

# やすらぎ通信

第96号（平成30年11月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 霜月(しもつき)



(奈良県桜井市 談山神社)

### <目次>

|               |         |           |          |
|---------------|---------|-----------|----------|
| 以心伝心～リレーエッセー～ | ・・・P. 1 | 掲示板       | ・・・P. 7  |
| 今月・来月の催し      | ・・・P. 2 | 医療機関向け研修会 | ・・・P. 9  |
| 管理栄養士のコーナー    | ・・・P. 4 | 今月の風景     | ・・・P. 9  |
| 今月のほっとさん      | ・・・P. 5 | 編集後記      | ・・・P. 10 |
| NEWS          | ・・・P. 6 | カレンダー     | ・・・P. 11 |

## 以心伝心～リレーエッセー～

私の趣味の一つに歌舞伎観劇があり、毎年年末恒例の京都四條南座の吉例顔見世興行に行くことを楽しみにしています。

南座は、江戸時代初期に、幕府の許可を得て建てられた劇場で、今日に至るまでの長い間、同じ場所で興行を続けているそうです。幾度かの建て替えが行われ、現在の建物は、昭和4年に竣工し、平成8年に国の登録有形文化財になったと聞いています。南座は、2年前から耐震性能を満たす工事のため休館し、一昨年、昨年と、別の劇場で顔見世興行が行われていたのですが、ようやく今年、リニューアルオープンしました。最近、新聞で、リニューアルオープン時に、南座の正面を飾る「まねき」の作成、いわゆる「まねき書き」が始まった、とのニュースを見かけました。

「まねき」とは、人気役者の名前を書いた看板のことで、顔見世興行中は、劇場の正面に飾られます。まねき書きは、例年、顔見世興行が始まる直前の11月初旬あたりに行われており、今や、関西の年末の風物詩になっていると言っても過言ではないのですが、今年は、南座開場と、松本幸四郎家の「親子三代同時襲名」を合わせた記念興行として、11月、12月と2回にわたり顔見世興行が行われるため、例年よりも早くまねき書きが行われている、とのことでした。

歌舞伎役者の親子三代同時襲名は、かなり珍しいそうです。

このたび、松本白鷗を襲名された先代の松本幸四郎さんは、皆さんご存知の松たか子さんのお父さんで、実弟には、時代劇「鬼平犯科帳」に主演の中村吉右衛門さんがおられ、ご本人も、「ソ〇一損保をご存じない?!」でおなじみ(?)のCMに出演されるなど、現役バリバリの役者さんなのですが、御年76歳だそうです。(お若く見えますね!!)

当代の幸四郎さんは、40代の若手のホープ(歌舞伎役者は40代でも「若手」です)で、江戸歌舞伎だけではなく、上方歌舞伎にも果敢に挑戦するなど、幅広い芸域をお持ちです。

幸四郎さんの長男である、“新”市川染五郎さんはまだ中学生で、お祖父さん、お父さん同様に立派な役者になることが期待されています。

顔見世興行は、「昼の部」と「夜の部」の2部構成となっており、いずれも、上方歌舞伎だけでなく、江戸歌舞伎の有名な演目があり、私が観たい演目も上演されます。

観劇の最大の楽しみは、「ライブ感」が味わえることです。観劇中に熟睡してしまう(役者さんゴメンナサイ!!)ことも間々あるのですが、笑いあり、涙あり、時には役者さんの迫真の演技で劇場全体が緊迫感に包まれたり、五感(幕間の休憩時間中は、弁当やお菓子を食べることもでき、まさに「五感」です)で楽しめ、ストレスを発散することができます。

この原稿を書いていたら、ますます歌舞伎が観たくなってきました。しかし、11月、12月と、それぞれ昼の部、夜の部で、合計4回の観劇となり、小遣いがいくらあっても足りなくなることが大きなストレスです。

(事務局 中芝広輝)

今月・来月の催し



【第 58 回 万代・夢寄席「旭堂小南陵 秋の講談会」】

日 時 11月6日(火) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 旭堂 小南陵 氏  
入場料 無料

【すこやかセミナー】

「皮膚は全身の鏡です！SOS を見逃さないで！～乾燥肌から帯状疱疹まで～」

日 時 11月8日(木) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 皮膚科診療主任 林 美沙  
参加費 無料

【相愛大学連携 第5回 糖尿病フェスタ「わろてんか！糖尿病！！」】

スタンプラリー参加者には記念品を用意しております。

日 時 11月10日(土) 午後1時30分～4時(受付 午後1時～)  
場 所 本館3階 講堂  
参加費 無料

【第12回 リウマチ教室】

日 時 11月20日(火) 午後2時～4時  
場 所 本館3階 講堂  
内 容 未定  
参加費 無料



【第15回 肝臓病教室「B型肝炎について」】

日 時 12月1日(土) 午前10時～12時(午前9時30分受付開始)  
場 所 本館3階 講堂  
内 容 B型肝炎ウイルスって何？ 消化器内科医長 俵 誠一  
B型肝炎のお薬について 薬剤師 戸島 心  
食事療法のQ&A 栄養管理室長 山根 泰子  
B型肝炎～日常生活で知っておきたいこと～ 看護師 崎 夢子  
参加費 無料

【府民公開講座「心不全診療の最前線」】

日 時 12月8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 演 心不全診療の最前線 心臓内科主任部長 山田 貴久  
参加費 無料

**【相愛大学連携 第 87 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11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

HbA1c をもうちょっとよくしたい時どうしますか？

糖尿病看護認定看護師 後藤 博美

年末にそなえて

管理栄養士 隈元 理香

参加費 無料

**【平成 30 年度 第 4 回 腎臓・高血圧教室】**

日 時 12月12日(水) 午後2時～3時

場 所 本館5階 研修セミナー室

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・高血圧内科医師 岩田 幸真

薬の基本

薬剤師 森井 絵莉香

参加費 無料

**【すこやかセミナー「脳卒中について～生活習慣を見直そう～」】**

日 時 12月13日(木) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

講 師 神経内科主任部長 坂口 学

参加費 無料



**【第 64 回 相愛大学連携コンサート「二人で奏でるオーケストラの名曲」】**

日 時 12月19日(水) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 高木 理枝子 氏 (ピアノ)、生田 英奈 氏 (ピアノ)

曲 目 W.A. モーツァルト / 「フィガロの結婚」より序曲

G. フォーレ / 「ドリー組曲」Op. 56 より

子守歌、ミーアーウー

キティ・ワルツ、スペイン風の踊り

F. リスト / 愛の夢 第3番

F. ショパン / ポロネーズ 第6番「英雄」Op. 53

P. チャイコフスキー / 「くるみ割り人形」より

小序曲、行進曲

トレパーク、花のワルツ 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。

## 管理栄養士のコーナー



### ~ちょっとおいしい話~

ますます寒さを感じる季節になってきました。風邪など体調管理にくれぐれも注意し、食事でしっかり栄養を摂りましょう。今が旬のさつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富です。そのまま食べても美味しく、おかずやお菓子など様々なレシピに応用ができます。

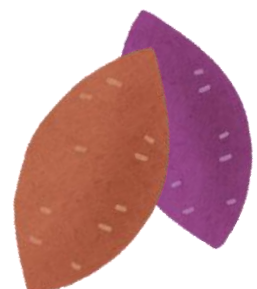
今回はおかずの一品として、にんにくとしょうが、カレー粉で味付けをした「さつまいもと豚肉の和風カレー煮」を紹介します。香味野菜や香辛料を上手に使用することで、美味しく減塩することができます。

| 《材料》 |          | (1人分)    | (2人分)    |        |
|------|----------|----------|----------|--------|
|      | さつまいも    | 70 g     | 140 g    |        |
|      | 豚肉 (薄切り) | 40 g     | 80 g     |        |
|      | たまねぎ     | 40 g     | 80 g     |        |
|      | にんにく     | 2.5 g    | 5 g      |        |
|      | しょうが     | 2.5 g    | 5 g      |        |
|      | サラダ油     | 小さじ1/2 杯 | 小さじ1 杯   |        |
| A    | 濃口醤油     | 大さじ1/2 杯 | 大さじ1 杯   |        |
|      |          | みりん      | 大さじ1/2 杯 | 大さじ1 杯 |
|      |          | カレー粉     | 小さじ1/2 杯 | 小さじ1 杯 |
|      | いんげん     | 15 g     | 30 g     |        |
|      | 水        | 60 ml    | 120 ml   |        |

(1人分) エネルギー：242kcal たんぱく質：10.8g 脂質：7.1g 食塩相当量：1.2g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは薄切り、さつまいもは8mmの輪切りにして、水にさらす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、たまねぎ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、Aの調味料を加えて、照りが出るまで炒める。
- ⑤ 水を切ったさつまいも、分量の水を加えて蓋をし、沸騰したら弱火で10～15分煮る。
- ⑥ さつまいもが柔らかくなったら蓋を取り、食べやすい長さに切ったいんげんを加えて、さっと火を通したら出来上がりです。

管理栄養士 堀江 飛鳥





## 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えます。



### 栄養管理室 室長 山根さん



栄養管理室は管理栄養士 10 名（非常勤職員含む）が在籍しています。日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士、がん病態栄養専門管理栄養士、NST 専門療法士等の認定資格を多数取得しており、疾患に応じた食事の提供や栄養管理、栄養食事指導を行っています。

患者さんから「病院の食事は、味が薄いね。」と言われることが度々ありますが、1 日の塩分摂取目標量は、男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満、高血圧 6.0g 未満（厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2015 年版）とされ、基準に応じた食事提供を行っています。生活習慣病予防の為に、日頃から「減塩」を心がけましょう。今回は減塩のポイントを紹介します。

### 【減塩のポイント】

#### ◎ 素材を工夫する。

新鮮な材料を使用すると、素材の味だけで十分おいしさを楽しめます。

#### ◎ 調理を工夫する。

香味野菜（生姜、青しそ、にんにく、セロリ など）  
香辛料（こしょう、わさび、からし、カレー粉 など）  
酸味（酢、レモン など）等を積極的に利用しましょう。



#### ◎ 料理の組み合わせを工夫する。

煮物・揚げ物・和え物など、調理法の違う料理を組み合わせましょう。  
煮物ばかりだと塩分が多くなってしまいます。

#### ◎ 漬物、つくだ煮は控える。

漬物、つくだ煮などの塩分量の多い食品は控えましょう。



#### ◎ 塩分を含む加工食品（ハム、ソーセージ など）の利用は少なめにする。

味付けをしなくてもおいしく食べられるものほど、塩分を含んでいます。  
加工食品ばかりに偏らないようにしましょう。

#### ◎ 汁物は 1 日 1 回までにする。

味噌汁や汁が多い料理は 1 日 1 回まで、具たくさんにしましょう。  
ラーメンやうどんなど麺類の汁は、飲まないようにしましょう。



できることから、はじめましょう！

※医師の指示のもと、管理栄養士による栄養食事指導を入院と外来で行っています。栄養食事指導をご希望の方は主治医にご相談下さい。



### 【10月1日「生殖医療センター」を開設しました】

体外受精等の不妊治療を行う『生殖医療センター』を、10月1日に開設いたしました。「妊娠を試みているけどなかなか成立しない」「病気があるけど妊娠しても大丈夫かな?」「妊娠できるかな?」「不妊治療ってどんな内容か聞いてみたいけど治療費が高いのかな?」など、悩みをかかえる女性、男性はあなただけではありません。

『生殖医療センター』は、総合病院内にある強みを生かして、周産期はもちろんのこと泌尿器科と連携するなど、他科疾患合併を有する患者さんも積極的に診療させていただきます。

当センターでは、卵からゆりかごまで、さらにそれ以降もトータルにお役にたてる医療を提供していきます。

〔妊娠を希望されたら、まずお気軽にご相談ください。〕

診察場所：中央館 5 階西 生殖医療センター

診察時間：初診/ 月～金 9 時～ 15 時

再診/ 月～金 9 時～ 16 時 30 分

お問い合わせ先：生殖医療センター

電話番号 06-6692-1201

月～金 9 時～ 16 時 30 分

(年末年始・祝祭日を除く)

診療内容：

- ・一般不妊治療 (人工授精含む)
- ・生殖補助医療  
(体外受精・胚移植、顕微授精含む)
- ・腹腔鏡手術
- ・子宮鏡手術
- ・他科疾患合併 (悪性腫瘍含む)
- ・男性不妊  
(顕微鏡下精巣内精子回収含む)

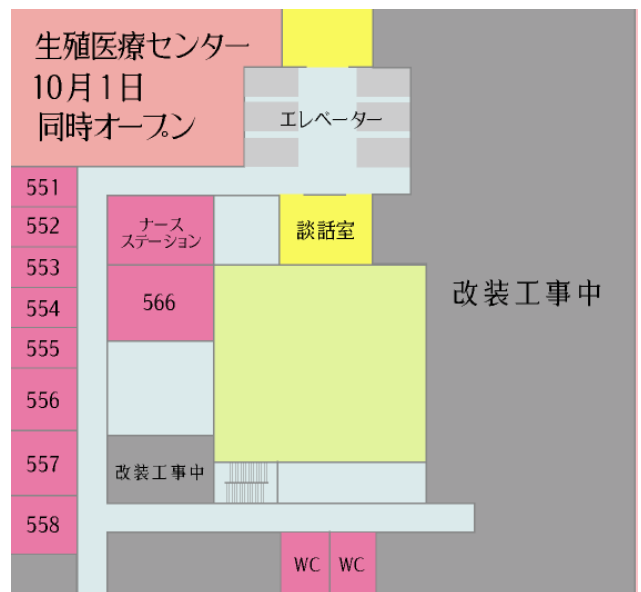
( URL )

<http://www.gh.opho.jp/patient/17/4/19.html>

### 【10月1日にレディース病棟を開設しました】

生殖医療センターと同じ中央館 5 階西に、『レディース病棟』を開設いたしました。

レディース病棟は乳腺外科、婦人科疾患を中心とした女性専門病棟です。入院中の女性の身体や心を、細やかな心遣いやケア等でサポートを行うとともに、女性としての QOL を尊重する医療を提供していきます。



## 【「わくわくるーむ」がオープンしました】

マニライフ生命保険株式会社様及び特定非営利活動法人子ども健康フォーラム様のご協力をいただき、小児科病棟内に療養中の子どもたちのためのプレイルーム『マニライフわくわくるーむ』が10月17日にオープンしました。「癒しの森」をテーマに、異なる年齢の子どもたちが共に過ごせるよう工夫をこらしたプレイルームです。

施設内には、一般社団法人 OSAKA あかるクラブ様及び国際ソロプチミスト大阪-中央様から寄付などのご協力をいただき、様々なおもちゃも置かれています。療養中の子どもたちが共に関わり合いながら、楽しく遊べる場にしたいと考えています。



## 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。8月30日には、認定NPO法人日本クリクラウン協会から、新しくなった小児科病棟（大阪府市共同 住吉母子医療センター）にクリクラウンの訪問を受けました。入院中の子どもさんやご家族とともに、癒しのひとときを過ごしました。

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。



### 【「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きます。「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。お願いします。

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。

### 【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。

## 医療機関向け研修会

### 【病診連携研修会～小児科・小児外科ネットワーク～のお知らせ】

日 時 11月8日(木) 午後6時20分～8時30分

場 所 天王寺都ホテル 6階「吉野の間」

プログラム

#### ○一般演題

講演1 「当院における小児急性胃腸炎と急性虫垂炎診療の現況」

小児科診療主任 辻 真之介

講演2 「小児外科の常識は成人外科の非常識?—成人と異なる小児の手術—」

小児外科主任部長 吉田 洋

#### ○特別講演

「小児における内視鏡外科手術—日帰り手術から急性腹症、胃瘻造設まで—」

大阪大学大学院医学系研究科 小児成育外科学 教授 奥山 宏臣 先生

## 今月の風景



### 【コメント】

9月中旬に穂が出はじめますが、見ごろは例年では11月です。一面が夕日を受けて金色に染まり、風が吹けば金の波のようにゆれるススキが綺麗です。

<匿名希望「曽爾高原のススキ」>

撮影地：奈良県宇陀郡曽爾村>

## 編集後記

今月の表紙は、ご投稿いただいた奈良県談山神社の紅葉です。多武峰の山中に、木造で唯一現存している十三重塔と大小様々な社殿が配置され、秋は約 3,000 本のカエデに包まれる美しい情景から「関西の日光」とも呼ばれているそうです。

紅葉の季節はモミジの赤色、イチョウの黄色と木々が綺麗ですが、道路一面に散った落ち葉もまた違った美しさで、サクサクと音を鳴らしながら歩くのも、また楽しいですね。

<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。





# 秋空に広がれ みんなのさわやか笑顔



## 2018年11月

| SUN       | MON       | TUE                     | WED       | THU                      | FRI                     | SAT                      |
|-----------|-----------|-------------------------|-----------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
|           |           |                         |           | 1                        | 2                       | <b>3</b><br>文化の日         |
| <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b><br>万代・<br>夢寄席  | <b>7</b>  | <b>8</b><br>すこやか<br>セミナー | <b>9</b>                | <b>10</b><br>糖尿病<br>フェスタ |
| <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b>               | <b>14</b> | <b>15</b>                | <b>16</b>               | <b>17</b>                |
| <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b><br>リウマチ<br>教室 | <b>21</b> | <b>22</b>                | <b>23</b><br><br>勤労感謝の日 | <b>24</b>                |
| <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b>               | <b>28</b> | <b>29</b>                | <b>30</b>               |                          |