

やすらぎ通信

第115号（令和2年6月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

水無月（みなづき）



撮影地：長居植物園「万葉のみち」に咲くあじさい

<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
今月のきらりさん	・・・P. 5
NEWS	・・・P. 6

掲示板	・・・P. 7
今月の風景	・・・P. 9
編集部局より	・・・P. 9
カレンダー	・・・P.10

以心伝心～リレーエッセー～

50歳を超えた頃、今のままのライフスタイルで良いのだろうか???.?と思うことが多くなってきました。平日は仕事、休みの日は3人の子どもを中心とした生活といったもので、それはそれで幸せな充実したものですが、自分のための時間というものが殆どありませんでした。

定年を迎えた方と話をしていると、現役のうちから歳を重ねてからもできる何かを見つけしていくことが大事だと、興味のあることは何でもやってみたら良いとよく言われていました。

市の広報誌を見ているとNPOが野菜作りを教えてくれるという講座があり、農作業に興味のあった私は、早速、申し込みをして1年間受講することにしました。講座は毎週土曜日の午前中に座学と畑での作業を行うもので、トマト、ミニトマト、きゅうり、茄子、いんげん、ピーマン、しし唐、伏見甘長などの夏野菜、大根、かぶら、白菜、ハウレンソウ、小松菜、壬生菜などの冬野菜の育て方、土の作り方を教えていただきました。やってみて冬野菜、特に白菜を育てることが難しかったです。定植する時期が、1週間も違うと葉が巻かなくなったりします。見た目は白菜ではないですが、美味しく食べることが出来ます。



講座を修了して、早速、自分でやろうという事で貸農園を探したのですが、賃料の高さにびっくりで借りることを諦め、自宅の庭で野菜づくりをすることとしました。まずは、土の用意ですが、これも買うと大変高くつくので、初年度は自分で真砂土、堆肥などで土づくりをしました。堆肥づくりは現在も続けています。

さあー2年目から野菜作りを開始し、年々上達し、現在7年目となります。

毎年、5月のゴールデンウィークに夏野菜の植え付けです。トマト、ミニトマト、ピーマン、しし唐、万願寺唐辛子、いんげん、スナップエンドウ、きゅうり、ゴーヤを植え付け、それが終わると秋に大根、かぶら、ハウレンソウ、玉ねぎです。今年もゴールデンウィークに植え付けをしました。



毎週休みの日に野菜の手入れをし、収穫時期になると毎朝、出勤前に収穫です。瑞々しい野菜が我が家の食卓を彩ってくれています。家族では食べきれないぐらい収穫できるので、ご近所にお裾分けし、野菜を通じた交流も生まれたりしています。今は、野菜作り以外にもガーデニング、そして好きな花の絵を描いたりしています。

土に触れ、植物・野菜を育て、描くことによって身心の疲れが癒されています。皆さんも何か1つそうしたものを見つけて頂ければと思います。

(事務局 森脇 勇)

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。

- ・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。

※ 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。



【すこやかセミナー「おしり、脚の痛みでお困りの方の治療」】

日 時 7月9日(木) 午後2時~3時
場 所 本館3階 講堂
内 容 腰からくる痛みの治療
整形外科副部長 鹿野 博亀
股関節・膝関節からくる痛みの治療
整形外科主任部長 西井 孝
参加費 無料



【相愛大学連携 外来糖尿病教室】

日 時 7月22日(水) 午後2時~3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 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・夕食食事摂取基準って知っていますか
相愛大学准教授 竹山 育子 氏
参加費 無料

【万代・夢寄席「桂春団治一門会」】

日 時 7月27日(月) 午後2時~3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 未定
入場料 無料



しそ（大葉）の旬は6～9月。古来から日本に自生する和風ハーブです。さっぱりと爽やかな味わいは食欲の減退しがちな暑い夏には欠かせません。刺身などに添えられるように食中毒予防としても有効です。



しそを使ったさっぱり味のハンバーグを紹介します。

『しそ入り豆腐ハンバーグ』

○ 材料 ○ (2人分)

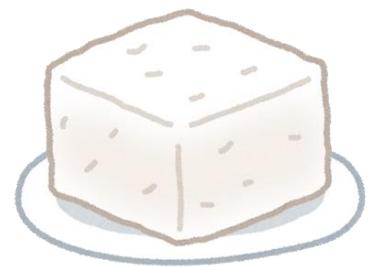
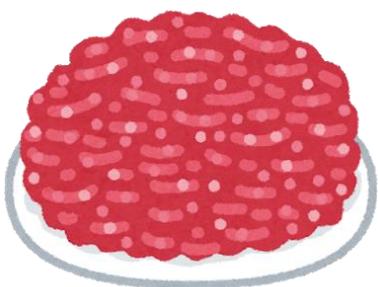
・豚ひき肉	100g	・大根	50g
・木綿豆腐	1/4丁 (75g)	・青ねぎ	適量
・しそ（大葉）	5枚	・ポン酢	大さじ2
・玉ねぎ	1/4玉	・サラダ油	大さじ1
・卵	1/2個	・ミニトマト	2個
・片栗粉	小さじ1	・キャベツ	2枚
・塩、こしょう	適量		

(1人分)エネルギー：280kcal たんぱく質：15.4g 脂質：19.0g 食塩相当量：1.5g

○ 作り方 ○

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み重しをして水切りしておく。しそとキャベツは千切り、青ねぎは小口切り、大根はすりおろす。
玉ねぎはみじん切りにし、少量の油を入れたフライパンで炒めておく。
- ② ボウルにひき肉と塩こしょうを入れ粘りが出るまでよく混ぜたら、豆腐を潰しながら加えなめらかになるまで混ぜる。炒めた玉ねぎ、卵、片栗粉、しそを加えよく混ぜる。2等分し空気を抜きながら小判形にする。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき②を並べる。
2分ほど焼き色がつくまで焼き、裏返して蓋をし3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ハンバーグを器に盛り大根おろしをのせねぎを散らし、ポン酢をかける。
千切りキャベツとミニトマトを添えて出来上がり。

栄養管理室 多田羅 尚子



今月のきりりさん

自分の持ち味を生かした看護、すなわち“きりりと光る看護”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。

外来化学療法室 福井 亜希子さん

私は 2008 年がん化学療法看護認定看護師の認定資格を取得しました。がん化学療法看護認定看護師を目指した動機は、外科病棟で勤務していた時に、1 日入院で薬物療法を受けている患者さんたちに何か質問をされても正しい知識がないために返答できなかったことや、患者さんも敢えて看護師に質問をしてこない状況がありました。そのため知識を身につけて、辛い治療を受ける患者さんの不安や苦痛を軽減したいと思い受験しました。

資格取得後は外来化学療法室の立ち上げに関わりました。最初は何もない部屋にベッドを運び、各部署から血圧計などを借り集めることから始まりました。12 床を 2 人の看護師で対応していたことを懐かしく思います。

これまでスタッフと共に、より安全な薬物療法の管理方法を日々検討し、実施してきました。患者さんは経験したことのない薬物療法やその副作用に対する不安を抱えたまま治療を受けています。その不安が少しでも軽減できるように外来で点滴を行っている間に、自宅で副作用対策が行えるよう患者さん個々に合わせた教育を行っています。

がん化学療法運営委員会やレジメン審査に看護師の立場で参加し、センター内のがん薬物療法が安全に行えるために曝露対策の輸液ルートを導入し、抗がん剤の血管外漏出時と過敏症発症時に使用できる薬剤などをキットにしたものを作成し病棟へ配布しました。

センターの看護師教育では、がん薬物療法看護のセミナーを定期的に行い、看護師の知識向上に努めています。

2008 年に外来化学療法室を開設し、2018 年に住吉母子医療センター 2 階に移転しました。

年々がん薬物療法の実施件数は増加し、使用する薬剤やレジメンも増加しています。現在外来化学療法室のスタッフも 9 名になりました。幅広い疾患や薬剤などの知識が必要とされるため、日々カタカナの薬剤名に苦労しながらスタッフと共に学びを続けています。

患者さんを取りまく状況も変化し難渋することもあります。「不安でいっぱいだったけど、安心して治療ができた」と患者さんが笑顔で話していただけることに喜びを感じています。



【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した。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。



VIZA 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2時～午後4時(平日のみ)※6月1日から変更しました。

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】

6月 鹿苑（ろくえん）小鹿：奈良県春日大社内
奈良公園では毎年5月中旬から赤ちゃん鹿が誕生し、6月には春日大社境内にある鹿苑（ろくえん）において、赤ちゃん鹿の特別公開が行われ、可愛い鹿の赤ちゃんを見ることができます。

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。



2020年6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	30				