

やすらぎ通信

第113号（令和2年4月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

卯月（うづき）



撮影地：浅香中央公園（大阪市住吉区）

<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. 7
今月のほっとさん	・・・P. 8
NEWS	・・・P. 9

掲示板	・・・P. 10
今月の風景	・・・P. 12
編集部局より	・・・P. 12
カレンダー	・・・P. 13



新しい年を迎えたばかりと思っていたのですが、気が付けばもう4月になりました。4月といえば新しい年度が始まる季節。この春から新社会人になる方や、新しい土地で生活を始めるという方も多いのではないのでしょうか。新しい生活を始めるにあたり、何かと準備に忙しい季節でもありますね。

私事で恐縮ですが、我が家の息子もこの4月から中学生になります。そして、中学に進学するこの機に、その準備？として“ある物”を持たせることにしました。

内閣府が毎年発表している調査結果によると、中学生におけるその所有率は年々右肩上がりに増加し、2018年時点では約71%まで急増しています。皆様もうお分かりでしょうか。そうです。息子を持たせることにした“ある物”とは「スマートフォン」のことです。

すっかり私達の日常生活に欠かせなくなった携帯端末ですが、大人はともかく、子ども達の中でも急速に普及しつつあるようです。一括りに中学生と言っても1年生と3年生では所有率が異なるのではないかと思い調べてみたところ、学年別の所有率がわかるデータを見つけました。それによると、中学1年生での所有率は76%、最高学年の3年生で79%と、その差はごく僅かでした。

ちなみに、小学6年生でのスマホ所有率は46%でした。つまり、中学入学を機にスマホデビューする子ども達が一気に増加するというデータ結果でした。

スマートフォンをはじめ、今では一人一台が当たり前になった携帯電話ですが、その誕生は今から35年も前にさかのぼります。初期の物は「自動車用電話」や「ショルダーフォン」と呼ばれ、携帯電話というよりは移動型電話と言えるような代物でした。

非常に多機能なスマートフォン。通話だけでなく、検索したり、SNS等のコミュニケーションツールとしても利用でき、電子決済機能を使えば、お店で現金がなくても支払いをすることも可能です。すっかり私達の日常生活に溶け込み、もはや生活必需品として市民権を確立した感があります。

我が家の息子の場合、小学4年生頃からスマホが欲しいと言い出しました。理由を聞くと、「スマホを持っていないのは少数派」、「友だちと外で連絡を取り合うときに便利」「宿題で調べ物をする必要がある」など、私の小学生時代とは大きく様変わりしていることを改めて痛感しました。スマホに没頭する子ども達の姿を街中でよく見かけますので、親の心理としては、もう少し様子を見てからとも思っていたのですが、緊急時の連絡手段として有効であること、また、時代の大きな潮流に抗うにも限界があること等の理由から、子どもにスマートフォンを持たせることにしました。もちろん、手放しでとはいきません。家族会議の末、「スマホの使用ルール10か条」を策定し、ルールを破れば即没収という条件を付けました（笑）。

時代は5Gに突入しました。今より格段に高速化された通信ネットワーク技術であらゆる分野での活用が期待されており、遠隔医療など医療分野における活用も期待されています。「十年一昔」と言いますが、10年先の私達の生活は現在では想像できないものになっているのかも知れませんね。

（事務局 加藤 武志）

今月・来月の催し

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けて、下記イベントを中止または延期させていただくことになりました。楽しみにして下さっていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

- ・4月22日（水）午後2時～3時
外来糖尿病教室
- ・4月24日（金）午前11時～12時
すこやかセミナー「認知症の早期診断ってどうするの？」
- ・4月26日（日）午前10時～12時
森ノ宮医療大学×大阪急性期・総合医療センター連携事業 市民公開講座
※振替日：6月21日（日）
- ・4月27日（月）午後2時～3時
万代・夢寄席「春の落語独演会」

※5月開催予定のイベントにつきましても、状況次第で急遽中止・延期になることがありますので、決まり次第当センターホームページ等でお知らせいたします。
※感染防止のため、ご来場の際は手洗い・うがいの上、マスク着用必須をお願いいたします。

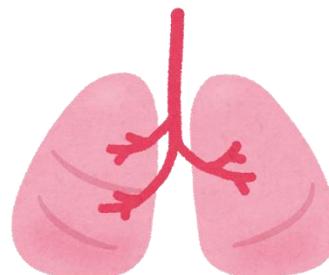


【第26回 看護の日のイベント「あなたが主役！～毎日健康ライフで笑顔も金メダル～」】 **【中止】**

- 開催日 5月8日（金）
- 内 容 〈第1部〉午前10時～11時30分 本館1階 1番外来横
アロマハンドマッサージ、血管年齢測定、骨密度測定
〈第2部〉午後2時～3時30分 本館3階 講堂
大道芸、健康〇×クイズ、看護師長コーラス
- 参加費 無料

【すこやかセミナー「肺がんとのおつきあい方～肺がんにならないためにできること、肺がんと言われた時にどうするか～】

- 日 時 5月14日（木） 午後2時～3時
- 場 所 本館3階 講堂
- 講 師 呼吸器内科副部長 内田 純二
- 参加費 無料



【相愛大学連携 第103回 外来糖尿病教室】

日時 5月19日(火) 午後2時～3時
場所 本館1階 アトリウム
内容 ・最近の糖尿病治療薬について～GLP-1受容体作動薬とSGLT2阻害薬～
糖尿病内分泌内科診療主任 桂 央士
・自律神経機能検査(RR-CV)ってなに？
臨床検査技師 藤田 武
・炭水化物の取り方
相愛大学講師 金石 智津子 氏
参加費 無料

【すこやかセミナー「口腔顔面領域からのアンチエイジング～口から健康長寿を目指す～」】

日時 5月22日(金) 午前11時～12時
場所 本館3階 講堂
講師 障がい者歯科診療主任 浜田 尚香
参加費 無料

【第74回 相愛大学連携コンサート】

日時 5月25日(月) 午後2時～3時
場所 本館3階 講堂
内容 未定



今後のイベント予定

《令和2年度上半期 すこやかセミナー》

すこやかセミナーは府民の皆様を対象としたセミナーです。
当センター医師や医療従事者が講師となって、医療や健康にまつわる
役立つ情報をお届けしています。



場所：本館3階 講堂 参加費：無料

日程	時間	講演タイトル	所属	講演者
4月24日(金) 【中止】	午前11時 ～12時	認知症の早期診断ってどうするの？	脳神経内科 医長	隅蔵 大幸
5月14日(木)	午後2時 ～3時	肺がんとのおつきあい方～肺がんにならないためにできること、肺がんと言われた時にどうするか～	呼吸器内科 副部長	内田 純二
5月22日(金)	午前11時 ～12時	口腔顔面領域からのアンチエイジング ～口から健康長寿を目指す～	障がい者歯科 診療主任	浜田 尚香
6月11日(木)	午後2時 ～3時	未定	眼科 医長	木坊子 展生 奥野 賢亮
6月26日(金)	午前11時 ～12時	未定	泌尿器科 医長	川村 憲彦
7月9日(木)	午後2時 ～3時	おしり、脚の痛みでお困りの方の治療 1. 腰からくる痛みの治療 2. 股関節・膝関節からくる痛みの治療	整形外科 主任部長 整形外科 副部長	西井 孝 鹿野 博亀
8月28日(金)	午前11時 ～12時	未定	未定	未定
9月10日(木)	午後2時 ～3時	未定	未定	未定
9月25日(金)	午前11時 ～12時	未定	糖尿病内分泌 内科主任部長	馬屋原 豊

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。

《令和2年度上半期 相愛大学連携 外来糖尿病教室》

外来糖尿病教室は当センターと相愛大学が連携して開催している、府民の皆様を対象としたセミナーです。糖尿病の治療に関する知識、薬や食事の注意点など、糖尿病に関する最新情報をお伝えしています。



時間：午後2時～3時 場所：本館1階アトリウム
参加費：無料

日程	テーマ	所属	演者
4月22日(水) 【中止】	あなたの腎臓を守ります。 糖尿病透析予防外来について	糖尿病内分泌内科 主任部長	馬屋原 豊
	糖の行方	糖尿病看護 認定看護師	後藤 博美
	食事摂取基準って知っていますか	管理栄養士	笠井 香織
5月19日(火)	最近の糖尿病治療薬について ～GLP-1受容体作動薬とSGLT2阻害薬～	糖尿病内分泌内科 診療主任	桂 央士
	自律神経機能検査(RR-CV)ってなに？	臨床検査技師	藤田 武
	炭水化物の取り方	相愛大学 講師	金石 智津子 氏
6月17日(水)	高齢糖尿病患者の治療目標って？	糖尿病内分泌内科 診療主任	藤田 洋平
	糖尿病の運動療法	理学療法士	富士 佳弘
	減塩生活のコツ	管理栄養士	笠井 香織
7月22日(水)	糖尿病の合併症について	糖尿病内分泌内科 医師	清水 成
	低血糖	薬剤師	堀 友紀
	朝食・夜食	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
9月16日(火)	未定	糖尿病内分泌内科 医長	久保 典代
	尿検査と糖尿病	臨床検査技師	西田 牧
	食欲の秋に気をつけろ！	管理栄養士	笠井 香織

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。

《万代・夢寄席》

時間：午後2時～3時 場所：本館3階 講堂

	日程		内容
第69回	2020年	4月27日(月) 【中止】	桂かい枝 春の落語独演会
第70回		6月3日(水)	旭堂小南陵 初夏の講談会
第71回		6月25日(木)	豊来家玉之助 夏の太神楽
第72回		7月27日(月)	桂春団治一門会(出演者未定)
第73回		9月2日(水)	桂かい枝 秋の落語独演会
第74回		11月11日(水)	旭堂小南陵 秋の講談会
第75回	2021年	1月14日(木)	豊来家玉之助 新春太神楽
第76回		2月16日(火)	桂春団治一門会(出演者未定)



《相愛大学連携コンサート》

時間：午後2時～3時 場所：本館3階 講堂

	日程	
第74回	2020年	5月25日(月)
第75回		6月22日(月)
第76回		8月19日(水)
第77回		10月12日(月)
第78回		12月21日(月)
第79回	2021年	1月20日(水)
第80回		2月25日(木)

相愛大学の学生さんや卒業生の方による音楽コンサートです。コンサート内容につきましては、毎月のやすらぎ通信に掲載いたします。



管理栄養士のコーナー



~ちょっとおいしい話~

すこしずつ暖かくなり、春の訪れを感じますね。

今回は、春が旬のグリーンピースをメインに使った、「グリーンピースのスープ」の簡単レシピを紹介します。

『グリーンピースのスープ』

○ 材料 ○ (2人分)

- | | | | |
|----------|----------------|---------|-------|
| ・グリーンピース | 1/2 カップ (40 g) | ・牛乳 | 1 カップ |
| ・玉ねぎ | 1/4 個 (40 g) | ・固形コンソメ | 1 個 |
| ・バター | 1 かけ (10 g) | ・塩こしょう | 少々 |

(1人分)エネルギー：140kcal たんぱく質：5.3g 脂質：8.3g 食塩相当量：1.3g

○ 作り方 ○

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、グリーンピースと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら牛乳を加え、さらに固形コンソメを加えてグリーンピースに火が通るまで煮詰める。
- ③ 煮汁ごとミキサーにかける。
- ④ ひと煮立ちしたら塩こしょうで味を調え、皿に盛る。

★グリーンピースの豆知識★

グリーンピースには1握りで大盛りサラダ1皿分に相当する食物繊維が含まれています。食物繊維は余分な脂質を体内に吸収することを防いでくれます。

また、植物性のたんぱく質を多く含み、脂質はほとんど含まれないため、ヘルシー志向の方におすすめの食材です。

その他、カリウムや亜鉛、ビタミンB₁も含まれています。

缶詰や冷凍で1年中手に入るグリーンピースですが、旬であるこの時期には、是非トッピングではなく、メインの食材として使ってみてくださいね。

管理栄養士 中尾 美由加



今月のきらりさん

自分の持ち味を生かした看護、すなわち“きらりと光る看護”を行っている当センターの看護師さんを紹介させていただくコーナーです。

9階東病棟 看護師長 尾崎尚美さん

私は、9階東病棟で看護師長をしています。9階東病棟は、整形外科の患者さんが入院される病棟です。この病棟には、脊椎や股関節、膝関節の手術を受けられる方や、骨折されて手術を受ける方が多数入院されます。その中でも高齢の方が多く筋力の低下や生活環境の変化があるため、入院中は特に転倒の防止に努めています。手術を受けられた後は、早期にリハビリテーションが開始されますが、その前に、患者さんがどのような状態になって退院したいのか看護師と相談し一緒に目標を設定しています。その際にリハビリテーションの進行状況を記入する『RIHAKA』（リハカ）というカードをお渡しします。そのカードを活用して、患者さんが自主的にリハビリを頑張っていただけのように、私たちはサポートしています。

最近、特に高齢の患者さんが多く入院されてきます。90歳代の患者さんも少なくありません。中には認知症のある患者さんもいらっしゃいます。退院後のご自宅での生活に不安がある患者さんや介護サポートが必要な方には、メディカルソーシャルワーカーと連携し、退院前カンファレンスを実施しご自宅で必要なサービスの調整などを行い、患者さんやご家族が安心して退院できるよう努めています。

9階東病棟では、これからも、患者さんの持つおられるパワーを引き出し、少しでも早く安心してご自宅へ帰っていただけるよう、スタッフ一同頑張っていきたいと思います。



【出口精算機での有人管理廃止についてのお知らせ】

3月31日をもって、駐車場出口における管理人による割引手続業務を廃止します。
このため、駐車券は必ず院内にて「割引手続」をお済ませください。
なお、駐車料金の精算は「事前精算機」をご利用ください。

【割引手続実施場所】

〈病院ご来院の方〉

●平日（9時～17時30分）

- ・総合案内
- ・本館、南館及び障がい者・医療リハビリテーションセンターの会計窓口
（会計時に限る）

●土日祝及び夜間（17時～翌朝9時）

- ・守衛室
- ・救急外来窓口（会計時に限る）

〈障がい者自立相談支援センターご利用の方〉

〈障がい者自立センターご利用の方〉

- ・各センター事務所（利用時に限る）

【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】

たけのこの里です。
炊き込みご飯、煮物、天ぷらなど、旬のたけのこを使った料理が楽しみな季節になりました。

編集部局より

<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。

新年度

春一番・笑顔一番

思いやり



4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

大阪急性期・総合医療センター 医療サービス改善委員会