

や す ら ぎ 通 信

第 114 号（令和 2 年 5 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

皐月（さつき）



撮影地：ハイジの村（山梨県北杜市）

<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. 3
今月のきらりさん	・・・P. 4
NEWS	・・・P. 5

掲示板	・・・P. 6
今月の風景	・・・P. 8
編集部局より	・・・P. 8
カレンダー	・・・P. 9

以心伝心～リレーエッセー～



細々続けている私の趣味について、お話させていただきます。

1つ目はバイク。当時は三ない運動で高校生がバイクに乗るのは禁止されていましたが、16歳になってすぐに門真の運転免許試験場に原付バイクの免許を取りに行きました。

運転免許を初めてもらったとき、すごく嬉しかった記憶があります。その後、入学祝いにもらった小遣いをかき集めて、教習所に通い中免（400ccのバイクにまで乗れる）も取得しました。

ナナハンのような400ccを超えるバイクに乗るためには、限定解除の免許が必要でしたが、当時この免許は教習所では取得できず、運転免許試験場での実技試験でしか取得できないライダー憧れの免許でした。

高校在学中に学校を休んでこっそり何度か限定解除にチャレンジしましたが、試験コースの完走すらままならず、限定解除取得の夢は果たせませんでした・・・。

その後は250ccのバイクで京都の周山街道など峠に走りに行ったり、ツーリングに行ったりバイクを楽しんでいました。当時は今では想像もできないくらい空前のバイクブームでちょっとした峠に行けば、皮つなぎでビシッと決めたライダーたちがコーナーで膝を擦りながら旋回し、腕を競っていました。

社会人になり、バイクに乗らないようになって数年たった頃、友人（彼は限定解除持ちで大型バイクに乗っていいました）から教習所でバイクの大型免許が取れるようになったと教えられ、大型バイクに乗りたいという気持ちがいい歳して湧きあがり、すぐさま教習所に通い大型免許を取得しました。教習所で750ccのバイクにりましたが、それまで乗っていたバイクとはパワーが違います。やっぱりバイクは大排気量やな！と改めて思いました。大型免許を取得してすぐさまホンダのCBR1100XX スーパーブラックバードを買いました。今となっては20年落ちの旧車ですが、当時は市販車最速といわれたバイクです。スピードメーターの表示は320キロまで刻まれています。圧倒的な怒涛の加速力、溢れるパワー、もうすっかりこのバイクの虜になり、毎週末、友人とバイクで走り回っていました。日帰りで一日400キロ以上走るのもザラで、それこそ早朝から夜までバイクに乗っていました。箱根にも何度も遠征し、ガソリントankが空っぽになるまで箱根ターンパイクや伊豆箱根スカイラインを一日に何度も往復し、バイクを楽しんでいました。

ところが最近はというと、年齢とともに以前ほどの勢いはなくなり、気が向いたときに気分転換に少し乗る程度です。お気に入りのコースは新御堂を千里中央方面に向かい、箕面有料トンネルを抜けて、亀岡、日吉ダムや美山方面へ行き、そこからるり溪へ向かって、そのまま足を延ばして、篠山へ向かうコースです。これからはバイクには絶好のシーズンなので、安全運転で楽しみたいと思っています。趣味の話を幾つかお話ししようと思いましたが、1つ目のバイクで紙面がなくなったので、2つ目以降はまたの機会にとします。

（事務局 能勢 一臣）

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、6月末までの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。

楽しみにしてくだ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。

- ・ 5月8日（金）
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～」
- ・ 5月14日（木）
すこやかセミナー「肺がんとのかきあい方～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～」
- ・ 5月19日（火）
相愛大学連携 第103回 外来糖尿病教室
第15回 リウマチ教室
- ・ 5月22日（金）
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～」
- ・ 5月25日（月）
相愛大学連携コンサート『トリオ「Aletta」による声楽コンサート』
- ・ 6月3日（水）
万代・夢寄席「旭堂小南陵 初夏の講談会」
- ・ 6月11日（木）
すこやかセミナー
- ・ 6月13日（土）
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」
- ・ 6月17日（水）
相愛大学連携 第104回 外来糖尿病教室
- ・ 6月22日（月）
相愛大学連携コンサート
- ・ 6月25日（木）
万代・夢寄席「豊来家玉之助 夏の太神楽」
- ・ 6月26日（金）
すこやかセミナー

※ 7月以降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。

管理栄養士のコーナー

～ちょっとおいしい話～

きぬさやの卵とじ



絹さやの緑と卵の黄色で、見た目にきれいながらも簡単にできるメニューです。

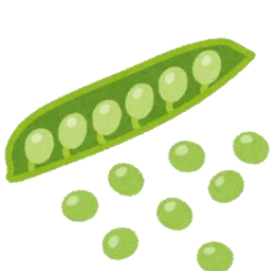
《材料》	(1 人分)	(2 人分)
きぬさや	40 g	80 g
卵	50 g (1 個)	100 g (2 個)
油あげ	10 g (1/2 枚)	20 g (1 枚)
酒	8 g (大さじ 1/2)	15 g (大さじ 1)
みりん	9 g (大さじ 1/2)	18 g (大さじ 1)
薄口しょうゆ	9 g (大さじ 1/2)	18 g (大さじ 1)

(1 人前) エネルギー : 164kcal たんぱく質 : 9.8g 脂質 : 8.6g 食塩相当量 : 1.6g

- ① きぬさやのヘタ、すじを取る。2cm 幅くらいの斜め切りにする。
- ② 油あげをザルにのせて熱湯をかけて油ぬきをする。縦半分に切って横 2cm 幅くらいの短冊切りにする。
- ③ 鍋に酒、みりんを入れてやや強火にして沸騰させてアルコールをとばす。沸騰したら薄口しょうゆ、食材がかぶるくらいの水 (約 50ml) を入れたら中火にする。
- ④ きぬさやを入れて、1 分ほどしたら油あげを入れて弱火にしてフタをする。
- ⑤ 更に 1 分ほど経ったら溶き卵をまわし入れ、20-30 秒経ったら火を消して、フタをして 30 秒ほど蒸らす。

油あげは油抜きすることで、味がなじみやすくなります。ひと手間がかかりますが、余分な油がとれておいしく食べられます。

管理栄養士 伊藤 晶



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。

6階東病棟 看護師長 神田 陽子さん

私が勤務する6階東病棟は、心臓内科・心臓血管外科の2診療科、循環器疾患の患者様が入院されています。

看護の特徴として4床のHCU（ハイケアユニット）があり、ICUやCCUから重症者の受け入れ、年間約500件を超える心臓内科のカテーテル治療、約400件の心臓血管外科手術など病床稼働率、在院日数ともに当センターのTOPクラスでめまぐるしい日々を送っております。

循環器疾患の特性上、御高齢の患者様が多いため治療や手術で日常生活動作が低下することがないように、できるだけ早期に回復して日常生活に戻っていただけるように、医師・看護師・理学療法士・栄養士・薬剤師・社会福祉士などの多職種が、チームで情報交換を密にして支援をさせていただいております。

病棟の看護理念として「はーとふる・ナーシング」を掲げ看護師全員がそれぞれの「看護をさせていただくうえで大切にしていること」を共有し、若い看護師が多いですが、安全で安心していただける看護を提供できるように笑顔を忘れず頑張っております。



【駐車場の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日をもちまして、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>

【医療費のお支払いについて】

当センターでは、お支払いに、現金の他、以下のクレジットカードをお使いいただけます。

また、デビット付きキャッシュカードでのお支払いの場合、引き落としの手数料は不要ですのでご利用の場合は「会計窓口」へお申し出ください。



VISA カード



Master カード



JCB カード



アメリカン
エクスプレス



DC カード



ジェイデビット



MUFG カード



Nicos カード



UFJ カード

【「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。

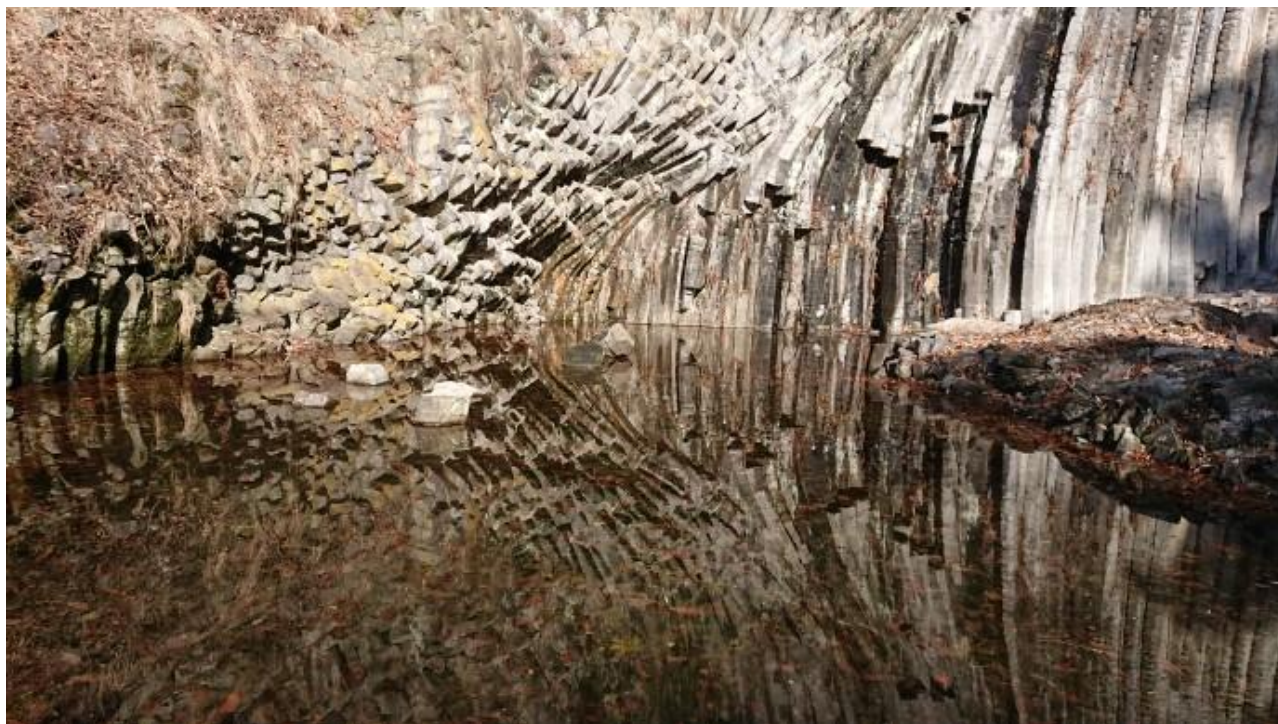
Facebook



【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】

城崎温泉の近くにある玄武洞の柱状節理です。写真はいくつか点在している中のひとつ「青龍洞」です。さざ波が立っていない池に写って、柱状節理が連続しているようです。

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。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						