

やすらぎ通信

第110号（令和2年1月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

睦月（むつき）



（令和元年度作品展より「角笛吹けば、レイホ～ レイワ～」清水 ミツ子 氏 出展作品）

<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. 8
編集後記	・・・P. 8
カレンダー	・・・P. 9



「2019年を振り返る」

あっという間に2019年が終わり、2020年が訪れました。そこで、色々な出来事があった昨年を振り返ってみたいと思います。

私が一番印象に残ったできごとは、200年振りの天皇の譲位に伴い、令和に改元されたことです。長く慣れ親しんだ「平成」から「令和」になり、正直なところ最初は違和感が少なからずありましたが、改元から8カ月余り経ち、ようやく「令和」に慣れてきたように思います。

7月6日にアゼルバイジャンで開催されたユネスコの世界遺産委員会で、「百舌鳥・古市古墳群」の世界遺産登録が決定されたことは、大阪にとって喜ばしいできごとでした。

国内では、自然遺産とあわせて23件目となる世界遺産登録で、府内では初めてというものでした。仁徳天皇陵は、難波津から上陸する外国人にアピールするために築造された、との説が有力のようですが、古の大王は、世界遺産登録により、自身の家（墳墓）を全世界に一層アピールできることを大変喜んでいることでしょう。

一方で、10月中旬に発生した台風19号は、関東甲信越地方、東北地方などで観測史上1位の降水量を記録する大雨をもたらし、河川の氾濫などにより、建造物やインフラへの被害だけでなく、約100名もの尊い人命が犠牲になりました。幸いなことに、大阪・関西では深刻な影響を受けることはありませんでしたが、台風の到来が3連休の時期と重なり、予定していたレジャーを断念された方は少なくなかったのではないかと思います。

最後は、明るい話題ということで、9月20日から11月2日の期間で開催されたラグビーワールドカップ2019で締めたいと思います。前回大会順位12位だった日本は、ホスト国としてベスト8入りを目標に掲げ、見事実現したことは皆さんご承知のことと思います。

リーチマイケル主将はじめ、様々なバックグラウンドを持つ31名の精鋭たちが、まさに「ONE TEAM (ワンチーム)」で並み居る世界の強豪を文字どおりなぎ倒し、ベスト8に進出したときは、「優勝するかも」と、多くの人々が思ったことでしょう。

予想を反する(?) オールジャパンの大活躍に、普段は全くラグビーに興味がない人々も「にわかファン」になり、日本中が一丸となって、精鋭たちの応援で盛り上がったといっても過言ではないと思います。「4年に一度じゃない。一生に一度だ。」の今回のワールドカップラグビーで、私自身がにわかファンになり切れなかったことを少し後悔しています。

一部のできごとですが、振り返ってみると、昨年は、悲喜こもごもの年でした。

2020年・令和2年が、平穏な良い年であればと願うばかりです。

(事務局 中芝 広輝)

今月・来月の催し

【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「歌とピアノで奏でる音楽の旅」】

日 時 1月23日(木) 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)、
生田 英奈 氏 (ピアノ)
曲 目 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) 午前11時～12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

【第 68 回 万代・夢寄席「桂春団治一門会」】

日 時 2月6日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 未定
入場料 無料



【すこやかセミナー「こうして治す脳卒中～脳外科医の立場から～」】

日 時 2月13日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 脳神経外科主任部長 飯田 淳一
参加費 無料



【相愛大学連携 第 99 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 2月18日(火) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 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
自分の足を見ていますか？ 糖尿病看護認定看護師 後藤 博美
食物繊維の効果 相愛大学講師 金石 智津子 氏
参加費 無料



【第 17 回 脳卒中教室 ～脳卒中は予防できる～】

日 時 2月25日(火) 午後2時～4時
場 所 本館3階 講堂
内 容 脳内出血・クモ膜下出血について 脳神経内科副部長 星 拓
脳内出血・クモ膜下出血の治療 脳神経外科副部長 杉本 正
日常生活の注意点 8階東病棟看護師 芳岡 理恵
リハビリテーションについて 作業療法士 北野 多重
正しい薬の飲み方 薬剤師 吉田 紗里
栄養について 管理栄養士 山根 泰子
参加費 無料

【すこやかセミナー「“がん”を切らずに治す放射線治療】

日 時 2月28日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 放射線治療科医師 西 貴久
参加費 無料



管理栄養士のコーナー

～ちょっとおいしい話～

新年明けましておめでとうございます。

今年も栄養士のレシピコーナーをよろしくお願い致します。

さて、我が家の冬の常備菜を紹介します。季節の野菜を使って、簡単にできるのでぜひお試し下さい。



★大根の葉とちりめんの炒めもの



《材料》

大根の葉	1	本分
ちりめんじゃこ	大きじ3	杯
ごま油	小さじ1	杯
醤油	小さじ1	杯



① 大根の葉は良く洗い、細かく刻みます。

② フライパンにごま油を入れ、①を炒め、ちりめんじゃこを加えて醤油で味付けしたらできあがり。

※お好みでごまや唐辛子を加えても良いです。白いごはんだけでなく、チャーハンやパスタに加えても美味しいです。

★かぶの酢漬け



《材料》

かぶ	小2	個
塩	適量	
昆布	小2	枚
柚子	1/2	個
砂糖	大きじ2	杯
酢	大きじ2	杯



① かぶは皮をむいて半月切りにし、塩をまぶしもみこみ、10分程おいて出てきた水分をしぼる。

② 昆布は細く切り、柚子の皮も刻んでおく。

③ 砂糖と酢、柚子にしぼり汁を合わせ①②を加え、容器に入れて冷蔵庫で半日程度漬ける。

※お好みで唐辛子を加えても良いです。

忙しい時に一品あると便利です。



管理栄養士 山根 泰子

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 医薬品情報室 森井さん



今月号のほっとさんを担当させていただきます、薬局の医薬品情報室の森井です。

少し時期が戻ってしまいますが、11月「曾爾高原」に行ってきました。みなさんはご存知でしょうか？

写真の通り、ススキで有名な場所です。曾爾村は奈良県にあり、大阪からは約2時間で行くことができます。秋になるとススキの穂が陽に当たり黄金に輝き、高台から見ると金色の絨毯が敷かれたように見えます。奥の山には紅葉した景色も見ることができ、秋の景色を堪能することができました。

日没後には灯籠に明かりがともされ、昼間とは違った景色を見ることができるのですが、夕方にはとても冷え込み日没まで待つことができませんでした。ちなみに、夜には満点の星空を見られるようです。

ススキだけではなく、近くには「お亀の湯」という温泉もあり冷えた身体を温めてから帰ることができます。

私は写真を撮ることが好きなので、お気に入りのカメラを片手に秋の景色をたくさん撮りました。今回は薄着で行ってしまったため、日没や星空まで見る事が出来なかったの、次回は防寒対策をしてリベンジしようと思います！！

まだ行ったことがない方は是非、曾爾高原へ行ってみたいはいかがでしょうか。



【病状説明（インフォームド・コンセント）等の実施時間について】

医師をはじめとする病院職員の長時間労働が社会問題となっており、厚生労働省から全ての医療機関に対し、労働時間短縮に向けた取り組みが求められています。

そのため、当センターでは、提供する医療の質や安全を維持しつつ、「働き方改革」の趣旨に基づき、職員の労働時間短縮に向けた取り組みの一つとして、緊急でない患者の病状説明（インフォームド・コンセント）等は、原則、平日の診療時間内に行うことにしております。なお、診療上、主治医が判断した場合は、この限りではありません。

より良い医療を提供するため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



【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。11月18日から採血室が2階に仮移転しましたが、ボランティアさんの協力により混乱もなく円滑に動いています。

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。次回は1月14日を予定しております。

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。是非積極的にご利用ください。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】

山中温泉にある鶴仙溪は、北陸随一の渓谷美を誇る名所で、約1キロの渓谷沿いには遊歩道が整備されています。撮影時は積雪のため、遊歩道は通行止めになっていましたが、橋の上からの景色も素敵でした。冬景色を楽しんだ後の温泉は格別です。

<匿名希望 「冬景色」

撮影地：石川県加賀市

山中温泉 鶴仙溪>

編集後記

あけましておめでとうございます。今年もやすらぎ通信は、読者の皆様に当センターの最新情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。今月の表紙は、昨秋に開催いたしました作品展にご出展いただいた編みぐるみを選びました。今年の干支であるネズミさんがなんとも愛くるしい作品です。

<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 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9 万代・夢寄席	10	11
12	13 	14	15	16	17	18
19	20	21 外来糖尿病教室	22	23 相愛大学連携コンサート	24 すこやかセミナー	25
26	27	28	29	30	31	