費 無料

【すこやかセミナー「生殖医療って知っていますか？ 妊娠のしくみから体外受精まで」】

日 時 9月13日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 産婦人科診療主任 後安 聡子
参加費 無料

【府民公開講座「こんな症状にご注意を！～目の奥の病気～」

「つらい眼精疲労からさよならしよう！」

日 時 9月15日(土) 午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 所 本館3階 講堂
講 師 眼科副部長 山本 拓広
眼科主任部長 内堀 恭孝
参加費 無料



【相愛大学連携 第 84 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	9 月 19 日 (水)	午後 2 時～3 時		
場 所	本館 1 階	アトリウム		
内 容	糖尿病の飲み薬	糖尿病内分泌内科医師	藤川 慧	
	膵臓のおはなし	臨床検査技師	西田 牧	
	主食・主菜・副菜	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「腎臓が悪くなったら ～腎移植という選択～」】

日 時	9 月 28 日 (金)	午前 11 時～12 時
場 所	本館 3 階	講堂
講 師	泌尿器科副部長	蔦原 宏一
参加費	無料	

【作品展（コスモス会）の開催と作品の募集について】

今年も当センターとコスモス会の共催による作品展を 10 月 29 日から 31 日の間、本館 3 階講堂で開催する予定です。つきましては、出展作品を下記のとおり募集いたしますので、皆さん奮ってご応募ください。

応募資格	患者さんとその家族、及び病院関係者
応募方法	出展ご希望の方は、当センター総務・人事グループへお問い合わせください。（連絡先：06-6692-1201 内線 2313）
応募作品例	絵画、写真、書道、手芸ほか
作品受付日	10 月 29 日 (月) 午前 9 時～10 時
作品返却日	10 月 31 日 (水) 午後 4 時～5 時



管理栄養士のコーナー



~ちょっとおいしい話~

暑いが続きますが、冷たいものばかり食べていませんか。

今回は、そうめんチャンプルーを紹介します。麺だけだと栄養バランスも偏ります。たくさんの野菜を使った1品に仕上げましょう。

《材料》	(2人分)
そうめん	2 束
にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
にら	1 束
しいたけ	2 枚
豚もも薄切り肉	100 g
ごま油	小さじ1 杯
めんつゆ (3倍濃縮)	20 ml
かつおぶし	適量

(1人分) エネルギー：364kcal たんぱく質：17.2g 脂質：11.5g 食塩相当量：2.4g

- ① そうめんをゆでるお湯を沸かしている間に、材料を切る。
にんじんは細めの短冊切り、玉ねぎは薄切り、にらは4~5cmの長さに、しいたけは細切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 切った豚肉を炒め、色が変わってきたら、火が通りにくい野菜から順に加えて炒める。
- ③ お湯が沸いたら、そうめんを少し固めにゆでる。ゆであがったそうめんは、水でもみ洗いしておく。
- ④ 炒めた豚肉と野菜に、めんつゆを加えて味付けする。
- ⑤ 全体にめんつゆがからんだら、そうめんを加えてさっと炒め合わせ、最後にごま油を回しかける。
- ⑥ お皿に盛り付け、かつおぶしを振りかける。

ポイント

★麺がくっつかないように固めにゆで、しっかりもみ洗いしましょう。どうしてもくっついてしまうときは分量のごま油を先に麺にまぶしておきます。

★味が薄く感じる方は、こしょうやiriごまなどをプラスしてください。

★冷蔵庫に残っている野菜をなんでも使ってOK！具だくさんの1品に！！

★豚バラ肉だと高脂質・高エネルギーに、ウィンナーやハムだと塩分が増えてしまいます。

管理栄養士 笠井 香織

今月のほっとさん

平成30年4月より、医療技術部がこのコーナーを受け持つことになりました。医療技術部は多くの職種から成り立ち、病院の医療を縁の下で支える役割を担っています。そんな私たちの熱くて優しいなごみの気持ちをお伝えするため、コーナー名を「今月のほっとさん」と名づけました。日頃は地味な私たちですが、色々な“ほっと”を患者さんやご家族、そして医療現場の仲間たちにお届けしたいと思います。



臨床工学室 主査 上野山さん



現在当センターには、22名の臨床工学技士が勤務しており、男性15名、女性7名で業務を行っています。臨床工学技士という名前をご存じの方は少ないと思いますので、まず臨床工学技士について紹介したいと思います。

臨床工学技士は医師の指示により、生命維持管理装置の操作や管理、また、院内の医療機器の管理運営を行う国家資格です。簡単に言えば、医療機器の専門職種となります。具体的にどのような仕事をしているかと言うと、心臓手術に必要な人工心肺装置、心臓のリズムを作るペースメーカー、腎臓の代行を行う人工透析など、患者さんの命に直接関わる機器の操作から、院内で広く使用されている薬剤を注入するポンプの保守管理まで、その業務内容は非常に幅広いものとなっています。1987年に臨床工学技士法が成立し、臨床工学技士の制度が定められました。誕生してからまだ30年程度であり、診療放射線技師、臨床検査技師、セラピストの方々と比較してもまだ若い医療資格の一つです。そのため、臨床工学技士の業務は現在でも発展段階にあり、当センターにおいてもさまざまな業務依頼があります。たとえば、病棟で使用する機器の説明をしてほしい、トラブルの多い機器の保守をしてほしい、使用が難しい医療機器の操作を一緒にしてほしいなど、基本的に医師や看護師が敬遠気味の“これ誰がするねん”と言う仕事を請け負うことが多いです。まさしく隙間産業となります。



院内には多くの種類の医療機器があり、また、医師、看護師以外にも多くの医療職種が勤務しています。臨床工学技士が、それら医療機器と、医師、看護師などの医療職種との隙間を埋めることで、よりチーム医療を機能させたいと考えています。こうした我々の業務が、治療の円滑化など、患者さんの治療をいろいろな形でサポート出来ればと考えています。今後も、隙間産業の臨床工学技士として、発展していきたいと思っています。

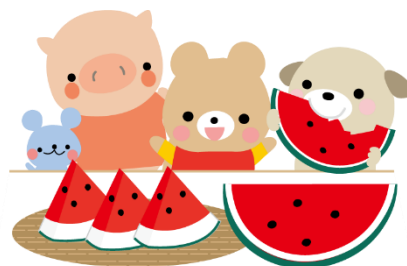
NEWS

【公共交通機関ご利用のお願い】

中央館南側の立体駐車場及び北側駐車場について、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ございます。

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。詳しくは当センターホームページ（交通案内）をご覧ください。

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



掲示板

【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「入院時の病棟への案内」を中心に、毎日ボランティアが活動しています。また、看護学生や保育学生による話し相手や遊び相手のボランティアや、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（年3回）を実施しています。1月30日には、認定NPO法人日本クリクラウン協会から、小児科病棟にクリクラウンの訪問を受けました。

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>

【「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、医療・福祉相談コーナーなどで CT、MRI、RI、エコー検査など検査の概算費用をお知らせするサービスを行っています。

【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。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、一般のクレジットカードでのお支払いもできます。

【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。

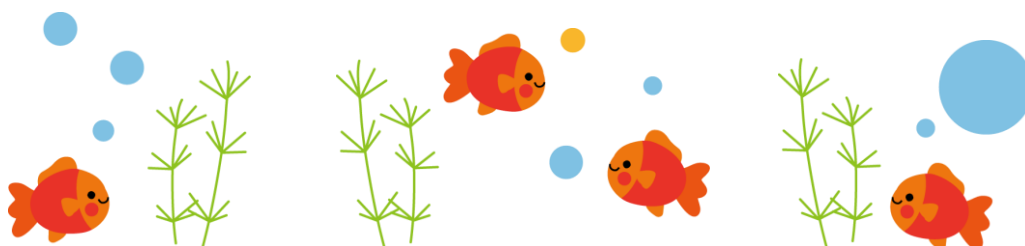
(URL) <https://www.facebook.com/osakageneralmedicalcenter>

※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。



【やすらぎ通信はメルマガで！】

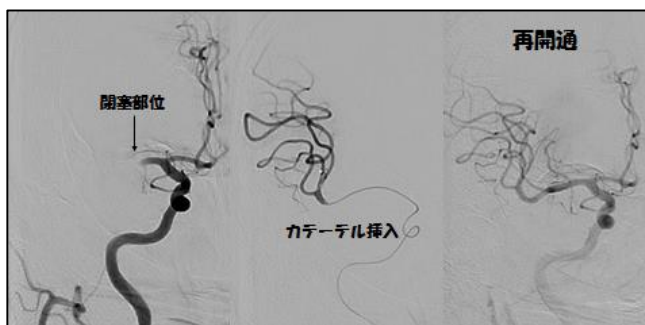
「やすらぎ通信」はメルマガでも配信しております。ご希望の方は、当センターホームページの「メールマガジン申込」からアドレスを登録していただきますようお願いします。なお、ホームページの検索は、「大阪急性期・総合医療センター」にて可能です。



【脳卒中センターからお知らせ】

大阪急性期・総合医療センターは大阪市南部を中心とした地域の脳卒中救急を包括的に治療するため、2005年より Stroke Care Unit (SCU) を設置し、さらに神経内科、脳神経外科、救急診療科が中心となって脳卒中の急性期治療にあたり、速やかに急性期からのリハビリテーションに移行できるよう脳卒中センターを立ち上げ、地域医療に貢献してまいりました。

当センターは脳卒中専門医、神経内科専門医、脳神経外科専門医、脳血管内治療専門医により、集中治療室に準じた SCU と高度な医療機器を備え、いかなる脳卒中にも対応可能です。特に最近力を入れているのは、脳梗塞超急性期のカテーテル治療で、発症してすぐの脳血管閉塞に対しては、80%以上で血流再開することができます。(図1, 2)



(図1)



(図2)

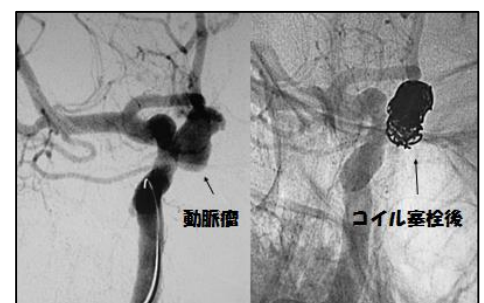


(図3)

当センターには脳血管内治療指導医・専門医合わせて5名が在籍し、いつでも救急対応できる体制を備えております。脳内出血に対しましては、従来大きく開頭して血腫を除去する手術を行ってききましたが、症例によっては内視鏡を用いて血腫を除去するケースもあります。(図3)

また、くも膜下出血に対しては、従来よりの開頭による脳動脈瘤クリッピング手術に加え、カテーテルを用いたコイル塞栓術も積極的に行っています。(図4)

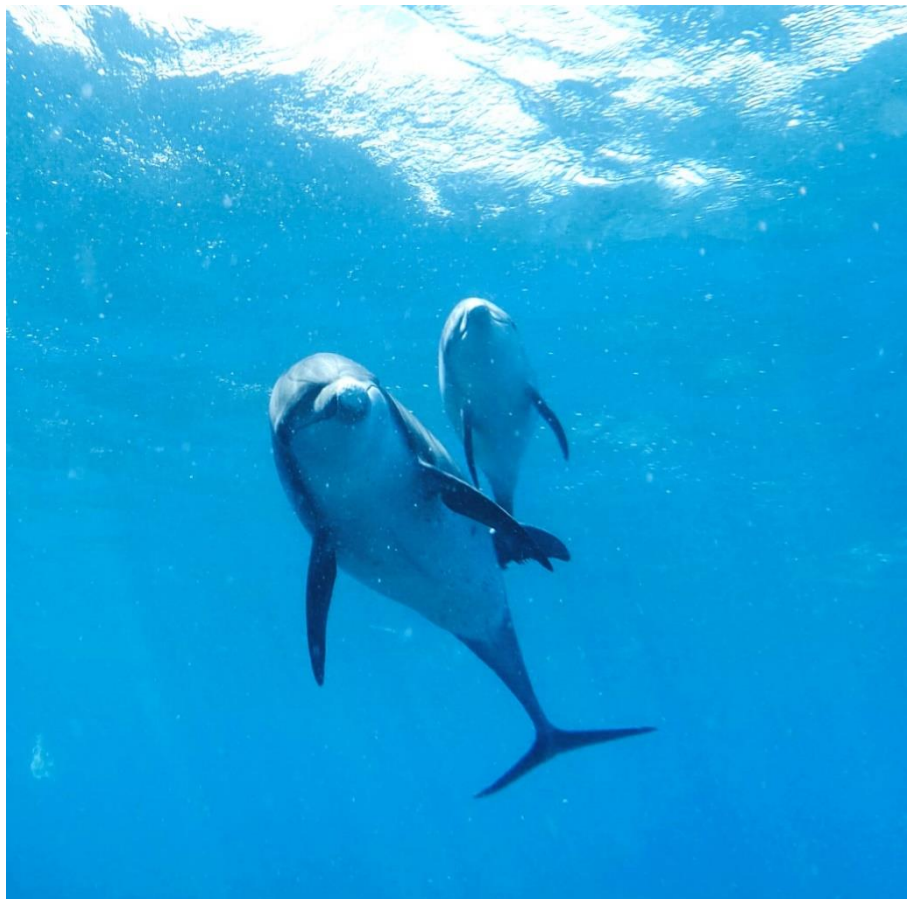
このように多彩な治療法を提供できるマンパワーと設備を地域の脳卒中医療により活かしていきたいと思っております。



(図4)

脳卒中センター センター長 坂口 学(内科系) / 藤本 憲太(外科系)

今月の風景



【コメント】

御蔵島（みくらじま）は、伊豆諸島にある日本の島です。野生のミナミハンドウイルカが生息しており、一緒に泳ぐことができます。時期によっては、写真のような小さい赤ちゃんイルカを見ることができます。

<匿名希望「仲良し親子」
撮影地：東京都御蔵島村>

編集後記

今月の表紙は、ヒマワリの花を選びました。真夏の太陽に向かって咲くヒマワリの元気を分けてもらい、花火、海水浴、スイカ、風鈴の音といったさまざまな夏の風物詩を楽しみながら、暑さを乗り切ろうと思います。暑い日が続きますので、熱中症に気を付けていただきながら、読者の皆さまも夏を満喫してください。

<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。