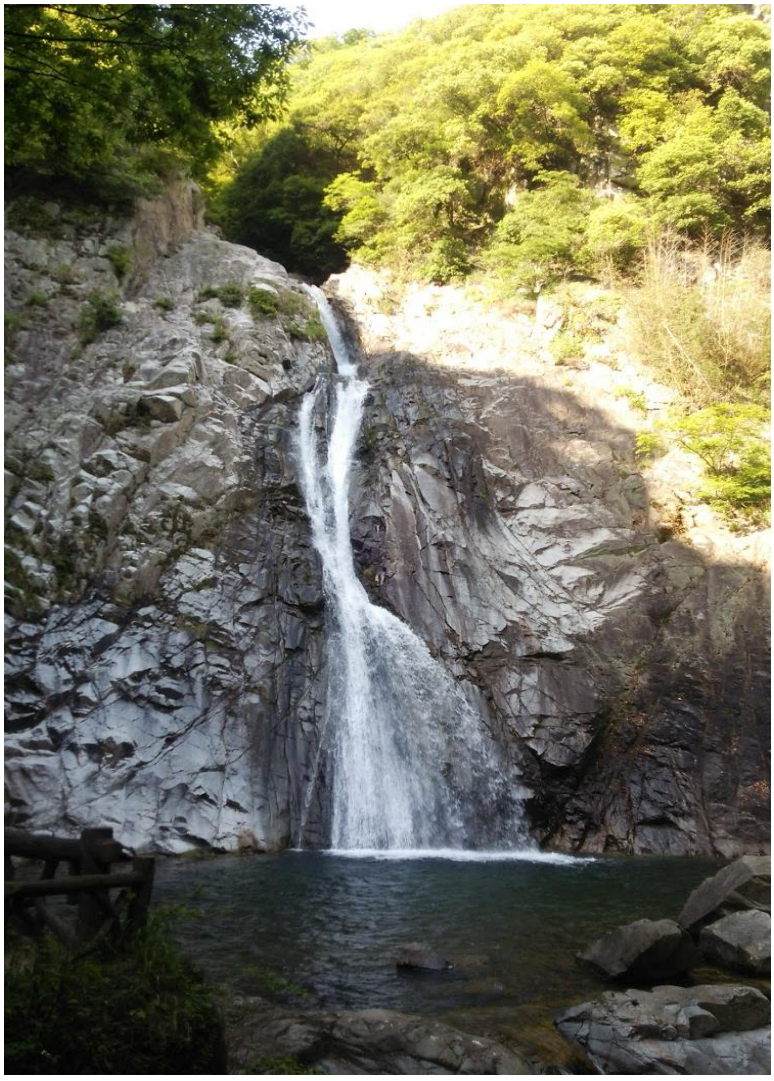
やすらぎ通信

第 107 号（令和元年 10 月 1 日）　発行：大阪急性期・総合医療センター

神無月（かんなづき）



（「布引の滝」撮影地:兵庫県神戸市）

＜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. 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～

早いもので熱暑の夏が過ぎ、気が付いたらもう 10 月になっていた・・・とお感じの方も多いのではないでしょうか。

「最近、1 年経つのがとにかく早いんですよ、子供の頃は 1 年が長く感じた」と言い始めて何年経つでしょうか。

同じ 1 年、1 ケ月でも大人と子供では明らかに時間の感じ方が違います。某テレビ番組「〇〇ちゃんに叱られる」では「大人になるとあっという間に 1 年が過ぎるのはトキメキが無くなったから～」と解説していました。

大人は何らかの出来事に遭遇しても、過去に得た知識と経験で新しい体験と感じず、時間に関する感覚が鋭敏ではなくなっており、逆に子供の頃は新しい出来事の連続で、時間当たりの情報の密度が高く、時間が長く感じるとのことです。

余談ですが、人間の体感時間は年齢に反比例する、との「ジャネーの法則」という説があるようです。例えば 30 歳の人にとって、1 年は人生の 30 分の 1 で 3%、5 歳の子供にとっての 1 年は 5 分の 1 で人生の 20%を占めており、同じ 1 年、1 日、1 時間でも 5 歳の子供の体感時間は 30 歳の大人の 6 倍以上の長さになります。子供を 10 分待たせるのは大人を 1 時間待たせるのと同じと考えると、せっかちな子供の気持ちがわかりますね。

話しが少し変わりますが、大人になって子供の頃に過ごした場所に行った時、よくこんな狭い空間で遊んでいたな、思い切り勇気を出して飛び降りたのに全然高い所ではなかったな、という思いをしました。駅から実家まで歩いた時には、毎日通った幼稚園を目にして、運動場のあまりの小ささに驚きました。

大人と子供では、目線の高さや視界の広さで物理的にモノの見え方や景色が変わりますが、それだけでなく、子供時代の時間経過の感じ方や体験した思い出の違いが、同じ場所であっても、その場所を大きく広く感じさせるのだと思います。

先日、「ここ 1 年ぐらい、1 年経つのが早いわー」、「そやな！」と聞こえたので振り返ると、70 歳台と思われるお 2 人が会話されていました。それを聞き「70 歳台になっても、最近まで 1 年経つのが早くなかったのか？」と心底驚き、少し羨ましくなりました。

さきの説では、加齢によって新しい体験が減り、時間経過が早く感じるといいます。

しかし、お 2 人の会話を聞き、日常生活での食事や外出時の景色の感じ方など、気持ちの持ち方次第で、使った時間の流れの速さが少し変わってくるのではないか、また変えられるのではないか、と思い至りました。

みなさんは、どうお感じでしょうか。

（事務局　西井　宏之）

今月・来月の催し

【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

【相愛大学連携　第 96 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　　10 月 16 日（水）　午後 2 時～3 時
場　所　　本館 1 階　アトリウム
内　容　　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　椋
外食との付き合い方　管理栄養士　笠井　香織
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）、髙島　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

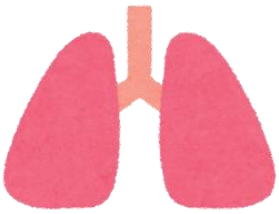
※プログラムは変更になる可能性がございます。

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
考えましょう！毎日の塩分のこと　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 66 回　万代・夢寄席「旭堂小南陵　秋の講談会」】

日　時　　11 月 13 日（水）　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「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～」】

日　時　　11 月 14 日（木）　午後 2 時～3 時
場　所　　本館 3 階　講堂
講　師　　12 階西看護師長　中西　雅子
参加費　　無料

【第 14 回　リウマチ教室】

日　時　　11 月 19 日（火）　午後 2 時～4 時
場　所　　本館 3 階　講堂
内　容　　リウマチでも健康寿命を維持しよう　免疫リウマチ科医師　福井　潤
リウマチでもロコモ予防で楽しい生活　理学療法士　松並　耀平
参加費　　無料

【相愛大学連携　第 6 回　糖尿病フェスタ「令和に零から知る！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 23 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

【すこやかセミナー「知ってますか？乳がんのこと　～基本から最近の話題まで～」】

日　時　　11 月 22 日（金）　午前 11 時～12 時
場　所　　本館 3 階　講堂
講　師　　乳腺外科医長　田渕　由希子
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～

秋の味覚として親しまれている“きのこ”。
栽培されているものが多いため１年中購入することができますが、
天然のきのこは９月～11 月頃に旬を迎えます。
きのこを使った簡単レシピを紹介します。

『きのこと豚肉のフライパン蒸し』

《材料》(2 人分)

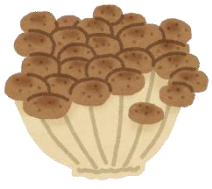
・しめじ	１パック	・大根	適量
・えのき茸	１パック	・青しそ	適量
・豚もも肉薄切り	１００ｇ	・酒	大さじ２
		・ポン酢	大さじ２
		・七味唐辛子	適量

(1 人分)エネルギー：163kcal たんぱく質：13.2g　脂質：7.9g　食塩相当量：1.3g

① しめじとえのき茸は石づきを切り取り食べやすい大きさにほぐす。
　豚肉は一口大に切る。大根はすりおろし、青しそは千切りにする。
② フライパンにきのこを入れその上に豚肉を広げてのせ、酒をふり蓋をして
　中火で蒸し焼きにする。
③ 肉の表面の色が変わったら蓋を取り、混ぜながら火を通す。
④ 器に盛り大根おろしをのせ青しそを散らしポン酢をかけ、お好みで七味唐辛子をふって
　出来上がり。

・きのこ類には食物繊維が含まれ食後高血糖を防ぐ効果があるといわれています。
・今回きのこはしめじとえのき茸を使用しましたが、椎茸や舞茸、エリンギなど
　お好きなきのこでかまいません。
・ポン酢や青しそ、七味唐辛子を利用することで減塩が期待できます。

栄養管理室　多田羅　尚子



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　渡辺さん

薬剤師の渡辺と申します。

8 月末、当センターに実務実習で薬学部の学生が 5 名やってきました。

薬剤師になるためには、6 年制の薬学部または薬学科を卒業し、薬剤師国家試験に合格して薬剤師免許を取得しなければなりません。

6 年制が導入されたのは 2006 年度からで、6 年制の薬学課程を卒業した薬剤師が世に出てから今年で 8 年目です。当センターの薬局でも約半数は 6 年制の薬学課程を卒業したメンバーとなっています。

実務実習は 5 年次に病院と薬局で原則それぞれ 11 週間ずつ行われます。

病院での実務実習は、薬局では体験できない、患者さんが入院されている病棟での薬剤師の業務をより多く体験できるよう、当センターの薬剤師一同取り組んでいます。

見学するだけでなく、実際に患者さんに薬の説明をしたり、副作用など薬に関して困ったことがないかを聞いたりすることができる機会もつくっています。

私も学生の時はそうだったように、最初は緊張して上手くしゃべることができなかったり、説明が一方的になって患者さんにわかってもらえなかったりします。患者さんのところへご説明に伺う時は薬剤師が常に同行し、わかりにくいところに説明を付け加えたり、患者さんからのご質問にお答えしたりできるよう、フォローしています。

実際に患者さんの声を聞くことは、学生にとって貴重な経験で、今後の勉強や将来薬剤師として働くときに役に立つことと思います。

お体の調子が万全ではないときであると思いますが、薬剤師の卵に出会ったときは、ご協力よろしくお願いします。

NEWS

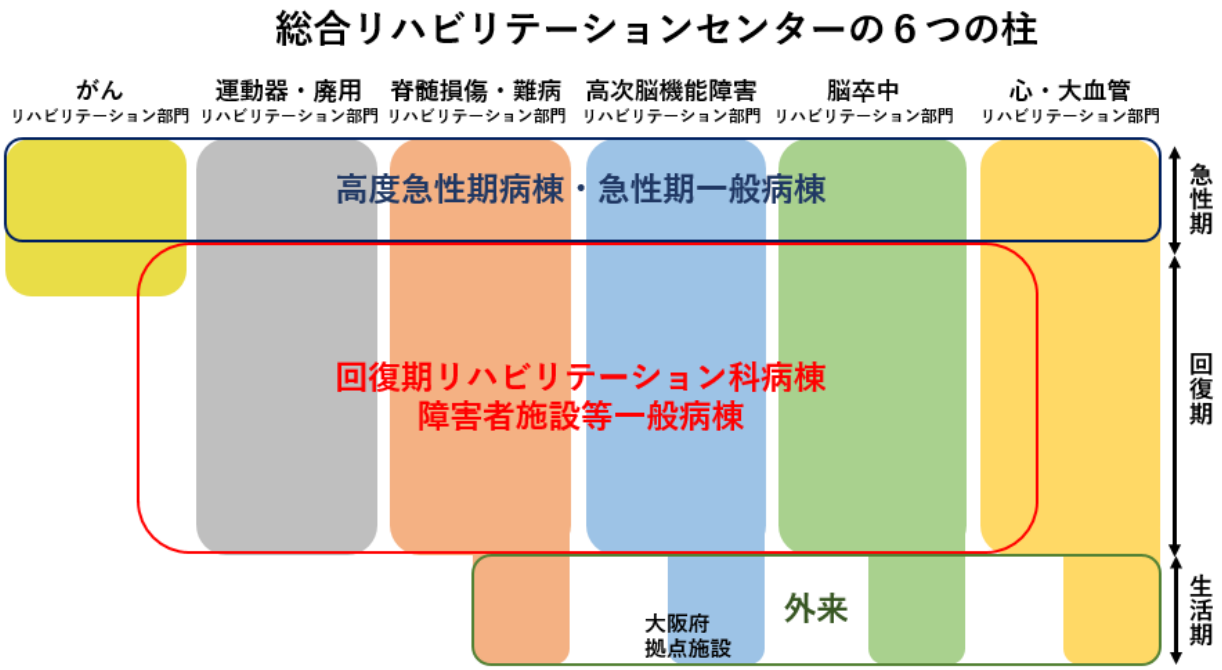
【自然災害などによる診療状況変更等のお知らせ】

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。



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。

9月26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、ご注意いただきますようお願いします。

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

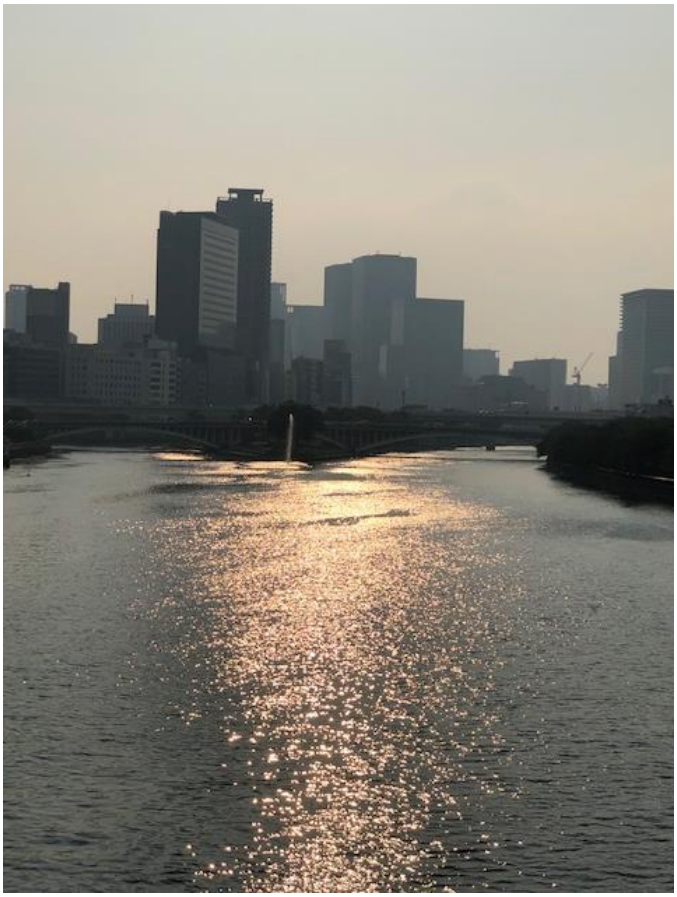
※スマートフォンでご覧になる場合は、右のQRコードをご利用ください。

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】
　ビジネス街に沈む夕焼けを撮影しました。川とのコントラストが神秘的と感じました。

＜匿名希望「ビジネス街の夕焼け」撮影地：天満橋＞

編集後記

　秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、行楽の秋、味覚の秋、読書の秋など、様々な楽しみ方がありますね。今年は秋のお出かけ計画を立てて、暑い時期に行けなかった分、たくさんお出かけしたいと思います。

＜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。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 すこやか セミナー	11	12
13	14 体育の日	15	16 外来糖尿病 教室	17 相愛大学連携 コンサート	18	19
20	21	22 即位礼正殿 の儀	23 腎臓・高血圧 教室	24	25 すこやか セミナー	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