

や す ら ぎ 通 信

第 105 号（令和元年 8 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

葉月（はづき）



（「天橋立」撮影地：京都府 笠松公園）

<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. 4
今月のほっとさん	・・・P. 5
NEWS	・・・P. 6

掲示板	・・・P. 6
今月の風景	・・・P. 9
編集後記	・・・P. 9
カレンダー	・・・P. 10

以心伝心～リレーエッセー～

笑顔は、「魔法の杖」

ある日、出張先での会議が終わり、正午過ぎの地下鉄に乗って職場まで戻っていますと、私の目の前に、赤ちゃんを膝の上に乗せた若いお母さんが座っていました。お母さんと赤ちゃんが時折、顔を見合わせる。絵に描いたようなまぶしい情景です。

そのうち、お母さんは携帯電話を取り出し、何やらメールを打ち始めました。お母さんに相手にされなくなった赤ちゃんは、うーうーと不満そうな声をあげています。その時、赤ちゃんとも目と目が合いました。彼女は、少し驚いた様子でしたが、私に向かって、にこっと笑ってくれました。

その瞬間、私は、何かあたたかなものを受け取った気がしました。次の駅で、二人は下車しましたが、その赤ちゃんの笑顔はいつまでも臉に残りました。そうです。これは彼女からの極上のプレゼントだったのです。

こんな気持ちになるのは、赤ちゃんだけではありません。

家族や友だち、職場の人も、お店の人も、駅員さんも、誰の笑顔でもすべて同じ力を持っていると思います。笑顔さえ忘れずにいれば、たいていのトラブルは乗り越えることができます。例えば、外国で言葉が通じなくても、笑顔があればなんとかなります。仕事でピンチになったときも、笑顔を忘れなければ切り抜けることができます。本当に困ったときは、解決策をあれこれ探すより、まず先に必要なのは「笑顔」なのです。

もっとも、いくら笑顔が大切だといっても、うわべだけにこやかにしたり、笑顔の演技をするのでは心が通じ合いません。心から笑える自分ではどうすればいいのか、常に考えておくことが大切です。「こんなことをしているとき、心から笑いがこみ上げてくる」「こういう人たちが横にいれば、ニコニコしていられる」。そんな「笑顔の種」を探しておきましょう。そして、できるだけその状態に近づく努力を心がけるのです。

調子が悪いときは、誰でも笑う回数が少なくなります。今日は、笑うことが少ないとか、心の底から笑えていないなど感じたら、それは心の点検が必要というシグナルです。そんなときには、眠る前に、「今日は何回笑ったかな」と一日を振り返ってみましょう。

「今日、あの母子が見られたので良い日だった」などと思い返してみてもいいでしょう。笑顔のエネルギーを蓄積できます。また、朝起きたとき、「さあ、今日はいっぱい笑えるような日にしよう」と誓ってみるのも効き目があります。

笑顔は、人間関係をなめらかにして、日々を輝かせてくれます。いつもニコニコできる自分でいたら、暮らしも仕事も豊かになります。

毎日を素敵にすることができる「魔法の杖」。それは、「笑顔」なのです。

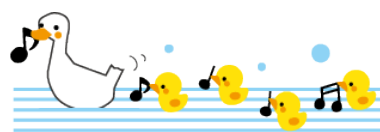


(事務局長 秦 光広)

今月・来月の催し

【第 69 回 相愛大学連携コンサート「ソプラノ三重唱による夏の思い出」】

日 時 8 月 20 日 (火) 午後 2 時～3 時
 場 所 本館 3 階 講堂
 出 演 井上 結衣 氏 (ソプラノ)、北側 貴世 氏 (ソプラノ)、
 志水 祐子氏 (ソプラノ)、生田 英奈氏 (ピアノ)
 曲 目 ルージュの伝言／荒井由実
 オペラ「つばめ」より〈ドレッタの夢の歌〉／プッチーニ
 ミュージカル「マイ・フェア・レディ」より〈踊り明かそう〉／ロウ
 アヴェ・マリア／シューベルト
 鱒 (ます)／シューベルト
 オペラ「ファウスト」より〈宝石の歌〉／グノー
 夏は来ぬ～われは海の子～浜辺のうた～涙そうそう



※プログラムは変更になる可能性があります。

入場料 無料

【すこやかセミナー「認知症予防のための食事術 ～バランス良く、楽しく～」】

日 時 8 月 23 日 (金) 午前 11 時～12 時
 場 所 本館 3 階 講堂
 講 師 栄養管理室長 山根 泰子
 参加費 無料



【令和元年度 第 1 回 腎臓・高血圧教室】

日 時 9 月 2 日 (月) 午後 2 時～3 時
 場 所 本館 3 階 講堂
 内 容 透析・移植ってどんなもの？
 楽しく続ける食事療法
 参加費 無料

腎臓・高血圧内科医師 奥嶋 拓樹
 管理栄養士 笠井 香織

【第 16 回 脳卒中教室 ～脳卒中は予防できる～】

日 時 9 月 3 日 (火) 午後 2 時 15 分～4 時
 場 所 本館 3 階 講堂
 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
 参加費 無料

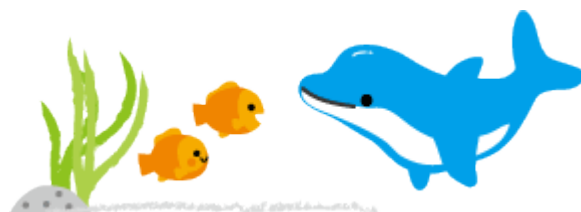
脳神経内科主任部長 坂口 学
 脳神経外科副部長 玉置 亮
 8 階東病棟看護師 河端 郁見
 理学療法士 井田 真一郎
 薬剤師 吉田 紗里

【第 65 回 万代・夢寄席「桂かい枝 秋の落語独演会」】

日 時 9 月 5 日（木） 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「血管の病気を知ろう～突然襲ってくる血管の病気～」】

日 時 9 月 12 日（木） 午後 2 時～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
講 師 心臓血管外科主任部長 西 宏之
参加費 無料



【府民公開講座「耳鼻咽喉科医が治療する癌一口の癌、ノドの癌ーについて」】

日 時 9 月 14 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 耳鼻咽喉・頭頸部外科部長 山本 佳史
参加費 無料

【相愛大学連携 第 95 回 外来糖尿病教室 知って得する！糖尿病との付き合い方】

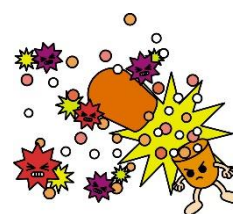
日 時 9 月 17 日（火） 午後 2 時～3 時
場 所 本館 1 階 アトリウム
内 容 糖尿病と合併症について
体重調節のコツをつかもう！
食欲の秋に向けて
参加費 無料

糖尿病内分泌内科医師 桂 央士
糖尿病看護認定看護師 後藤 博美
相愛大学 金石 智津子 氏



【すこやかセミナー「大切に使いたい抗菌薬の話」】

日 時 9 月 27 日（金） 午前 11 時～12 時
場 所 本館 3 階 講堂
講 師 総合内科部長 大場 雄一郎
参加費 無料



【第 30 回作品展（コスモス会）の開催と作品の募集について】

平成 2 年から始まった作品展も今回で 30 回目を迎えます。

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 28 日から 30 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28日(月) 午前9時～10時
作品返却日 10月30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～

暑くて食欲が落ちていないでしょうか？今回は簡単に作ることができ、暑い夏でも食べやすいメニューをご紹介します。



夏野菜と冷しゃぶサラダ

《材料》		(2人分)	
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g	<A>	
・長ねぎ	10cm分	・酢	小さじ2杯
・きゅうり	1/2本	・しょうゆ	大さじ1杯
・赤パプリカ	1/6個	・みそ	大さじ1/2杯
・黄パプリカ	1/6個	・砂糖	小さじ1杯
・レタス	4枚	・オリーブオイル	大さじ2杯
・ミニトマト	8個		

(1人分) エネルギー：281kcal たんぱく質：10.3g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.7g

- ① 長ねぎはみじん切りにして、合わせた<A>を加えてなじませ、ねぎドレッシングを作る。
- ② 豚肉は熱湯でサッとゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ③ きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカはせん切りにする。
レタスはちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ④ お皿に野菜と豚肉を盛り合わせ、上から①をかけたらできあがり。

豚肉は疲労回復などに役立つビタミンB1が豊富ですので、夏バテ解消に効果的です。長ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めます。アリシンは切ったり、つぶしたりすると働くため、細かく刻むと良いですよ。



管理栄養士 池治 奈緒

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」の雰囲気がにじみ出ます。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。



薬局 中央業務室 樋山さん

薬剤師の樋山です。現在、当センターには50人の薬剤師が在籍しています。「そんなにいるの？病院に通っているけど話したことがないな」という方が多いと思いますが、検査や治療などで入院した経験がある方は、「そういえば入院の時に薬の確認や話をしたな」という記憶があるかもしれません。

入院される際には、普段使用しているお薬を持ってきたいただきますが、病院や薬局で受け取る袋（薬袋）に入っている以外に、ビニール袋や大きな缶にお薬だけが入っていたり、輪ゴムでとめたお薬がバッグからそのまま出てきたり、と様々なものを見かける中、「朝・昼・晩」の服用時間ごとに仕切りのついた専用のお薬ケースを見せていただくことがあります。

2～3日分のお薬を入れられるものから、1週間分をまとめられるものまで、お薬を飲んだか飲んでいないかが一目でわかって管理しやすいという理由で活用している方も多いようですが、このようにあらかじめ1回分ずつお薬を分けている方から、「この錠剤の包装やけど、昔は手で1個ずつ切れたのにハサミを使わないとバラバラにできなくなった。手間やから前のほうがいいのに」という声を聞くことがあります。

ご指摘のとおり、昔は錠剤やカプセル剤の包装（正しくは「PTPシート」（Press through package）といいます）は縦横にミシン目が入り、手で1個ずつ切り離すことができたのですが、その包装のまま飲み込んでしまうという事故が多発したため、ミシン目を1方向のみとし、簡単に切り離せないシートになったという経緯があります。「高齢の方や乳幼児の誤飲でしょ」と思われるかもしれませんが、年代問わず「ついうっかり」で起こっています。会話をしながら、テレビを見ながら、外出するから急いで飲んでしまったなど、「ついうっかり」飲み込んでしまうと、シートのとがった角が食道や胃などを傷つけたり、ひどい場合は突き刺さって穴があいたという報告もあります。

1回分ずつ分ける際は、シートを切り離さず、お薬をシートから取り出して仕分ける方が安全ですが、お薬によっては湿気や光に弱く、シートから取り出さない方が良いものもありますので、お薬を受け取られた薬局や病院の薬剤師に確認してください。

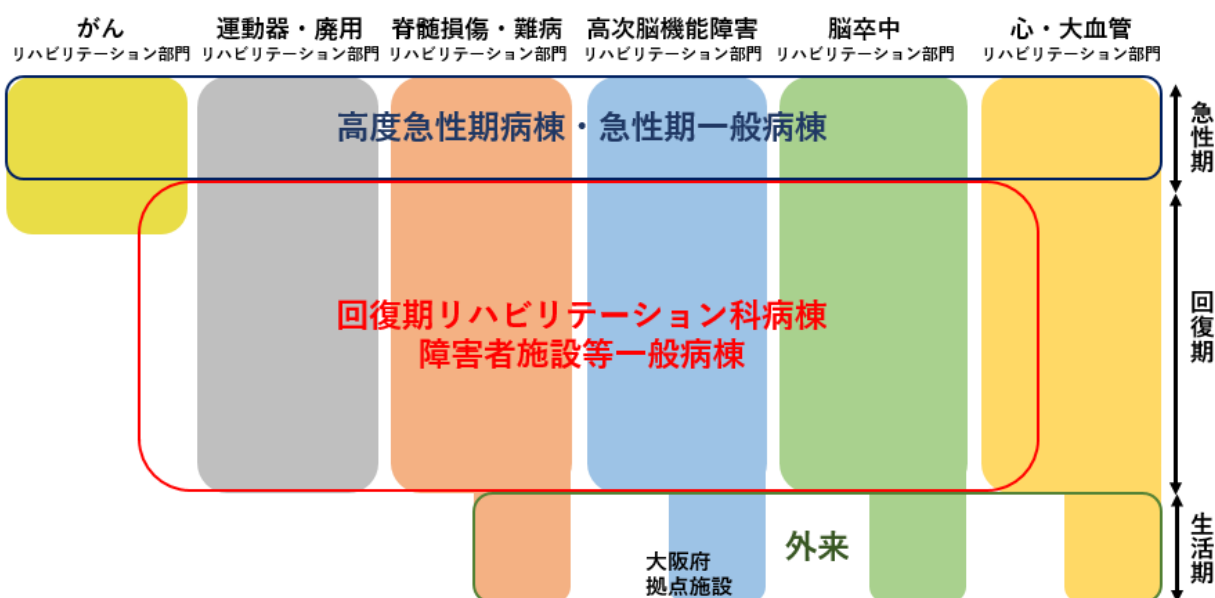
さて、「やすらぎ通信8月号」をご覧になる頃は、連日の真夏日あるいは猛暑日でしょうか？熱中症にならないよう、くれぐれも体調管理に気をつけてお過ごしください。もちろんお薬もお忘れなく。

【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



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「入院時病棟案内および外来患者移動支援」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。6 月 13 日には、認定 NPO 法人日本クリニクラウン協会から、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、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、患者総合相談窓口で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ので、お問い合わせください。



【情報誌「きらり」を発行しています】

大阪府市共同 住吉母子医療センターの情報誌「きらり」を、年に4回（1、4、7、10月）発行しております。これからママになる方への情報や、子育てに関するフシギを医療機関ならではの目線で様々な情報を発信しております。きらり本誌では、医師や看護師に聞いてみたい子育てに関する質問も募集しております！ぜひご覧ください。

また、当センターホームページでバックナンバーもご覧いただけます。

右記 QR コードよりアクセスお待ちしております！

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】

今月の風景は、田んぼで見かけた鴨です。

2羽の鴨は仲良しのように、しばらく寄り添っているように見えました。

仕事からの帰り道で出会った微笑ましい光景に、ほんと心なごむひとときでした。

<匿名希望「田んぼにたたずむ鴨」 撮影地：大阪市内>

編集後記

今月の表紙は、笠松公園から望む天橋立です。夏といえば海水浴のイメージがありますが、晴れた日に高台から望む海は清々しさがあって素敵ですね。8月には山の日があります。天橋立観光で、海と山の両方を楽しんで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

【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。



2019年8月



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 相愛大学連携 コンサート	21	22	23 すこやか セミナー	24
25	26	27	28	29	30	31

大阪急性期・総合医療センター 接遇担当チーム