

やすらぎ通信

第116号（令和2年7月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

文月（ふみづき）



撮影地：福井県「永平寺」に咲く蓮の花

<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～

“123”これは私がこれまでに訪れた京都の寺社の数です。

いつもならゴールデンウィークあたりの休日には必ず京都に出かけているのですが、今年はもちろんステイホーム。自宅でストックしてあった京都を紹介するBS放送の旅番組など見ながら過ごす傍ら、ふと思いついて、これまで京都で訪れた寺社をチェックしてみたところこの数字になり我ながら驚いたところです。

いまや自他ともに認める（他と言っても妻くらいのものですが・・・）プチ京都オタク？ではあるのですが、まさか三桁の大台に達しているとは思ってもみませんでした。

私が度々京都を訪れるようになったのは十年ほど前からです。それまでは数年に一度くらいに訪れる観光地の一つにすぎなかったのですが、たまたま息子が京都で下宿することになったので、引っ越し作業などで何度か訪れているうち、京都の街がとても身近に感じられるようになったことがきっかけでした。

両親の京都観光の拠点として時々宿泊させることを条件に息子の下宿を認めた経緯もあって、その頃から数年の間に、春の桜、夏の大文字の送り火、秋は紅葉などと季節の風物詩を楽しみに出かけるようになりました。

そのうち街の地理にも明るくなり、また京都の旅番組や歴史番組などを好んで見るようにもなっていましたので、最近では例えば、紫式部邸宅跡と言われる“蘆山寺”とか、西郷隆盛にゆかりの深い東福寺の塔頭寺院（即宗院）、新選組ゆかりの金戒光明寺などと、歴史上の人物ゆかりの地など、定番の観光地という楽しみ方以外にもテーマをもって訪れるようになりました。こうした所縁の地で日本の歴史を動かしてきた数々の出来事にも思いを馳せると、知的好奇心が掻き立てられ、より深みのある楽しみ方ができるようになってきたと思っています。

また、京都の寺社を訪れるもう一つの魅力は美しい庭園が拝見できることです。龍安寺の石庭や嵐山天龍寺の庭園などは有名でたくさんの方々が訪れますが、小さな塔頭寺院などでも美しく趣のある庭を有しているところが多くあります。

例えば、妙心寺の塔頭“退蔵院”にある余香苑というお庭は、小さな面積ながらも高低差を上手く利用した奥行きのある庭園で季節の花々も豊富に植えられていて、再び訪れたいお庭の一つです。

各庭園では、白砂と樹木や苔の緑、大小様々な石、中にはせせらぎや小さな滝などが巧みに配されており、そのコントラストの美しさから、理屈抜きに心の“やすらぎ”を得ることができます。

こうして年に数度も京都を訪れるようになった私ですが、我が家から京都までは電車を乗り継いで片道約二時間、年齢的にも一日しっかり歩いて帰ると体力的な疲れも多少で



くるようになりました。しかしそれ以上に心身のリフレッシュ効果大です。よって、これからもプチ京都オタクに磨きをかけ出かけていきたいと思います。

でも、そのためには健康を保つことが不可欠。当面は新しい生活様式を実践する中で、我が家の小さな庭で苔の育成にチャレンジしてみたり、インターネットなどで情報収集かねてリモート訪問してみたりしながら、気兼ねなく活動できる日に備えたいと思います。

（事務局 福本泰延）

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、8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。

- ・7月9日（木）
すこやかセミナー「おしり、脚の痛みでお困りの方の治療」
- ・7月22日（水）
相愛大学連携 外来糖尿病教室
- ・7月27日（月）
万代・夢寄席「桂春団治一門会」
- ・8月19日（水）
相愛大学連携コンサート
- ・8月28日（金）
すこやかセミナー

※ 9月以降開催予定のイベントにつきましても、状況次第で中止・延期とさせていただきます可能性があるので、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、当センターにお越しの際は手洗い・うがいの上、マスク着用必須でお願いいたします。



きゅうりと切り干し大根のマヨネーズあえ

どんな野菜でも一年中、食べられる現代ですが、きゅうりは夏が旬の野菜です。野菜は旬のこの時期に食べることで体にもよいはたらきがあります。きゅうりなどの夏野菜は体を冷やすはたらきがあります。冷蔵庫で冷やして食べるのもおいしいですが、数分おいてから食べると野菜の甘みも感じられ、少ない調味料でもおいしく食べられます。



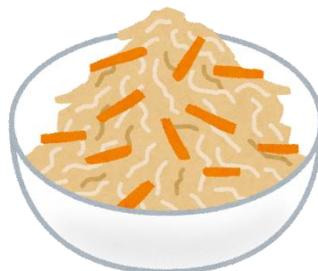
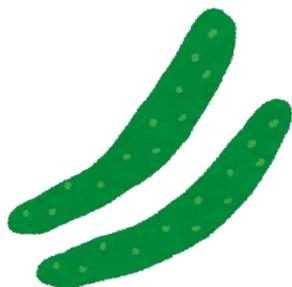
《材料》	(1人分)	(2人分)
切り干し大根	8 g	16 g
きゅうり	30 g (1/3本)	60 g (2/3本)
ちくわ	15 g (小1/2)	30 g (小1本)
マヨネーズ	10 g (大さじ1)	20 g (大さじ2)
酢	2.5 g (小さじ1/2)	5 g (小さじ1)
砂糖	少々	少々
塩	少々	少々

(1人前) エネルギー：111kcal たんぱく質：2.9g 脂質：7.5g 食塩相当量：0.6g

- ① 切り干し大根は、ひたひたの水に30分ほどつけておく。ほぐれてきたら沸騰した湯に入れて1分ほどゆでる。ゆであがったらざるにあげておく。冷めたら調理用はさみで4～5cm長さに切る。
- ② きゅうりは、せん切りにして塩を振り、水分が出たら少し水を入れて塩を洗い絞って水気を切る。
- ③ ちくわは縦半分に切って斜め切りにすると、切り干し大根、せん切りにしたきゅうりとも混ぜやすくなります。
- ④ 全ての食材が入るくらいのボウルに、マヨネーズ、酢を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に食材を入れて合わせる。

砂糖、塩は入れなくとも、ちくわが入るのでおいしく食べられます。

酸味がお好みの方はマヨネーズでなく、酢、砂糖、塩の三杯酢でもさっぱり味になります。



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。

12階西病棟 中西 雅子さん

私たちが所属している12階西病棟は、平成19年4月に回復期リハビリテーション病棟として開設されました。脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、大腿骨頸部骨折などの整形外科疾患や頭部外傷などによる高次脳機能障害など、病気やケガで急性期を脱した後、医学的・社会的・心理的サポートが必要な患者さんに対して、理学療法士などのセラピストや臨床心理士・医療ソーシャルワーカーなど、多くの専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施しています。

現在、看護師は看護師長を含め総勢26名で49名の患者さんを看護しています。その中には、私を含めた回復期リハビリテーション病棟協会認定の回復期リハビリテーション看護師が4名所属しています。回復期リハビリテーション看護師を中心に、寝・食・排泄・清潔分離により、早期から離床していくことで、その人のセルフケア能力の向上や失った機能の再獲得を目指し、在宅と同じ生活を送ることができるように援助しています。セラピストの行うリハビリ時間には限界があります。リハビリ以外の時間をどのように病室で過ごすことができるのか、1日を通して休みなく接する看護師の対応が非常に重要です。退院後に予測される日々の生活イベント（食事や排泄、清潔など）をどのように行うのか。「日常生活動作ができない」状態であっても、可能性をさがし、少しの変化も見逃さずに介入方法を調整できるように取り組んでいます。リハビリで獲得したことは、日々の生活の中で活かされて始めて意味を持ちます。リハビリ室で本人が最大限の力を発揮して行なえる「できる日常生活動作」を病棟の日常場面で毎日行う「している日常生活動作」にしていくことを目指して、日々看護しています。

当センターの回復期リハビリテーション病棟は、急性期病院の中に位置しているため、再発や合併症のリスクが高く、異常を早期発見できる知識と技術力、在宅復帰のための支援など幅広い知識が必要です。そのため、リハビリテーション看護実践や指導はもちろん、技術力向上を目指したスタッフ教育にも取り組み、退院後の生活を患者さんがどう生きたいのかを中心に考え、生活を支えていく家族の介護力や、家屋環境、経済状況などにも目を向け、患者さんに寄り添った看護を提供していきたいと考えています。

【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。

また、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。現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けて、ボランティア活動は休止しています。再開の目途が立ちましたらホームページでご案内させていただきます。

(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3回（4、8、12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】

7月 七夕笹飾り：当センター内

夏恒例のイベントとして、七夕笹飾りを実施しています。願い事を書いた色とりどりの短冊や七夕飾りを笹の葉につるしてお星さまに祈ります。

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7月



「おはようございます」

「お疲れさまです」

元気な挨拶で、爽やかな
一日を過ごしましょう。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	