

# やすらぎ通信

第108号（令和元年11月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 霜月（しもつき）



（「箕面大滝」撮影地：大阪府箕面市）

### <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. 4
今月のほっとさん	・・・P. 5
NEWS	・・・P. 6

掲示板	・・・P. 7
今月の風景	・・・P. 9
編集後記	・・・P. 9
カレンダー	・・・P. 10

さあ、第9回ラグビーワールドカップ日本大会が始まった。

アジアで初開催となる日本大会が9月20日、東京都調布市の東京スタジアムで開幕し、テレビでもラグビーの試合を見る機会が増えてきたのではないのでしょうか。

私が住む寝屋川市周辺は、高校ラグビーの強豪校も多く、以前は淀川河川敷をウォーキングしているときには、休憩がてら常翔学園の練習をよく見ていました。

また、長男も中学時代ラグビーをしていましたので、その当時は、花園ラグビー場へ高校、大学ならびに社会人の試合をよく観戦に行き、テレビでは味わえない迫力を感じたりしていたことを思い出しています。

子供たちは、その後ラグビーはしていませんが、長男は東海大仰星、次男は慶応とラグビーの強豪校に進学しましたので、テレビでの観戦に留まってはいますが、放映される時はビールのあてに見ています。

大会では、開会式に続いて開幕戦が行われ、日本はロシアを30-10で下し白星スタートを切り、4トライを奪ってボーナス勝ち点1も得て勝ち点5をあげました。

第2戦は、28日に静岡県の小笠山総合運動公園エコパスタジアムで、今大会の優勝候補の一角に挙げられる強豪アイルランドを19-12で10戦目にして初勝利をあげました。

第3戦は、10月5日に愛知県の豊田スタジアムで、サモアを38-19で下して開幕3連勝で勝ち点を14に伸ばしました。

予選最終戦は、13日に神奈川県横浜国際総合競技場で、スコットランドを28-21で下し、4連勝で史上初の決勝トーナメント進出を決めました。

20日の準々決勝で立ち上がるのは、2015年の前回イングランド大会で、当時、世界ランキング13位の日本が34-32で逆転勝ちし、1991年第2回大会のジンバブエ戦以来、24年ぶりの勝利を挙げ、7大会連続1次リーグで敗退し、通算1勝2分け21敗だった日本が、世界のラグビー史に残る劇的な勝利を収めた、ワールドカップで最多タイの2度の優勝を誇る南半球の雄、南アフリカとの対戦となります。

大会中、次男は家族で静岡県小笠山総合運動公園エコパスタジアムで、オーストラリア対ジョージアを観戦し、スタジアムで楽しんでいる孫の動画を送ってくれました。

ところで、ラグビーの日本代表の試合を見ていると外国人選手が多く、初めて見る方には、日本人選手が少ないのではないかと感じる方もおられると思いますが、ラグビーはサッカーなどと違い、代表選手に国籍条項はなく、「3年継続して居住した国」などの条件を満たせば、ナショナルチームの一員になれるので、今回の代表は31人中16人の出身地が海外（ニュージーランド・トンガ5人、南アフリカ3人、オーストラリア・サモア・韓国1人）の選手で、国内の選手は15人（京都府4人、大阪府3人、愛知県・福岡県2人、兵庫県・新潟県・大分県・鹿児島県1人）でした。

（事務局 尾関 宏重 / 執筆 10月14日）



今月・来月の催し

【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  
リウマチでもロコモ予防で楽しい生活  
参加費 無料

免疫リウマチ科医師 福井 潤  
理学療法士 松並 耀平

【すこやかセミナー「知っていますか？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



【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

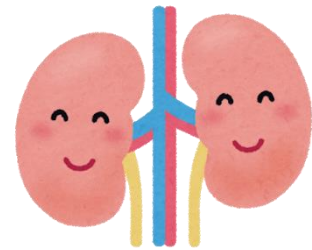


### 【第6回 献腎移植待機患者教室】

日時 12月1日(日) 午後2時～4時(受付 午後1時30分～)  
場所 本館3階 講堂  
内容 「献腎移植について(仮)」 泌尿器科部長 蔦原 宏一  
「腎移植登録から候補に選ばれるまで」  
公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク 北中 亜未氏  
「献腎移植待機中の心構えと腎移植後の生活」  
レシピエント移植コーディネーター 豊田 恭子  
「免疫抑制剤について～薬を正しく飲み続けるために～」  
薬剤師 脇條 靖治  
管理栄養士 笠井 香織  
「腎移植と栄養管理」  
参加費 無料

### 【すこやかセミナー「腎臓を長持ちさせるには」】

日時 12月12日(木) 午後2時～3時  
場所 本館3階 講堂  
講師 腎臓・高血圧内科部長 上田 仁康  
参加費 無料



### 【府民公開講座「あなたの皮膚、潤ってる？冬のスキンケア大作戦！」】

日時 12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 皮膚排泄ケア認定看護師 五島 愛  
参加費 無料



### 【第71回 相愛大学連携コンサート「ピアノ・ヴァイオリン・チェロ トリオコンサート」】

日時 12月17日(火) 午後2時～3時  
場所 本館3階 講堂  
出演 西川 ひかり氏(ピアノ)、中川 雲母氏(ヴァイオリン)、  
稲本 愛歌氏(チェロ)  
入場料 無料

### 【相愛大学連携 第97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 12月18日(水) 午後2時～3時  
場所 本館1階 アトリウム  
内容 糖尿病と感染症について 糖尿病内分泌内科医師 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  
参加費 無料



## 【令和元年度 第3回 腎臓・高血圧教室】

日時 12月24日(火) 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

内容 尿は腎臓の鏡です ～検尿異常は放置すると大変なことになります～

腎臓・高血圧内科医師 岩田 幸真

薬剤師 森井 絵莉香

薬の基本

参加費 無料



### 管理栄養士のコーナー

#### ～ちょっとおいしい話～

鮭は一年中食べることができますが、秋が旬でおいしくなり、北海道産等の生鮭がスーパーにも並びます。生鮭が手に入れば、材料を切って包むだけで簡単にできるホイル焼きはいかがでしょうか。



《材料》	(1人分)
秋鮭	80 g(1切れ)
塩	少々
玉ねぎ	20 g
人参	20 g
えのき	30 g
しめじ	30 g
バター	10 g
ポン酢	5 ml(小さじ1杯)



(1人前) エネルギー：210kcal たんぱく質：20.0g 脂質：11.6g 食塩相当量：1.0g

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は細切り、えのきとしめじはほぐしておく。  
鮭は軽く塩を振っておく。
- ② アルミホイルを広げて中央に油を薄く塗り、鮭は皮を下にして置く。その上に野菜ときのかを並べてのせる。
- ③ バターをのせてホイルを包む。
- ④ フライパンに並べ蓋をして、中火で2-3分、弱火で8-10分程度加熱する。
- ⑤ ホイルを少し開け出来上がってれば、ホイルを開けてポン酢をかける。

フライパン以外でも調理できます。グリルなら中火で10分程度、オーブンなら180℃で10分程度加熱します。野菜やきのか類はお好みのものでたっぷり入れると更においしくなります。ホイル焼きは調理が簡単なのでおすすめです。

管理栄養士 大谷 理恵

## 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 化学療法管理室 的場さん



薬局 化学療法管理室の的場です。

「今月のほっとさん」というコラムを薬局長より依頼され、何を書こうか迷いましたが、9月に参加した学会のお話をさせていただこうと思います。

参加した学会は「くすりと糖尿病学会」という学会で、場所は北海道の札幌でした。

土曜日と日曜日の開催ではありましたが、遠方のため前日の金曜日、当直あけという強行日程ではありましたが、金曜日に飛行機に乗り出かけました。

伊丹空港より出発したのですが、まず大阪土産にびっくりしました。

皆さん、知ってましたか？たこ焼きの缶詰！！

私は大阪生まれ、大阪育ちですが初めて見ました！！



もう1つ面白かったのが、「シアワセニナル」  
個人的にはネーミングに惹かれて購入しようかと思ったのですが（笑）

このネーミングは大阪人ならではだと思いました。

薬剤師的にはちょっとこの薬もどきの中身が気になって仕方有りませんでした。



北海道編はまた次回に。

### 【採血室移転のお知らせ】

11月18日(月)より採血室が2階へ移転いたします。  
 現採血室の2階(真上)に位置します。  
 よろしくお願ひ申し上げます。



### 【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。

## 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。よろしくお願いいたします。

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】

秋の夕暮れ時に、桜井方面の田園を散策していると、ヤギが10メートルほどのリード（紐）で繋がれ、のんびりたたずんで草を食べていました。

<匿名希望「田園のヤギ」撮影地：奈良県桜井方面の田園>

## 編集後記

今月の表紙は、箕面公園の箕面大滝です。関西には紅葉の名所がたくさんありますが、なかでも箕面公園は大阪市内から電車で30分程度とアクセスが良く、気軽に紅葉を楽しむことができます。また、最寄駅から滝に向かう滝道には「もみじの天ぷら」の販売店が数多く並んでおり、もみじを食べて楽しむこともできます。

<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](mailto: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。



# 秋空にトライ! 笑顔ワールドカップ。



## 2019年11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
<b>3</b> 文化の日	<b>4</b> 振替休日	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> 万代・夢寄席	<b>14</b> すこやか セミナー	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> リウマチ 教室	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> すこやか セミナー	<b>23</b> 糖尿病 フェスタ
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

**全員参加型のさわやかあいさつ活動!**

大阪急性期・総合医療センター接遇担当チーム