

やすらぎ通信

第106号（令和元年9月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

長月(ながつき)



(「倉敷美観地区」撮影地:岡山県倉敷市)

<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. 7 |
| 今月のほっとさん | ・・・P. 8 |
| NEWS | ・・・P. 9 |

| | |
|-------|----------|
| 掲示板 | ・・・P. 9 |
| 今月の風景 | ・・・P. 12 |
| 編集後記 | ・・・P. 12 |
| カレンダー | ・・・P. 13 |

以心伝心～リレーエッセー～

「やはり今年の夏は暑かった！！」



今年は、例年と比べ、梅雨明けが遅く、涼しい日が続いたので、「涼しい夏になるか」とひそかに期待していたのですが、それも糠喜びに終わり、淡い期待に反して、猛暑（酷暑）がやってきてしまいました。

（夏が大好きな方、ゴメンナサイ！！）

夏が大好きで、ひんぱんに海水浴やキャンプに行っていたことは、昔々の話で、今は、夏の厳しい日差しを少し浴びただけでも大量の汗が吹き出し、疲れをどっと感じる体質になってしまいました。

このため、特に夏場の日中、外を出歩かないといけなるときは、できるだけ日陰に沿って歩くようになり、日陰が無ければ、日傘をさすようになりました。以前は、オッサンが日傘をさすことに抵抗感があったのですが、厳しい暑さに敗北し、自分では、「名を捨てて実を取る」くらいの大きな決断（？）をした結果、少しは暑さがしのげるようになりました。しかし、地面からの照り返しを防ぐことまではできません。余りの暑さに、「誰か、照り返し防止の「日傘」を発明してくれたらいいのに！！」と汗をふきふき歩きながらアホなことを考える始末です。これを発明した人は、ノーベル賞はムリでも特許は取れる、と考えるのは私だけでしょうか？

このような状況なので、最近では、油断すると、すぐ夏バテしてしまいます。そこで、自分なりに気を配るようになりました。この頃、新聞などで、エアコンをつけての就寝をお薦めする記事を見かけることがきっかけになり、エアコンをつけて寝るようにしました。昔は「クーラー病になる」とか「夏バテする」といったことを言われたものですが、最近の論調は真逆で、いつどのような経緯で変わったのか、不思議でなりません（「冷やし過ぎはいけない」という意味だったのでしょうか？）。これまでは、一晩中エアコンをつけることに罪悪感があり、窓を開け、がまんして寝ていたのですが、防犯上の理由にかこつけて、世の中の定説に身を委ねた結果、以前と比べ、少しは快適に眠れるようになりました。

それと、極力、夜中に冷たい飲み物や食べ物を取らないように心掛けるようになりました。とはいうものの、何か口寂しい気持ちになることも、正直少なくないのですが、慣れてくれば、なんてことはなくなりました。

また、休日に時間があれば、近くの寺院が運営する薬湯に行くようになりました。しばらく浴槽につかっていると全身がポカポカしてきます。お風呂から出た直後は、体中に熱がこもり、熱いこと極まりないのですが、しばらくすると身体が軽くなり、爽快になります。

しかしながら、このような努力（？）を重ねても、夏バテを予防することはできません。夏バテ予防・解消の秘策があれば、誰か教えて欲しい、と切に願う今日この頃です。

（事務局 中芝 広輝）

今月・来月の催し

【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ー口の癌、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

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

参加費 無料

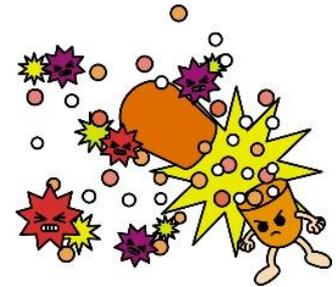
【すこやかセミナー「大切に使いたい抗菌薬の話」】

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



【すこやかセミナー「弁膜症って？心不全って？」】

日 時 10月10日(木) 午後2時~3時

場 所 本館3階 講堂

講 師 心臓内科診療主任 菊池 篤志

参加費 無料

【第70回 相愛大学連携コンサート「楽器の魅力と季節の音楽」】

日 時 10月17日(木) 午後2時~3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 揚見 日南子 氏 (ヴァイオリン)、藤岡 佐恵子 氏 (ヴァイオリン)、
井上 帆南 氏 (フルート)、杉澤 光咲 氏 (フルート)、
巽 真琴 氏 (サクソフォン)、高島 潤 氏 (トロンボーン)、
西川 ひかり 氏 (ピアノ)

曲 目 アイネ・クライネ・ナハトムジーク / モーツァルト

アレグロとメヌエット / ベートーヴェン

5つの小品 / ショスタコーヴィチ

川の流れのように / 美空ひばり

上を向いて歩こう / 坂本九

もみじ / 岡野貞一

赤とんぼ / 山田耕筰

ふるさと / 岡野貞一



※プログラムは変更になる可能性があります。

入場料 無料

【令和元年度 第2回 腎臓・高血圧教室】

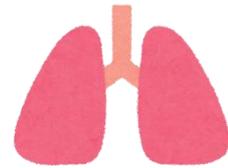
日 時 10月23日(水) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
内 容 高血圧について ～日常生活での心がけ～

腎臓・高血圧内科部長 上田 仁康
管理栄養士 笠井 香織

参加費 無料

【すこやかセミナー「肺がんの外科的治療」】

日 時 10月25日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 呼吸器外科主任部長 船越 康信
参加費 無料

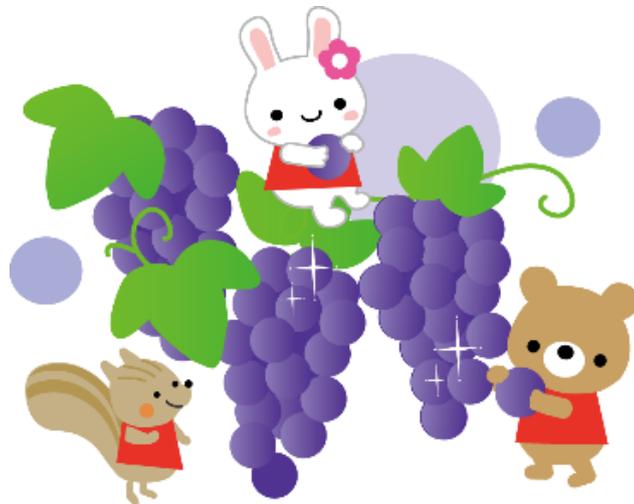


【第30回作品展（コスモス会）の開催と作品の募集について】

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



《令和元年度下半期 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

| 日程 | 時間 | 講演タイトル | 所属 | 講演者 |
|-----------|---------------|--|-------------------|--------|
| 10月10日(木) | 午後2時 ～3時 | 弁膜症って？心不全って？ | 心臓内科 診療主任 | 菊池 篤志 |
| 10月25日(金) | 午前11時 ～12時 | 肺がんの外科治療 | 呼吸器外科 主任部長 | 船越 康信 |
| 11月14日(木) | 午後2時 ～3時 | 今すぐ使える介護テクニック ～安全な食事介助と気持ちのいいオムツ の当て方～ | 看護師 | 中西 雅子 |
| 11月22日(金) | 午前11時 ～12時 | 知ってますか？乳がんのこと ～基本から最近の話題まで～ | 乳腺外科 医長 | 田淵 由希子 |
| 12月12日(木) | 午後2時 ～3時 | 腎臓を長持ちさせるには | 腎臓・高血圧内科 主任部長 | 上野 仁康 |
| 1月24日(金) | 午前11時 ～12時 | 【未定】 | リハビリテーション科 副部長 | 田中 有美 |
| 2月13日(木) | 午後2時 ～3時 | こうして治す脳卒中 ～脳外科医の立場から～ | 脳神経外科 主任部長 | 飯田 淳一 |
| 2月28日(金) | 午前11時 ～12時 | “がん”を切らずに治す放射線治療 | 放射線治療科 医師 | 西 貴久 |
| 3月12日(木) | 午後2時 ～3時 | 元気な身体を保つ秘訣～肩と腰体操～ | 理学療法士 | 岡原 聡 |
| 3月27日(金) | 午前11時 ～12時 | 健康食品やサプリメントとの付き合い方 | 薬剤師 | 竹田 健志 |

《令和元年度下半期 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

| 日程 | テーマ | 所属 | 演者 |
|-----------|------------------------------|------------------|---------|
| 10月16日(水) | 当センターの糖尿病患者会 『万代会』について | 糖尿病内分泌内科 主任部長 | 馬屋原 豊 |
| | 寒さに注意！インスリンと自己血糖測定器の 保管方法 | 薬剤師 | 寺田 棕 |
| | 外食との付き合い方 | 管理栄養士 | 笠井 香織 |
| 11月23日(土) | 第8回糖尿病予防セミナー 第4回糖尿病フェスタ | | |
| 12月18日(水) | 糖尿病と感染症について | 糖尿病内分泌内科 医員 | 畑 雅久 |
| | 検査で血糖値を知ろう | 臨床検査技師 | 田路 夕海 |
| | 年末年始の食事ポイント | 管理栄養士 | 笠井 香織 |
| 1月21日(火) | 糖尿病の治療目標について | 糖尿病内分泌内科 診療主任 | 桂 央士 |
| | 糖尿病と運動療法について | 理学療法士 | 高尾 弘志 |
| | その間食に STOP！ | 管理栄養士 | 笠井 香織 |
| 2月18日(火) | 糖尿病合併症「えのき」について | 糖尿病内分泌内科 医師 | 清水 彩洋子 |
| | 自分の足を見えていますか？ | 看護師 | 後藤 博美 |
| | 食物繊維の効果 | 相愛大学 講師 | 金石 智津子氏 |
| 3月18日(水) | 「し・め・じ」で覚える糖尿病合併症 | 糖尿病内分泌内科 医師 | 清水 成 |
| | おさらい！糖尿病の飲み薬について | 薬剤師 | 森井 絵莉香 |
| | 野菜、足りていますか | 管理栄養士 | 笠井 香織 |



～ちょっとおいしい話～

秋も深まり、葉が色付く季節になりました。

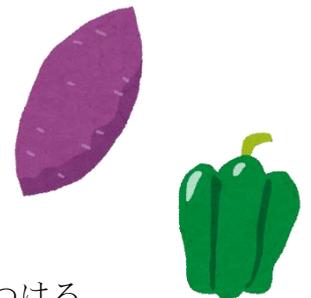
今回は秋の味覚として、旬の食材から『サンマの竜田揚げ風』をご紹介します。

サンマの竜田揚げ風

《材料》(2人分)

| | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|------|--------|
| 生サンマ | 1尾 | (150g) | サツマイモ | 1/2本 | (100g) |
| しょうゆ | 大さじ1 | | ピーマン | 1個 | (20g) |
| 酒 | 大さじ1/2 | | 片栗粉 | 適量 | |
| しょうが汁 | 大さじ1/2 | | サラダ油 | 適量 | |
| | | | 粉山椒 | 少々 | |

(1人分) エネルギー：291cal たんぱく質：10.9g 脂質：17.9g
食塩相当量：1.3g 鉄分：1.2mg



- ① サンマは頭を切り落として、長さ4cmの筒切りにする。
- ② 内臓を取り除いて、腹の中までよく洗って水気を拭きとる。
- ③ しょうゆ・酒・しょうが汁を合わせたつけ汁に、サンマを10分つける。
- ④ サツマイモは水洗いして、皮付きのまま4つに輪切りして、水にさらして、水気は拭きとる。
- ⑤ ピーマンは4等分にする。
- ⑥ フライパンに油を入れて中火にしてサツマイモ・ピーマンの順に焼く。
こんがりとし焼き色がつけば取り出す。
- ⑦ サンマからつけ汁の汁気を拭きとり、片栗粉をうすくまぶす。
- ⑧ フライパンに油を入れて中火でサンマがカリッとするまで焼く。

○サンマの豆知識○

サンマは、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質の蛋白質や貧血防止に効果のある鉄分、皮膚や目の粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康にかかせないカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。また、血液をサラサラにするEPAや脳の発達や維持に効果のあるDHAも含んでおり、これらは中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果もあります。



管理栄養士 上野 知永子

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 病棟業務室 竹田さん



薬局病棟業務室の竹田と申します。薬剤師と言えば調剤をする姿をイメージされるかもしれませんが、病棟業務室という名の通り、病棟で患者さんの薬剤の確認や説明など、薬局以外でも業務を行っており、それらを取り扱う薬局内の部署になります。

今回は、私達の活動の一部をご紹介させていただきたいと思います。

患者さんが入院された際は、お薬に関する確認をさせていただいています。どのようなお薬を飲まれているのか、病院でもらうお薬以外にも、ドラッグストアなどで購入できるお薬や健康食品、サプリメントなどを摂取されていないか、また、過去にお薬のアレルギーや副作用が生じていないかなどを確認させていただきます。確認させていただいた内容は多職種で共有し、その入院に対してお薬で確認すべき内容があれば随時相談し、より安全に入院していただけるように心掛けています。

その中でも、手術目的の患者さんでは血液をサラサラにするお薬（抗血小板薬や抗凝固薬）が事前に中止となることがあり、安全に手術を受けていただくうえでも重要な確認内容となります。その他にも中止となることがあるお薬もあるので、気になりましたら薬剤師にお尋ねください。

このような活動は外来でも、入院前の一部の患者さんに対して行っています。薬剤師も外来から介入し、より安全・安心な薬物治療が継続できるようサポートしています。サプリメントの中には、治療に影響を及ぼすものも少なくないので、特に影響がはっきりしているサプリメントについては、事前に中止していただくようお願いすることもありますのでご理解ください。

なお、確認の際は、服用されているお薬などが把握できるお薬そのものやお薬手帳などを持参していただいています。

その他の活動として、入院中の患者さんに対して薬物治療が実施される際はお薬に関する説明を行ったり、病棟や手術室などで保管しているお薬の管理や確認を行ったりもしています。

ここ数年の夏はなかなか耐え難い暑さではありますが、私達薬剤師はその暑さにも負けずに、熱く冷静に対応させていただきますので、何かありましたらご遠慮なくお声がけください。

【自然災害などによる診療状況変更等のお知らせ】

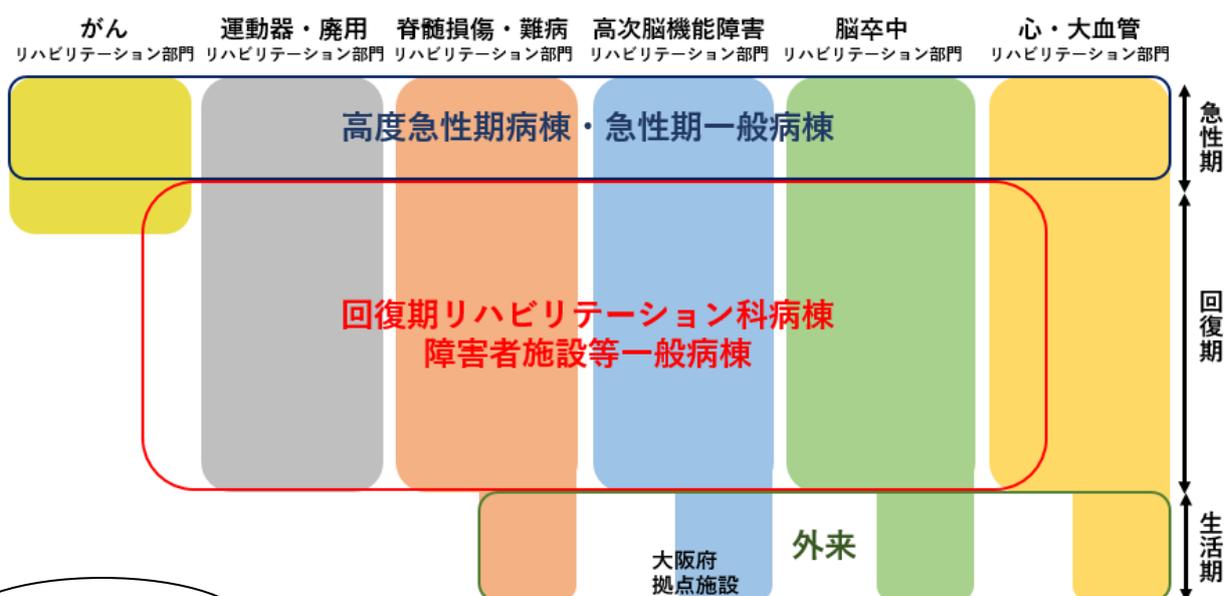
自然災害など不測の事態の際は、診療の状況等の重要なお知らせをホームページで行う場合がありますので、適宜、ご確認ください。

【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。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、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、台湾の台北 101 です。台北のランドマーク的存在で、高さは 508 m、地上 101 階、地下 5 階建ての高層ビルで、竹をイメージして建てられたそうです。

近くで見るとすごく迫力がありました。

<匿名希望「台北 101」 撮影地：台湾>

編集後記

今月の表紙は、岡山県倉敷市の倉敷美観地区の風景です。白壁の街並みと柳並木は風情があります。倉敷川を川舟でめぐることでもでき、美しい景観や自然を満喫しながら、穏やかな時間を過ごすことができます。

<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。



秋の夜長、夏バテで疲れた体を癒やしましょう！

2019年9月

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-------------------|-------------------|-----|--------------------|--------------------|--------------|
| 1 | 2 腎臓・高血圧 教室 | 3 脳卒中教室 | 4 | 5 万代・夢奇席 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 すこやか セミナー | 13 | 14 府民公開講座 |
| 15 | 16 敬老の日 | 17 外来糖尿病 教室 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 秋分の日 | 24 | 25 | 26 | 27 すこやか セミナー | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

大阪急性期・総合医療センター 接遇担当チーム