

やさらぎ通信

第111号（令和2年2月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

如月（きさらぎ）



（マンタ 撮影地：美ら海水族館）

<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

以心伝心～リレーエッセ～



今月は4年に一度の閏（うるう）年の2月となります。せっかくの機会ですので閏年について触れさせてもらいます。私は“うるうどし”と言いますが“じゅんねん”とも読むそうです。今さらながらと言われますが、2月は通常28日しかないところ、閏年に29日までであるのは、地球の公転と関係しています。地球が太陽の周りを一周するのにかかる時間は約365日のため、1年は365日となっています。

しかし、正確には一周するのに365日5時間48分45秒かかります。暦を365日のままにしておくと、季節と暦が毎年5時間48分45秒ずつズレ続け、そのうちに秋や夏に1月1日元旦がやってきてしまいます。この1年で発生するズレを修正するために4年に一度の閏年が設けられているわけですね。

また今年の干支は子（ね）ですが、閏年にあたる干支は子・辰・申（さる）だけです。辰年の私にとって、子供の頃から閏年はなんとなく嬉しいような特別な年でした。

子供の頃、閏年の2月29日生まれの子は4年に1度しか誕生日プレゼントがもらえないので寂しいな、とか、4年に1度しか年を取らないからいいな、といった素朴なギモンや冗談を言っていました。実際は閏年の2月29日に生まれた人は、戸籍上もそのまま2月29日で登録されます。「年齢計算に関する法律」で“誕生日の前日が終わる瞬間”に1歳年を取るようになっており、2月28日は毎年やってくるので、2月29日生まれの人もしっかりと1年に1回年を取るわけですね。

閏年といえばもう一つ、夏季オリンピック・パラリンピックが開催される年となります。ラグビーワールドカップに続き、2年連続で4年に1度の世界的なスポーツイベントが日本で開催されますので、今年はさらに記憶に残る「2020・うるう年」となりそうです。

（事務局 西井宏之）



今月・来月の催し

【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 桂 春若 氏、桂 寅之輔 氏
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 目堅 詩乃
栄養について 管理栄養士室長 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



【第 73 回 相愛大学連携コンサート「サクセスが奏でる思い出の名曲集」】

日 時 3 月 3 日 (火) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
出 演 ・相愛サクソフォンアンサンブル
ソプラノサクセス 船迫 真衣 氏 向井 萌々香 氏
アルトサクセス 飯田 アクア 氏 上野 真央 氏
笙岡 志帆 氏
テナーサクセス 櫛本 夏奈子 氏 小山璃々花 氏
バリトンサクセス 黒田 佐恵奈 氏 濱田 海宏 氏
チューバックス 橋本 風咲 氏
・声楽
ソプラノ 志水 祐子 氏
曲 目 踊る子猫 (アンダーソン) 楽器紹介コーナー
ビリーブ (杉本竜一) ハバネラ (ビゼー／「カルメン」より)
昭和メドレー (ハートのエースが出てこない～赤いスイートピー～川の流
れのように)
ジブリソングメドレー (鳥の人～人生のメリーゴーランド～ルージュの伝
言～となりのトトロ)

【すこやかセミナー「元気な身体を保つ秘訣～肩と腰体操～」】

日 時 3 月 12 日 (木) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
講 師 理学療法士 岡原 聡
参加費 無料



【府民公開講座「認知症の診断までの流れと、症状への対応について」】

日 時 3 月 14 日 (土) 午後 1 時 30 分～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
講 師 精神科医師 佐藤 俊介
参加費 無料

【相愛大学連携 第 100 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 3 月 18 日 (水) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 1 階 アトリウム
内 容 「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、足りてますか 管理栄養士 笠井 香織
参加費 無料

【すこやかセミナー「健康食品やサプリメントとのつき合い方」】

日 時 3月27日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 薬剤師 竹田 健志
参加費 無料

管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

寒さもぐっとまして、吐息が白くなる季節ですね。今回は四季を通して出回っていますが、冬が旬の人参を使ったボール一つで出来るとっても簡単な『にんじんケーキ』をご紹介します。

○ 材料 ○ (カップ約4個分)

人参	75 g	ベーキングパウダー	2.6 g
卵	1.5個	三温糖	50 g
サラダ油	25 g	小麦粉	75 g

(1人分)エネルギー：210cal たんぱく質：4.0g
脂質：8.5g 食塩相当量：0.2g



○ 作り方 ○

- ① 人参は皮をむいて、ボールの中にすり下ろします。
- ② ①に卵・サラダ油・砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ③ ②にベーキングパウダーと小麦粉をふるいながら加え、木ベラでさっくり混ぜます。
- ④ カップに生地を流し込みます。
- ⑤ 軽く型を叩き、空気を抜きます。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで約15分～焼き色がつくまで焼きます。

○人参の豆知識○

四季を通して出回っていますが、冬が旬です。旬の頃が一番、カロテンの含有量も多く、蔗糖やブドウ糖による甘みも強くなっています。形が整って硬く引き締まり、濃い橙色をした肌のなめらかなものを選びましょう。首の部分が緑色をしたものは、畑の土からでていて日焼けをしたもので、味がやや落ちます。

β-カロテンは体内でビタミンAに変わり体の抵抗力を高め、活性酸素を抑制する働きがあります。β-カロテンは油と一緒にとると吸収率がアップするので、炒め物などの調理法がオススメです。

管理栄養士 笠井香織

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 柴田さん



大阪急性期・総合医療センターでは手話で話している人を良く見かけませんか？そうなのです。当センターには手話通訳者が3名在籍しています。その関係で他の病院よりは、ろう（耳がきこえなくて、手話を日常言語として使用している人）の患者さんが多く来られます。「障害者差別解消法」が施行された今でも手話通訳者を設置している病院はまだ少なく、これは当センターの特色の一つとなっています。

私自身もろう者です。両親ともにろう者の家庭で育った関係で日本手話を第一言語としています。当センターにろうの患者さんが入院された際には、病棟の薬剤師と連携を取って、出来る限り私が服薬指導をさせて頂いております。ろう者に対しては筆談で説明をすればよいと思われがちなのですが、実はろう者は文章の読み書きが苦手な人が多いのです。このために、筆談で説明してうなずいたように見えても意味が正しく伝わっておらず、薬についても誤った使い方をされたり、服薬理由が分からずに自己判断で中止されたりする例が見られます。例えば「屯用」の意味が分からずに、「苦しいとき1日4回まで吸入」というところを毎日欠かさず4回吸入されていたという例があり、それを修正したことがあります。また、直接手話で話すことによって聞き出せたことや見出せたことを主治医に報告することで、より適切な薬物治療につながったこともあります。

手話で話すと、患者さんに説明が伝わるようになるだけではなく、患者さんの治療に対する意欲が高まり、きちんと薬を飲むようになる、生活習慣の改善を心掛けるようになるなどの変化が見られます。それほど、ろう者にとって手話は重要なものなのです。

大阪府でも大阪市でも「手話言語条例」が制定されました。ぜひ、みなさんも町の中でろう者に出会ったら手話で話してみてくださいね。ろう者にとっては「ほっと」する瞬間となります。聴者のみなさんも、ろう者の表情豊かな手話に触れることで、きっと世界が広がるでしょう。



NEWS

【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。昨年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。

1月14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に丁寧なかかわりをもって一人一人の変化をつかみ、心を和ませていただき、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、ご注意くださいようお願いいたします。

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】

白浜からの帰りに電車の中からきれいな夕焼けが見えました。だんだんと海に沈んでいく太陽は幻想的でした。

<匿名希望 「夕焼け」>

撮影地：和歌山湾>

編集後記

今月の表紙は美ら海水族館のマンタです。寒い日が続きますので、水族館のように室内で楽しめる場所にお出かけするのもいいですね。

<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。

笑顔であいさつ

あなたの「おはよう♪」の笑顔で、気持ち良い一日が始まります！

あなたの「お疲れ様です♪」の笑顔で、ホッと
する人がいます！

～笑顔で福を呼びましょう！～



2

February 2020

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 万代・夢奇席 すこやか セミナー	14	15
16	17	18 外来糖尿病 教室	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 脳卒中教室	26	27	28 すこやか セミナー	29