

# やすらぎ通信

第 109 号（令和元年 12 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 師走(しわす)



（「キラキラ雪だるま」撮影地：JR 大阪駅 時空(とき)の広場）

### <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

徒然草第167段



先日、久しぶりに徒然草を読み返してみました。

第167段の一部です。

『知らぬ道のうらやましくおぼえば、「あな、うらやまし。などか習はざりけん」と言ひてありなん。』

現代語訳は、『自分の知らない分野のことが話題となったときは、素直に「ああ、羨ましい、どうしてその分野を習わなかつただろう」と言っていればいいのだ。』です。

つまり、「知ったかぶりをするものではありません」「謙虚になりなさい」という教えです。また、『論語』にも、「下問（かもん）を恥じず」という言葉があります。これは、「自分より年齢や地位が低い者に対して質問することを恥づかしく思わないこと」という意味です。

若い職員と一緒に仕事をしていて、時々、この職員は将来伸びるだろうなと思うときがあります。私が言うことをしっかりと聞き、わからないことがあれば、生返事をせず、その場で、素直に質問を投げかけてきます。実は、上司に対して質問をすることは、なかなか難しいことなのです。それをさらりとってくれるのです。

私には、苦い経験があります。ある案件があって、少々わからないことがあっても、フンフンと相手の話を聞いていたのですが、いつの間にかどンドン話が先に進んでしまい、今さら尋ねられないという状況になり、冷や汗をかいたことがあります。そこで、最近ではわからないことあると、詳しそうな人なら誰にでも質問するようにしています。例えば、SNSのことについては、私より若い職員の方が何十倍もよく知っています。体裁など気にすることなく、また、「そんなことも知らないのか」と思われても構わないと思って、色々教えてもらいます。質問しながら話を聞くと、色々なことを学ぶことができます。

話が少し飛びますが、私はお酒が好きでよく多人数で飲みに行きます。そのグループの中で、たまに全く畑違いの職業の方と隣り合わせになることがあります。その人と話をしていると、自分では常識だと思っていたことが、他の世界では全然通じないと感じることが多々あります。また、こんなこともあるのか、そんな考え方もあるのかと驚くこともしばしばです。

自分だけの世界にどっぷり浸かってしまっていては、いつか井の中の蛙になってしまいます。変化を恐れず、たくさん別の世界を見て歩く、そして、わからないことや疑問に思ったことがあれば、恥づかしいと思わず質問して、理解しようと努めてみる。そうすれば、それが自分の心を広げて行くことにつながります。

「この世は修行」という言い古された言葉があります。しかし、必ずしもネガティブに考える必要はありません。素直な気持ちで、どんな人に対しても質問しながら、知らない世界を探求していく。それを修行と呼ぶのなら、こんなに楽しい修行はありません。

それこそ、吉田兼好や孔子が言わんとしたことだと思えます。知ったかぶりをしてその場を逃れるようなもったいないことをせず、どンドン「下問」をして、自らの世界を広げようではありませんか。

(事務局 秦 光広)

今月・来月の催し

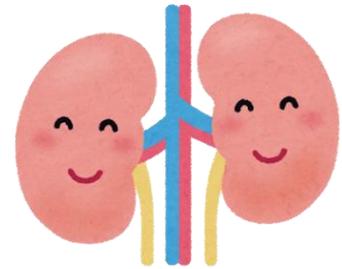


【第6回 献腎移植待機患者教室】

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



【絵てがみ講習会】

日時 12月13日(金) 午後2時～4時  
場所 本館1階 アトリウム  
講師 伊藤 隆義氏  
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)  
曲目 愛の挨拶/エルガー トロイメライ/シューマン  
愛の喜び/クライスラー 白鳥/サン＝サーンス  
ピアノ三重奏曲第1番より第1楽章/メンデルスゾーン

クリスマスソングメドレー

日本の歌メドレー

※プログラムは変更になる可能性があります。

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

薬の基本

薬剤師 森井 絵莉香

参加費 無料



### 【第67回 万代・夢寄席「豊来家玉之助 新春太神楽」】

日時 1月9日（木） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 豊来家 玉之助 氏

入場料 無料



### 【相愛大学連携 第98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 1月21日（火） 午後2時～3時

場所 本館1階 アトリウム

内容 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

参加費 無料

### 【第72回 相愛大学連携コンサート】

日時 1月23日（木） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

内容 未定

入場料 無料



## 【すこやかセミナー「嚥下障害について」】

日 時 1月24日(金) 午後2時~3時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 リハビリテーション科副部長 田中 有美  
参加費 無料

### 管理栄養士のコーナー

#### ~ちょっとおいしい話~

忙しい年末、時短でアレンジ料理ができるさば缶は、栄養もありとても便利です。ぜひ煮汁ごと使ってみてください。



#### さば缶のトマト煮

《材料》	(1人分)	(2人分)
さば水煮缶	90 g (1/2缶)	180 g (1缶)
トマト水煮缶	100 g (1/4缶)	200 g (1/2缶)
玉ねぎ	25 g (1/4個)	50 g (1/2個)
しめじ	40 g (1/2P)	80 g (1P)
にんにく	3 g	6 g
オリーブ油	6 g	12 g
ケチャップ	15 g	30 g
塩こしょう	0.2 g	0.4 g
パセリ	2 g	4 g



(1人前) エネルギー：288kcal たんぱく質：21.5g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.8g

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくのみじん切りをいれて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりとなるまで炒める。
- ② トマト水煮缶、ケチャップを加え混ぜ、全体がなじんだらさば水煮缶を缶汁ごと加え、弱火で5分ほど煮て、塩とこしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、みじん切りにしたパセリをふる。

さばと煮汁1缶の約半分ですら1日に必要なEPAとDHAをとることが出来ます。

EPAやDHAは酸化に弱いため抗酸化作用のあるトマトと組み合わせるのがポイントです。

さばの水煮缶には、栄養もうまみもたっぷりです。

缶汁も残さず加えて、煮汁もおいしくいただきます。

管理栄養士 小林 朋子

## 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 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。

前回の「今月のほっとさん」で、学会出発前の大阪土産の話をさせていただきました。今回はちょっと真面目に学会のお話です。

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。日本糖尿病療養指導士（CDEJ）の更新単位が目的の参加ではあったのですが、今回、有名な奈良県立医大のI先生の講演があり、非常に楽しみでした。

I先生の講演では、血糖コントロールが悪化した1型糖尿病の高校生の患者さんの話がありました。診察時には、アイスが血糖コントロール悪化の原因だと患者自身が言い、アイスは止めると宣言したにもかかわらず、その診察終了後の会計待ちで、アイスを食べているのを見かけたとの経験を話していただきました。

しかし、I先生は、患者の気持ちはどうやってんやろうと想像してみてくださいとの話がありました。

シンポジウムにも関わらず、I先生は演台から降りてこられて、マイクを参加者に向け、意見を聞いて回られました。

普段、私たち医療者は患者さんには「何故アイスを食べるの、止めるって言ったじゃない」と言ってしまうっていませんか。

今回の講演で、患者さんがどんな気持ちなのかを考えることの大切さを知りました。

傾聴とよく聞きますが、聞くだけではなく、患者さん自身の気持ちに寄り添うことを考えさせられ、また他にも色々な発表や講演を通じて、貴重な経験になった学会でした。

最後に、もちろん北海道の海の幸も満喫です！！



## 【採血室移転のお知らせ】

11月18日(月)より採血室が2階へ移転しました。  
 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】

遠くは港大橋、さきしまコスモセンター、大阪ベイタワー、六甲山まで見渡せる秋晴れの日でした。見下ろすように東側からみると左手に南館、右手前に中央館、そしてさらに右手に障がい者医療・リハビリセンターの位置関係がよくわかります。

<畑 直成 氏「秋晴れ」撮影地：大阪市住吉区大領3丁目付近>

## 編集後記

今年も残すところあと1ヶ月。12月は、クリスマスや忘年会、年越し準備等、イベントごとが多い時期ですが、年末の大掃除は計画的に進めて、1年間でたまった穢れを落として、気持ちよく新年を迎えたいと思います。

<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](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。

寒さが身にしむ朝も  
笑顔で「おはよう」  
ほっこり気分!!



2019年12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
<b>1</b> 献腎移植待 機患者教室	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> おこやか セミナー	<b>13</b> 絵てがみ 講習会	<b>14</b> 府民公開 講座
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> 相愛大学連 携コンサート	<b>18</b> 外来糖尿病 教室	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 腎臓・高血 圧教室	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				

大阪急性期・総合医療センター接遇担当チーム