

やすらぎ

第100号
(平成31年3月1日)

通信

発行:大阪急性期・総合医療センター

弥生(やよい)



(大阪急性期・総合医療センター)

<目次>

100号に寄せて	・・・P. 1	100号記念企画	・・・P. 9
以心伝心～リレーエッセー～	・・・P. 2	NEWS	・・・P. 11
今月・来月の催し	・・・P. 3	掲示板	・・・P. 14
今後のイベント予定	・・・P. 5	今月の風景	・・・P. 16
管理栄養士のコーナー	・・・P. 7	編集後記	・・・P. 16
今月のほっとさん	・・・P. 8	カレンダー	・・・P. 17

おかげさまで、「やすらぎ通信」は本号をもって創刊 100 号を迎えることができました。これもひとえに、皆様のご協力とご支援があつてのことだと感謝いたしております。

「やすらぎ通信」は、当センターが実施するセミナーや教室、イベントなどの催しをご案内したり、医療に関する情報やトピックスなどの最新の情報をお伝えさせていただくとともに、当センターの活動にご理解をいただこうという趣旨で、平成 22 年 12 月に創刊いたしました。

その後、当センターをより身近に感じていただけるよう様々な職種の職員からの健康管理に関するお話や医療現場の様子、エッセーなども掲載することにより、「皆様方と当センターの間を結ぶ橋渡し役」を果たしてきたと思っております。

当センターは、「地域に開かれ、地域に貢献する」病院であることをめざしております。その取り組みの一環として、この「やすらぎ通信」も、ますますその内容の充実に向け、頑張っております。

そのためにも、皆様からのご感想や励ましの言葉はもとより、耳の痛いご意見も欠かすことができないと思っておりますので、今後とも皆様の声を是非ともお寄せいただきますよう改めてお願いいたします。

100 号発行という節目にあたり、「やすらぎ通信」編集担当部といたしまして、気持ちも新たに取り組む所存でございますので、今後ともよろしくお願いいたします。

(事務局長 秦 光広)



100号に寄せて

「やすらぎ通信」も号を重ね、今回で 100 号を迎えるとのこと、これまでの皆様のご協力とご支援に感謝申し上げます。この企画は急性期医療から高度な専門医療までを含め、良質な医療をお届けするだけでなく、府民の皆様と一体となって希望・よろこび・やすらぎの医療空間を創造し、共有させていただきたいという思いから始まったものです。季節を感じさせる写真を表紙に、内容はリレーエッセーに始まり、診療や健康セミナーのご案内、コンサートや万代夢寄席等のリラックスしていただけるイベントのご紹介も盛り沢山含まれています。奮って、ご参加ください。なお、今回は 100 号を記念して“やすらぎ”を皆様自身が体感していただけるよう、「自分でできるリラックス法」をご紹介させていただきました。是非お試しください。

5 月から新しい元号となりますが、今後とも、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

(総長 後藤 満一)



「運がいいとか悪いとか・・・」

いつも努力を続けているのに、その割には報われることが少ないとか、損ばかりしていると嘆く人がいます。確かに、周りから見ると努力しているように見えます。しかし、その人は大切なところで、貧乏くじを引いたり、ちょっとした差で後れを取ったり、あるいは、大事なときに思いがけない不運なことが起きてしまっています。このような人は、自分のことを「運が悪い」と言って嘆くことが多いと思います。

一方、逆のパターンの人もいます。それほど努力をしているようには見えないのに、いつの間にかちゃっかりと幸運をつかんでいる人です。こうした人を「運がいい」と人は言います。(もちろん、人知れず努力しているのかもしれませんが・・・)

努力をしても報われない人もいるし、それほど努力をせずに栄光をつかむ人もいるのは、やはり「運」というものなのでしょう。

確かに人間にとって「運」というものはあると思います。しかし、長い目で見ると、世の中うまくできていて「運が悪い」と嘆く人が言うほど、不公平にできている訳でもなさそうだという気がします。「よかった」と思ったことは、後から考えるとマイナスの形として現われてくることも多いのではないのでしょうか。また、ピンチ即チャンスという場合もあります。

要は気持ちの持ちようで、そう思って割り切れるか否かが、「運」の良し悪しを決めているのではないかと思います。

また、「人生において、100点以外はダメなときもある」ということを知ることが大切だと思います。

常に80点を取ろうと努力を続けている人がいます。その人の平均点は、人並み以上どころか大変高い。ところが、100点以外はダメというときに、80点を取っていてもダメなのです。「100点満点」しかない人生の正念場においては、80点の高得点でも、0点と変わらないからです。

逆に、ここぞという時に100点を取っておけば、それ以外はコンスタントに80点を続けなくとも、60点でいいのです。平均点が80点以下でも全くOKです。

人生において、そんなに回数は多くないかもしれませんが、恋愛等でここが勝負というとき、仕事等でここが天王山というときがあります。まさにそのときは、100点しかないのです。踏ん張らなければならないときは、踏ん張って100点を取りに行かなければならないのです。そんなときに、いやいやいつも通り80点で十分だという態度では、絶対にダメなのです。このような考え方の人こそが、自分はいつもこんなに努力しているのに「運が悪い」と嘆くのだと思います。

「運」の良し悪しを、そんなに気にする必要はありません。「人間万事塞翁が馬」と思って、目の前のことに一喜一憂することはやめましょう。そして、「100点満点は時々でいい。しかし、ここぞというときには迷いなく100点満点を狙っていく。」、そう心に決めて物事に対処していくと、きっと「運」が自然に開けてくるのではないかと信じています。

(事務局 秦 光広)

今月・来月の催し



【第 66 回 相愛大学連携コンサート「相愛大学大学院音楽研究科生による特別ステージ」】

日 時 3月5日(火) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 山本 裕子 氏(フルート)、乾 実加 氏(サクソ)、
稲本 愛歌 氏(チェロ)、蔵重 成美 氏(打楽器)、
田畑 洗貴 氏(打楽器)、細見 理恵 氏(伴奏)
賛助出演 井上 結衣 氏(声楽)、岩井 奈美 氏(声楽)、北側 貴世 氏(声楽)、
志水 裕子 氏(声楽)、西田 佳代 氏(声楽)
曲 目 いずみ たく/徹子の部屋のテーマ、 E.エルガー /愛の挨拶
若石雅弥/わたしと小鳥とすずと、 W.A.モーツァルト/トルコ行進曲
松任谷由実/春よ、来い、
坂本九メドレー/上を向いて歩こう～見上げてごらん夜の星を～明日があるさ
DREAMS COME TRUE/
「あなたとトゥラッタッタ」(連続テレビ小説『まんぷく』主題歌)
お茶の間メドレー/笑点のテーマ～サザエさん～おどるポンポコリン
「ふるさとの四季」より/
ふるさと～春の小川～朧月夜～夏は来ぬ～紅葉～冬景色～雪～ふるさと
入場料 無料 ※プログラムは変更になる可能性があります。

【府民公開講座】

日 時 3月9日(土) 午後1時30分～3時(午後1時開場)
場 所 本館3階 講堂
内 容 脳卒中を防いで軽くいなすには 脳神経内科主任部長 坂口 学
参加費 無料

【すこやかセミナー「歩き続ける身体を保つには～寝たきりにならないために～」】

日 時 3月14日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 医療技術部副技師長 山田 保隆
参加費 無料



【世界腎臓 Day 腎臓・高血圧内科教室】

日 時 3月14日(木) 午後3時30分～5時
場 所 本館3階 講堂
内 容 もっと知りたい!慢性腎臓病! 腎臓・高血圧内科主任部長 林 晃正
腎臓のお食事Q&A 管理栄養士 隈元 理香
参加費 無料

【相愛大学連携 第90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20日(水) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 診察前の検査でわかること 糖尿病内分泌内科医師 畑 雅久
運動療法について 理学療法士 安田 晴彦
春の味覚 管理栄養士 隈元 理香
参加費 無料

【すこやかセミナー「足腰だけじゃない！のども鍛えて美味しく長生き」】

日 時 3月22日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 摂食・嚥下障害看護認定看護師 井上 文子
参加費 無料

【相愛大学連携 第91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 4月17日(水) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 注目の糖尿病治療薬SGLT2阻害薬についてもう一度お話しします
糖尿病内分泌内科主任部長 馬屋原 豊
糖尿病との付き合い方 糖尿病看護認定看護師 後藤 博美
食事のバランス考えていますか？ 管理栄養士 隈元 理香
参加費 無料

【第61回 万代・夢寄席「桂かい枝 春の落語独演会」】

日 時 4月22日(月) 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「めまいの話～どんな時にめまいを感じるのか～」】

日 時 4月26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



今後のイベント予定

《平成 31 年度上半期 すこやかセミナー》

すこやかセミナーは府民の皆様を対象としたセミナーです。
当センター医師や医療従事者が講師となって、医療や健康にまつわる
役立つ情報をお届けしています。



場所：本館 3 階 講堂 参加費：無料

日程	時間	講演タイトル	所属	講演者
4 月 26 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	めまいの話 ～どんな時にめまいを感じるのか～	耳鼻咽喉・頭頸部外科 主任部長	宇野 敦彦
5 月 9 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	膠原病・自己免疫疾患ってなに？ ～関節リウマチと類縁疾患～	免疫リウマチ 科 診療主任	細川 貴司
5 月 24 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	おなかの“がん”なんかで 死なないために今できること	消化器内科 副部長	井上 拓也
6 月 13 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	ストレスと上手く付き合おう！	精神科 副部長	北内 京子
6 月 28 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	聞いてすっきり、 尿漏れと子宮下垂の悩み	産科・婦人科 主任部長	竹村 昌彦
7 月 11 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	こんな時どうする？ 家庭で見る子どもの病気と症状	看護部 小児救急看護 認定看護師	市川 聡美
7 月 26 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	下肢静脈瘤の話 ～原因と治療について～	形成外科 主任部長	福田 健児
8 月 23 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	認知症予防のための食事術 ～バランス良く、楽しく～	栄養管理室 室長	山根 泰子
9 月 12 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	血管の病気を知ろう ～突然襲ってくる血管の病気～	心臓血管外科 主任部長	白川 幸俊
9 月 27 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	大切にしたい抗菌薬の話	総合内科 部長	大場 雄一郎

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。

《平成 31 年度上半期 相愛大学連携 外来糖尿病教室》

外来糖尿病教室は当センターと相愛大学が連携して開催している、府民の皆様を対象としたセミナーです。糖尿病の治療に関する知識、薬や食事の注意点など、糖尿病に関する最新情報をお伝えしています。



時間：午後 2 時～3 時 場所：本館 1 階アトリウム

参加費：無料

日程	テーマ	所属	演者
4 月 17 日 (水)	注目の糖尿病治療薬 SGLT2 阻害薬について もう一度お話しします	糖尿病内分泌内科 主任部長	馬屋原 豊
	糖尿病との付き合い方	糖尿病看護 認定看護師	後藤 博美
	食事のバランス考えていますか？	管理栄養士	隈元 理香
5 月 15 日 (水)	糖尿病と脂肪肝の関係って？	糖尿病内分泌内科 診療主任	藤田 洋平
	「インスリン製剤と GLP-1 受容体作動薬の使い 分け、覚え方」	薬剤師	森井 絵莉香
	甘味エトセトラ	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
6 月 18 日 (火)	糖尿病とサルコペニアについて	糖尿病内分泌内科 診療主任	清水 彩洋子
	下肢血管エコーって何？	臨床検査技師	藤田 武
	食べ方で脂肪燃焼	管理栄養士	隈元 理香
7 月 17 日 (水)	糖尿病治療薬について	糖尿病内分泌内科 医師	畑 雅久
	糖尿病患者さんの運動療法について	理学療法士	<未定>
	熱中症と飲料	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
9 月 17 日 (火)	<未定>	糖尿病内分泌内科 医師	<未定>
	体重調節のコツをつかもう！	糖尿病看護 認定看護師	後藤 博美
	食欲の秋に向けて	相愛大学	<未定>

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。



~ちょっとおいしい話~

日差しが暖かく感じる日も増えてきて、春の訪れも近いですね。

今月は『レタスの豚巻き』のレシピです。火を通すことでたくさんのレタスを食べることができます。

《材料》	(2人分)
レタス	1玉
豚ロース肉(薄切り)	200g
めんつゆ	大さじ1・1/2杯
しょうが	1かけ
片栗粉	適量
小麦粉	適量
塩	少々
油	大さじ1杯

(1人分) エネルギー：201kcal たんぱく質：20.2g 脂質：25.3g 食塩相当量：1.2g

- ① しょうがをすりおろしておく。片栗粉は水で溶いておく。
- ② レタスを一玉丸ごと、太めに千切りする。
- ③ ②に軽く塩をふって、少し置く。水分がある程度出たら水で洗って、よく絞る。
- ④ 豚肉を広げ③を一握り分置き、手前から巻き込む。これを豚肉がなくなるまで作る。
- ⑤ 小麦粉を④にまぶす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして⑤を焼く。全体に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ 巻ききれなかったレタスを皿に敷き、焼いた肉巻きを乗せる。
- ⑧ ⑥で焼いたときの油に、めんつゆ、すりおろししょうがを入れ火にかける。
- ⑨ 沸騰したら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑩ ⑦の皿全体に、⑨のタレをかければ完成♪

レタスの豆知識

レタスは95%が水分でカリウム、カルシウム、ビタミンE、B1、C、食物繊維などを含んでいます。含有率は多くありませんが、生食すると損失率が少ないので、ビタミン、ミネラルを効率よく摂ることが出来ます。

管理栄養士 西野 芙季

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せん。



臨床心理室 主任 岡部さん



今年度始まった“今月のほっとさん”は医療技術部が担当することとなり、最初の 4 月号を臨床心理室の尾崎さんが担当し、猫ちゃんと娘さんの温かいエピソードを披露されました。「同じ臨床心理室の君が、最後の 3 月号を担当するのが美しい」と船橋医療技術部長から依頼、いや、上手いこと丸め込まれた私が、不肖ながら今年度のトリを務めさせていただきます。

さて、我々にとってホットな話題と言えば、平成 31 年 4 月 1 日より心理系の国家資格「公認心理師」が誕生することでしょう。昨年 9 月に試験が行われ、当センターの心理職は無事全員が合格し、ほっとしています。かなりのびびりであり、試験に合格しなければならぬプレッシャーに圧倒された私は、試験会場で卒倒しそうになりましたが、そこはストレスマネジメント担当者。普段教えているリラックス法を用いて、ある程度落ち着いて試験に臨めたのであります。ただ、試験直前の最終確認のために用意したものと全く違うプリントを持参していたり、会場まで家族に送ってもらったので財布を忘れていないことに気付いていなかったりと知らないうちにかなり緊張していたようで……。ストレスのかかる状況では自分がストレス状態にあるとは最初気付きにくいものですので、忙しい時やプレッシャーのかかることに臨んでいる時は、皆さんも自覚の有無に関わらず休養やリラクゼーションを心掛けてくださいね。

年が明けてすぐ、15 年連れ添ったチワワが天に召されました。同い年のもう 1 匹も昨年大病をし、そんなこんなで獣医さん通いの一年でしたが、獣医さんの言葉や説明不足に不満があってもなかなか言いにくいものでした…。そう考えると当センターを利用されている方々も口に出さないだけで、我々スタッフに対して不満足なことも少なくないのかもしれない。心理職として利用される方の気持ちに寄り添い、ほっとさせられる存在となれるよう、これからも努力して参ります。



ふだんから こころ かけよう こころ のセルフケア

臨床心理室 文 尾崎純子 イラスト 中島歩

ストレスは大なり小なり誰もが受けているもので、全てのストレスが悪いというわけではありません。しかしながら、極端な例になりませんが、つらい嫌な体験が長期間続くと、脳の前頭葉の機能が落ちて判断力が低下してしまうこともあります。病気やけがで無くても、環境やそれに伴う体験がからだに影響を及ぼす例は、脳以外にも自律神経の乱れや免疫の低下など多くあります。こころもからだも大きな影響が出ないうちに、普段からセルフチェックをして早めに不調（いつもと違うなという感じ）に気付くことが大切です。



からだでいうと、自分では気付かないけれど、からだを動かしたり整体などで触ってもらって、初めてからだの疲れや痛みに気付いたという体験をされた方も多いかと思います。自分のことであるからこそ、意外と気付くのが難しいものです（頑張りすぎる人は特に）。気付いた時には積極的に取り入れて行くことを心掛けましょう。自分で対処できるといった感覚も、元気につながります。

近年、笑いや座禅、瞑想、呼吸の仕方などで健康効果が実証されているように、特別なことをしなくても、身近なもので自分でできる工夫もあります。

カラオケに行って大きな声で歌う、友だちや近所の人と話をする、掃除をする、買物や散歩に出掛ける、ジムでからだを動かす、お風呂や温泉にゆっくりつかる、映画を見るなど、外に出掛けてするもの・家でできるもの、お金のかかるもの・かからないもの、一人・大勢など皆さんそれぞれに自分なりの方法をお持ちかと思います。どれか一つではなく、できるだけたくさんの方の方法を持っていただくことをお勧めします。

どんな基準でそれらを選べばいいのかですが、基本的には、自分がそれをやることでスッキリする、心地よい、ほっとする、嫌なことを忘れることができるなど、自分にとって効果があるものであればなんでも良いです。

今回は、呼吸という当たり前ですが、誰もが毎日行うものの中でできる工夫をご紹介します。深い呼吸を心掛けることでからだの換気が行えますし、自律神経を整えたり、呼吸に集中することで雑念から少し解放されるといった効果も期待できます。

ただ単に呼吸するだけだと集中できない方は、呼吸に合わせて数を数える【数息観】という方法もあります。息を吐く時だけ数える、吸う時だけ数える、吐くと吸う両方で数えるといったやり方があるようです。私も少しやってみましたが、数を数えることで余計な雑念が入りにくくなり、より呼吸に集中でき、集中することで自然と呼吸が長く深くなっていくように感じました。



呼吸法を試す前にからだをほぐすことも大切です。からだをほぐし、柔らかくしておくことでたくさんの空気を取り込むことができます（ゴム風船をイメージしてみてください）。

無理のない範囲で
やってみよう！

自分でできるリラックスマ法



からだ緊張して固まっていると、呼吸が浅くなりがちです。深い呼吸にするために、まずはからだをゆるめましょう！

椅子に座って

- 肩を上にごゅっと力を入れて一気に脱力
- 顔にごゅっと力を入れてつぼめて、一気にふわっと脱力
- 首の後ろで手を組んで、肘を閉じて力を入れて、一気に脱力

横になって

寝る前に緊張をやわらげる



ぎゅっと全身に力を入れて



ふわっと力をぬいてリラックス



腹式呼吸法でゆっくり吐く練習をしよう

苦しくない程度に3~5分程くりかえす

はいて



10秒くらいかけて
ゆっくり息をはく

イヤなこと、気になっていることなどすべて吐き出し、頭も空っぽでスッキリするようイメージ

吸って



鼻から3秒ほどで
息を吸う

元気で温かなエネルギーが同時に入ってくるイメージ

軽く
止める



2秒ほど息を止める

元気で温かいエネルギーが全身に満ちるようなイメージ

吸って止めるのは自分のペースで



NEWS



【ドクターカーを導入しました】

平成30年11月から、新生児搬送に対応した救急車「ドクターカー」を導入し、4か月がたちました。一般的な救急車とは違い、新生児医療に精通した医師が救急車に同乗し、地域医療機関まで新生児のお迎えに駆けつけます。必要な処置を行い当センターの新生児集中治療室（NICU）まで安全に搬送することができる救急車です。

地域医療機関での、思いがけない早産や予期せぬ出生時の症状、出生後の急変など、近隣分娩の新生児に関するお困りごとに、新生児科医が今まで以上に迅速に対応できるようになりました。平成30年4月にオープンした「大阪府市共同 住吉母子医療センター」は、まだハイハイができるようになったばかりですが、これからも地域の方々に支えられながら成長していきたいと考えています。地域の子どもたちと、そのご家族のために一層尽力していきます。



【神経内科の診療科名を変更しました】

平成31年1月1日より、当センター「神経内科」を「脳神経内科」に診療科名を変更しました。診療内容などに変更はありません。

脳神経内科は脳卒中やパーキンソン病、認知症、てんかんや運動機能障害といった脳や神経、筋肉の病気を専門として診療する内科です。突然の運動や言葉の障害があるときにはすぐに救急車を呼んで、徐々に進行する動きづらさやしびれ、ふらつき、物忘れがあるときには外来予約を取って、全身を診て原因を見極めることができる脳神経内科を受診してください。

【情報誌「きらり」を創刊しました】

このたび、当センターや大阪府市共同 住吉母子医療センターの情報をお届けする情報誌「きらり」を創刊しました。イベント情報や子育てに関するフシギ、健康のためのまめ知識など、健康に役立つ身近な話題や医療に関する情報を取り上げ、皆様の生活に寄り添う情報誌を目指してまいります。

バックナンバーはこちら (URL) <http://www.gh.opho.jp/hospital/24.html>



バックナンバーはこちらのQRコードからもご覧いただけます。



【「わくわくるーむ」がオープンしました】

マニユ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『マニユ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-中央様から寄附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。





【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。〕

(URL)

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

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)

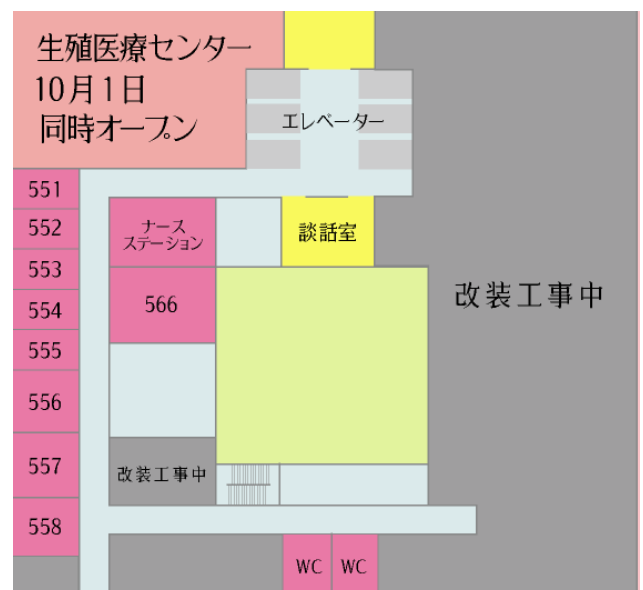
診療内容：

- ・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)

【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。



掲示板

【インフルエンザ対策についてのお願い】

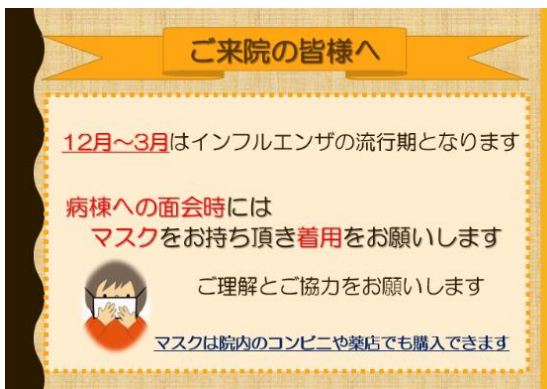
12月～3月はインフルエンザの流行期です。高熱・関節痛などの症状や感染力が強いことが特徴です。短期間に多くの方が感染してしまいますので、感染を広げないために、来院の時には、下記の事項へのご協力をお願いします。

咳エチケット



- ◇発熱や咳等の症状がある時はマスク着用してください。
- ◇急に咳がでそうになったら、他の人に咳やツバが飛ばないように、口や鼻をハンカチやティッシュペーパーでおおってください。
- ◇咳やくしゃみの後は手洗いをしてください。

面会時の注意事項



- ◇発熱のある方の面会のご遠慮ください。
- ◇インフルエンザ流行期の12月～3月は、マスクをご持参頂き着用してください。
- ◇病室への出入りの際は、各病室前に設置してある消毒剤で手指の消毒をしてください。

【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。2月26日には、認定NPO法人日本クリニックラウン協会から、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）にクリニッ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 脳神経内科 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いたします。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。

今月の風景



【コメント】

城南宮の神苑「楽水苑」は、『源氏物語』に描かれた約80種あまりの草木が植栽されており、「源氏物語花の庭」として親しまれています。中でも春の草木が次々と花開く「春の山」では、約150本のしだれ梅がうすべに色や紅白の花を咲かせていて、とても華やかです。

<匿名希望「しだれ梅」 撮影地：城南宮（京都市伏見区）>

編集後記

平成22年の創刊から、今号で「やすらぎ通信」も100号を迎えることができました。ひとえに読者の皆様、写真などご寄稿いただいた皆様のご協力のたまものと心より感謝いたします。

至らない点多々あるかと存じますが、これからも、当センターの最新のトピックスを追いかけるなど、充実した紙面作りを目指し続けます。

<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。

笑顔のすてきな あいさつは 朝一番の栄養剤

2019年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		相愛大学 連携イベント				府民 公開講座
10	11	12	13	14	15	16
				すこやか セミナー 腎臓・ 高血圧内科教室		
17	18	19	20	21	22	23
			外来糖尿病 教室	春分の日	すこやか セミナー	
24	25	26	27	28	29	30
31						