

やすらぎ通信

第 102 号（令和元年 5 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

皐月(さつき)



（大阪市東住吉区 長居公園のつつじ）

<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. 8
今月の風景	・・・P. 10
編集後記	・・・P. 10
カレンダー	・・・P. 11

以心伝心～リレーエッセー～

今号は新元号になって最初の月の発行となりますので、自身では初めてリレーエッセーらしく（？）、先月からのバトンを受け、元号について触れたいと思います。

元号は日本だけでなく、ご承知の通り中国や朝鮮半島をはじめベトナムでも用いられた紀年法（年を数えたり記録する方法）で、平成の終わりにあらためて注目されました。

元号については、私自身がそうなのですが、「西暦と元号があると年換算が面倒くさい」と感じたり、「元号が変わると印刷物やシステムの修正にコストやリスクが生じる」「世界で唯一、元号を使用するというガラパゴス化した習慣が続く」などのデメリットが挙げられています。

一方で、新元号のセールやキャンペーンなどの記念消費による経済効果があるとか、「新元号ベビー」の誕生（出生）効果があるなどマスコミ報道等を通じて見聞きされます。

このように元号については功罪が言われ、意見の分かれるところと思いますが、2018年から2019年を迎えた時期や特に平成の終わりにかけて、平成の時代だけでなく、明治、大正、昭和の出来事が新聞・テレビ等で紹介され、明治の近代化や大正デモクラシー、昭和の大戦や高度成長期などが伝えられ、自分自身であらためて歴史を振り返るきっかけとなりました。また最近では、家族や友人との会話の中でも、その時代の世相、文化、商品やサービスなどを指して、「昭和の雰囲気漂っている」とか「昭和の香りがする」などといった言葉が出ることもあり、知らず知らずのうちに日常生活のレベルでも、元号は時代を映す鏡のようになっていると実感しています。

特にこの原稿を書いている時期には、有名なスポーツ選手が引退し、また一つ平成の終わりを象徴するような出来事がありました、などと報道され、「時代の節目」というものを感じざるを得ませんでした。

あくまでも個人的な感想となりますが、現実的な面から見ますと、面倒に感じたりコスト等がかかる元号ですが、元号は教科書の歴史だけではなく、その時代の雰囲気や文化、そこに暮らした人々の気質や息づかいなどを伝えてくれるものだと思います。

アメリカでは1950年代を50's（フィフティーズ）と呼び、その時代の音楽、ファッション、文化や世相だけでなく、栄光と翳りの見え始めた時代そのものを象徴します。

日本では現在、元号がその時代の記録と記憶を残し、時には呼び起こし、映すものとなり、ひいては、後世に「平和」や「防災」などの時代の教訓も伝えていく、という役割も果たしていると思う今日この頃です。



（事務局 西井宏之）

今月・来月の催し

【第 26 回 看護の日のイベント

「新しい時代へ ～つなげよう笑顔の輪～」】

開催日 5月8日（水）

内 容 第1部：午前10時～11時30分

本館1階 アトリウム：アロマハンドマッサージ

本館2階 7番外来前：血管年齢・骨密度測定

※第1部は、受付人数多数の場合、受付を終了させていただきます。ご了承ください。

第2部：午後2時～3時30分

本館3階 講堂：大道芸・健康〇×クイズ

看護師長コーラス

参加費 無料



【すこやかセミナー「膠原病・自己免疫疾患ってなに？～関節リウマチと類縁疾患～」】

日 時 5月9日（木） 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

講 師 免疫リウマチ科診療主任 細川 貴司

参加費 無料

【相愛大学連携 第 92 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 5月15日（水） 午後2時～3時

場 所 本館1階 アトリウム

内 容 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

相愛大学 准教授 竹山 育子 氏

甘味エトセトラ

参加費 無料



【第 13 回 リウマチ教室】

日 時 5月21日（火） 午後2時～4時

場 所 本館3階 講堂

内 容 関節リウマチ治療と感染症 ～予防や薬について正しく知ろう～

免疫リウマチ科診療主任 細川 貴司

リウマチと栄養

管理栄養士 山根 泰子

参加費 無料

【すこやかセミナー「おなかの“がん”なんかで死なないために今できること」】

日 時 5月24日（金） 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 消化器内科副部長 井上 拓也
参加費 無料

【第67回 相愛大学連携コンサート「愛の賛歌」】

日 時 5月29日（水） 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 渡邊 淑子 氏（ソプラノ）、高木 理枝子 氏（ピアノ）
曲 目 P.A. ティリンデッリ/おお春よ
G. プッチーニ/オペラ「ジャンニ・スキッキ」より “いとしのお父様”
クララ・シューマン/彼女の絵姿
A. ベルク/ナイチンゲール
越谷達之助/初恋
シャボン玉（童謡）
七つの子（童謡）
ドボルザーク/オペラ「ルサルカ」より “白銀の月よ”



※プログラムは変更になる可能性があります。

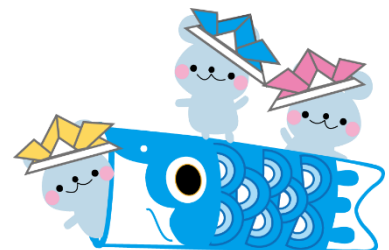
入場料 無料

【府民公開講座「人生の後半戦を支える女性医療」】

日 時 6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 師 産科・婦人科主任部長 竹村 昌彦
参加費 無料

【第62回 万代・夢寄席「旭堂小南陵 初夏の講談会」】

日 時 6月10日（月） 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「ストレスと上手に付き合おう！」】

日 時 6月13日（木） 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 精神科副部長 北内 京子
参加費 無料

【相愛大学連携 第 93 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 6 月 18 日（火） 午後 2 時～3 時

場 所 本館 1 階 アトリウム

内 容 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

参加費 無料

【第 68 回 相愛大学連携コンサート】

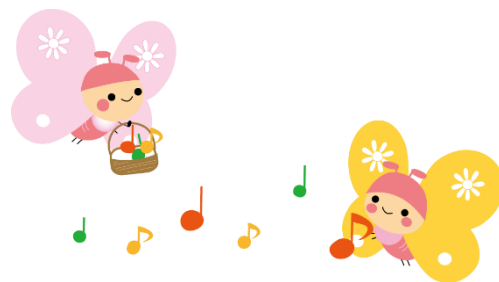
日 時 6 月 20 日（木） 午後 2 時～3 時

場 所 本館 3 階 講堂

出 演 未定

曲 目 未定

入場料 無料



【すこやかセミナー「聞いてすっきり 尿漏れと子宮下垂の悩み」】

日 時 6 月 28 日（金） 午前 11 時～12 時

場 所 本館 3 階 講堂

講 師 産科・婦人科主任部長 竹村 昌彦

参加費 無料



管理栄養士のコーナー

～ちょっとおいしい話～

春から夏にかけて旬を迎える野菜はたくさんあります。

今回は、生ひじき・新玉ねぎ・枝豆を使ったサラダをご紹介します。

《材料》	(2人分)
生ひじき*	80 g
新玉ねぎ	中 1/4 個
枝豆	可食部 30 g
人参	20 g
白ごま	適量
かつおぶし	適量
マヨネーズ	大さじ 1.5 杯
しょうゆ	小さじ 1 杯

*乾燥ひじきを使用する場合は10～15g程度で

(1人分) エネルギー：115kcal たんぱく質：3.1g 脂質：8.9g 食塩相当量：0.7g



- ① 生ひじきは熱湯にくぐらせて水を切っておく。枝豆は茹でて、豆を取り出しておく。
新玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにしておく。
- ② ①に、マヨネーズとしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ 仕上げに、白ごまとかつおぶしを加えて完成。

管理栄養士 森本 都



今月のほっとさん

“ほっと”という言葉に、あなたはどんなイメージを持ちますか？「顔を見ただけでほっとするわ」というとき、ここには「安心」や「安らぎ」のイメージがあります。「さてほっと一息」というと、「なごみ」や「癒やし」の雰囲気かににじみ出ます。逆に英語的な「ホットな人」というと、熱く業務に取り組む姿勢が伺われますし、「ホットスポット」というと、みんなの注目を集める場所を表したりします。一番厳しい局面に立つ部署を「ホットコーナー」と呼んだりもします。野球で、きつくて速い打球が飛んでくる三塁手などがこのように呼ばれます。“ほっと”という言葉はなかなか深みのある言葉ですね。

平成31年4月より、医療技術部、薬局、品質管理部がこのコーナーを担当します。様々な“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。



臨床心理室 尾崎さん



こんにちは。臨床心理室の尾崎です。

普段は精神科で心理療法（カウンセリング）や検査、集団療法などを行っています。

カウンセリングの中で、「自分は何のために生きているか」「生きている価値はあるのか」元を辿れば、「何のために生まれてきたのか」というテーマによく出会います。これらは病気でなくても誰もが抱く難題です。

芥川龍之介の『河童』という小説をご存じですか？それによると、河童は生まれてくる前に、父親が母親のおなかの中の子どもに対して「お前は这个世界へ生まれてくるかどうか、よく考えた上で返事をしろ。」と大きな声で尋ね、生まれてくる意思を確認するらしいです。

「誰が産んでと頼んだ！」という反抗期の言葉に代表されるように、人間の場合、自分の意思とは無関係に産まれてくるものと考えられていました。しかし最近は、＜胎内記憶＞というものがあって、産まれてくる前に自分の意思を持ってお父さんとお母さんを選んで生まれてくる、という考え方もあるようです。そういえば、1年前の話になりますが、去年4月からの朝ドラでは、主人公の胎児時代から描かれ、胎児の主人公が「私、生まれたい！」と言うシーンがありました。このように、『意思をもって生まれてくる』という考えもあるようですが、もしそうであったとしても、おとなの私たちは覚えていませんよね。『なぜ生まれてきたのか』という問いは、生きていく中での道しるべを探そうとしているものなのかもしれません。

私はいろんなところで、人、物、状況、いろいろと縁によって導かれている気がするがよくあります。もちろん、良縁だけではありませんが（笑）。私にとっては『縁』が一つの道しるべだと思っています。この先どのような縁によって自分がどこに向かっていくか、楽しみでもあり不安でもある、といった今日このごろです。

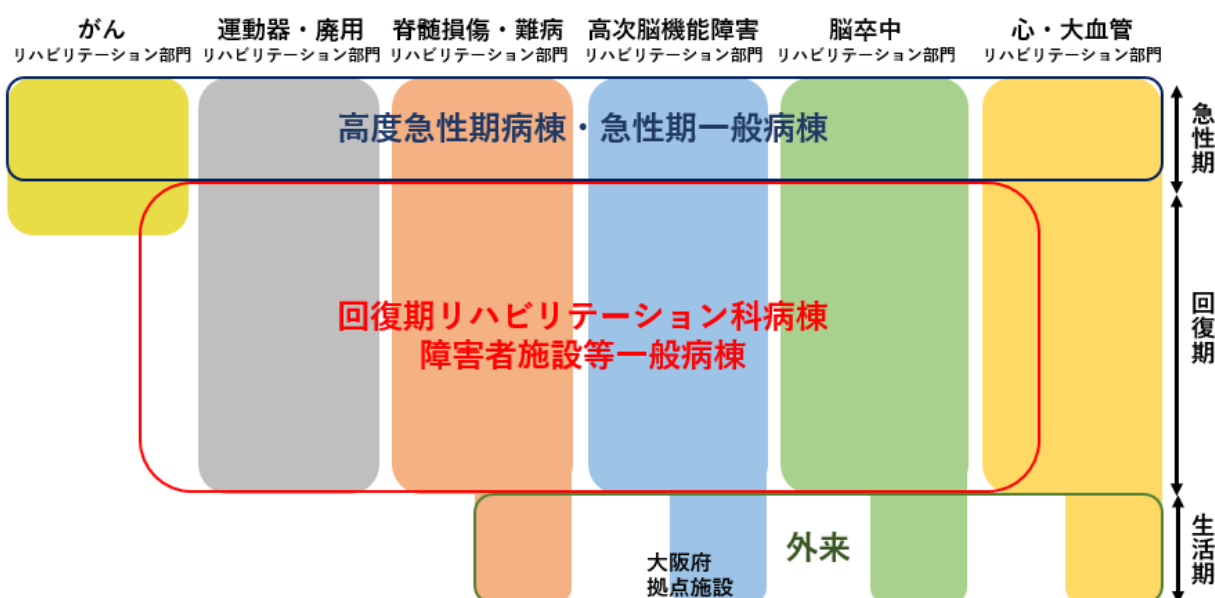


【総合リハビリテーションセンターを開設しました】

平成 31 年 4 月 1 日より、6 つの部門を柱とし、多職種が連携してリハビリテーション治療を行う、総合リハビリテーションセンターを開設しました。当センターにはいろいろな病気や事故のため救急車で運ばれて入院される重症の患者さんも多くおられます。病気やけがによって生じた様々な障害に対するリハビリテーションの必要性を判断し、早期にリハビリテーション治療を開始しています。また各科での初期治療が終わった後、障害などが残った患者さんには、できるだけ元の生活に戻ることができるようリハビリテーション治療を行います。

このような活動により、それぞれの患者さんが日常生活をよりスムーズに送るための一助となることができるよう、リハビリテーション医療に取り組んでまいります。

総合リハビリテーションセンターの 6 つの柱



【ゴールデンウィーク期間中の診療について】

当センターでは、4 月 27 日（土）から 5 月 6 日（月）の期間中、一般外来は、暦通りの休診日とさせていただき、5 月 7 日（火）より通常通りの診療を開始いたします。なお、救急診療については、通常通り、24 時間体制で対応させていただきます。

また、通院中の患者さんのうち、10 連休中に受診が必要な方におかれましては、予め、各診療科より受診日をご案内させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
		昭和の日	退位の日	即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日

休 診

【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、ご注意くださいようお願いいたします。

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 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。

【情報誌「きらり」を発行しています】

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」を発行しています。イベント情報や子育てに関するフシギ、健康のためのマメ知識、わくわくする一むのオープンやドクターカーの情報など、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>

情報誌「きらり」



【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。

Facebook



【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。



今月の風景



【コメント】

大阪市西区にある靱公園のバラ園です。ピクニックを楽しむ家族やバラ園を流れる小川で水辺遊びをする子どもたちがたくさんいて、和やかな雰囲気でした。撮影した5月には、色とりどりのバラが咲いており、すごく綺麗でした。

<匿名希望 「靱公園のバラ園」 撮影地：靱公園（大阪市西区）>

編集後記

5月はアウトドアの季節ですね。キャンプやバーベキュー、お花畑散策のほか、最近各地でいろいろなフードフェスが開催されており、いろんな所へお出かけしたくなります。新年度の始まりで疲れたからだところを癒やして、しっかりとリフレッシュしましょう。

<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。



令和元年
心機一転！



みんなの笑顔で

それぞれの大きな花を咲かせましょう



日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
4月27日から5月6日まで休診です						
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 看護の日 イベント	9 すこやか セミナー	10	11
12	13	14	15 外来糖尿病 教室	16	17	18
19	20	21 リウマチ 教室	22	23	24 すこやか セミナー	25
26	27	28	29 相愛大学連携 コンサート	30	31	