

やすらぎ通信

第 117 号（令和 2 年 8 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

葉月（はづき）



撮影地：長居植物園に咲くひまわり

<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. 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～

8月8日バスケット決勝、落選。8月8日サッカー決勝、落選。8月4日サッカー準決勝、落選。8月6日野球準決勝、落選。8月4日バスケット準々決勝、落選…。

こうも次々と、オリンピックのチケット争奪戦に敗れ続ける我が身の運の無さを憐れみつつも、仲間と共に日本選手の東京オリンピックでの活躍をテレビ越しに応援しながら酒を酌み交わす暑い夏になっている…はずの8月であった。

新型コロナウイルス感染症に伴いオリンピックは延期となり、また楽しみにしていた各種スポーツイベントも軒並み中止や延期となったため、スポーツ観戦が大好きな自身にとって、仲間と共にビールで喉を潤すこともできず、寂しい初夏を過ごすこととなった。また、長女が受験生にもかかわらず、感染症の影響により夏休みが短縮されるため、家族の夏旅行も計画できず、ひたすら働き続ける夏になりそうな、切ない気分になっていたそんな時に発生した、熊本の豪雨災害。

熊本は母親の故郷でもあり、何度も訪れて、鯛や車海老、雲丹や鮑、馬刺しなど美味しい料理を思う存分満喫した思い出深い場所。また、イルカウォッチングも含め風光明媚な観光スポットも多数あり、さらに温泉も豊富なので、何度も足を運んでしまいたくなる特別な場所である。

2016年4月、そんな熊本で2度にわたる大地震が発生した際には、当時勤務していた大阪府立精神医療センターで組織された大阪DPAT（災害派遣精神医療チーム）先遣隊として、現在の同センター院長の岩田先生とともに豪雨の中、陸路で熊本まで運転して行き、要支援病院で一泊二日、活動拠点本部で一泊二日の、計二泊三日の活動を行ってきたことが記憶に新しい。当時、被災した精神科病院からの全入院患者避難の支援を担当したが、今回の豪雨災害の際にその病院を思い出し、ホームページを検索してみた。すると、通常の診療を行っている様子。熊本大地震の際にも、その病院の関係者が避難中の入院患者に寄り添い励まし合っていた。数十名の入院患者を福岡の10ヵ所ほどの病院へ転院させるために見送る際も、涙ながらに送迎の大型バスに手を振りながら、「みんな必ず迎えに行くからね」と声をかけていたスタッフの姿があったことを思い出す。あんな被災した状況でも、ちゃんと復興している様子がホームページから見て取れて、久しぶりに胸が熱くなった。

日本は、災害の多い国ではあるが、どんなに傷つき打ちのめされても、それに立ち向かっていく勇気と力が根付いている国民性なのだと思う。だからこそ、どんな災害が起きても、みんなで助け合い、協力し合いながら乗り越えていけるのだ。大災害が起きようが、戦争で焼け野原になろうが、復興していくことに慣れている国民性こそが、この国の誇れる力なのではないだろうか。

今回の未知なる感染症という災害に対しても、国民が心をつなげて立ち向かい、我慢して乗り越えていけば、来年の今頃は、大歓声の中でのオリンピックが観戦できるはず。そして幸運が舞い込めば、マスク無しで大歓声の中での生観戦もできるはず。そう、壁を乗り越えようとする者に幸運はもたらされるはずなのである。そう信じながら、病院での今後の壁だらけのコロナ対応に取り組んで行こうと思います。自宅で喉を潤し、再開され出したスポーツを観戦しながら…。

（事務局 栗倉康之）

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、9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、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

- ・ 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2日（水）
万代・夢寄席
- ・ 9月10日（木）
すこやかセミナー
- ・ 9月16日（水）
外来糖尿病教室
- ・ 9月25日（金）
すこやかセミナー

※ 今後開催予定のイベントにつきましても、新型コロナウイルス感染が終息するまで、中止・延期とさせていただきます。なお、再開が決まりましたら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。





まぐろとアボガドのわさびあえ

暑いときにさっとできるおいしいレシピをご紹介します。

《材料》	(1 人分)	(2 人分)
まぐろ	80 g	160 g
アボガド	25 g (1/4 個)	30 g (1/2 個)
しょうゆ	3 g	6 g (小さじ 1)
ごま油	1 g	2 g (小さじ 1/2)
わさび	少々	少々
きざみのり	適量	

(1 人前) エネルギー：159kcal たんぱく質：22.1g 脂質：6.8g 食塩相当量：0.5g

- ① まぐろとアボガドは一口大に切る。
- ② まぐろ、アボガドが入るくらいのボウルにしょうゆ、わさびを合わせてからまぐろ、アボガドを入れ、なじんだらごま油を入れて 2-3 回混ぜる。
- ③ 器に盛り付けてきざみのりをちらす。

風味のあるごま油を入れることで少ないしょうゆでもおいしくいただけます。

食材と調味料を合わせるのは食べる直前にしてください。混ぜて時間が経つと、まぐろの水分が出て魚くさくなってしまいます。

しょうゆをマヨネーズに変えると洋風になり、前菜としてレタスなどと組み合わせてもインスタ映えします。

アボガドの豆知識

アボガドは「森のバター」ともいわれており、果肉の約 20%が脂肪です。

ビタミン A、E が豊富に含まれますが、1 個で約 320kcal あるため、食べ過ぎには気をつけてください。

生ものを敬遠されたい方は、まぐろのところをツナ缶でも代用できます。

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。

5 階東病棟 木村 香 & 古根川 綾子

私たちが所属している 5 階東病棟は、救急診療科と救急初期診療センターの入院病床として令和元年 5 月に開設されました。令和開始とともに府の重点事業でもある地域救急体制における救急医療充実を図ることができるように“ONE TEAM”となり日々の看護に取り組んでおりました。

2 年目の今年、令和 2 年 5 月に 5 階東西病棟が合併し、昼夜問わず緊急入院対応できる病棟としてシステムを構築中です。当センターの緊急入院は平均 800 件/月あまり、救急初期診療センターである夜間は 300 から 400 件/月（ホットライン含む）を占めている現状です。この数字を見ればいかに緊急入院が多く、私たちの病棟が緊急入院を受け入れ、当該病棟にスムーズに引き継ぎ、治療を継続して行くという橋渡しという重要な存在であることがわかります。

疾患は当センターかかりつけの外科的なものから内科的疾患、交通外傷や頭部外傷といったありとあらゆる方々が入院してこられます。また年齢も様々で 10 代から 90 代と多岐にわたります。

緊急入院は患者や家族にとっては非日常であるが故、入院準備もままならないままに次から次へと説明や対応に追われることもしばしばです。そのような中で看護師は、患者・家族とのファーストコンタクトを大切に、相手の思いや緊張を汲んだ上で、丁寧な対応を心がけています。

今年の目標は、★環境の変化に柔軟に対応し、最善の看護が提供できる★として、入院当初から退院後の生活を見据えた支援を調整し、MSWを交えて在宅医療、また地域の施設との連携をとるようにしています。システムやケアにおいては不明な点があるとその都度カンファレンスを開催して意見の交換や討論を行い、少しずつ前進できる様に取り組んでいます。

当病棟に入院されて当病棟から退院されていくケースはあまりないですが、5 階東病棟に入院された方々が笑顔で退院されると願って日々の看護に精進していききたいと思います。



【～メディカルゲート（診療費後払いシステム）開始のお知らせ～】

7月1日より、ご利用のメールアドレス、クレジットカードを登録することで、診察が終われば、会計を待たずにお帰りいただける診療費後払いサービス（メディカルゲート）を開始しました。

ご利用には事前登録が必要です。

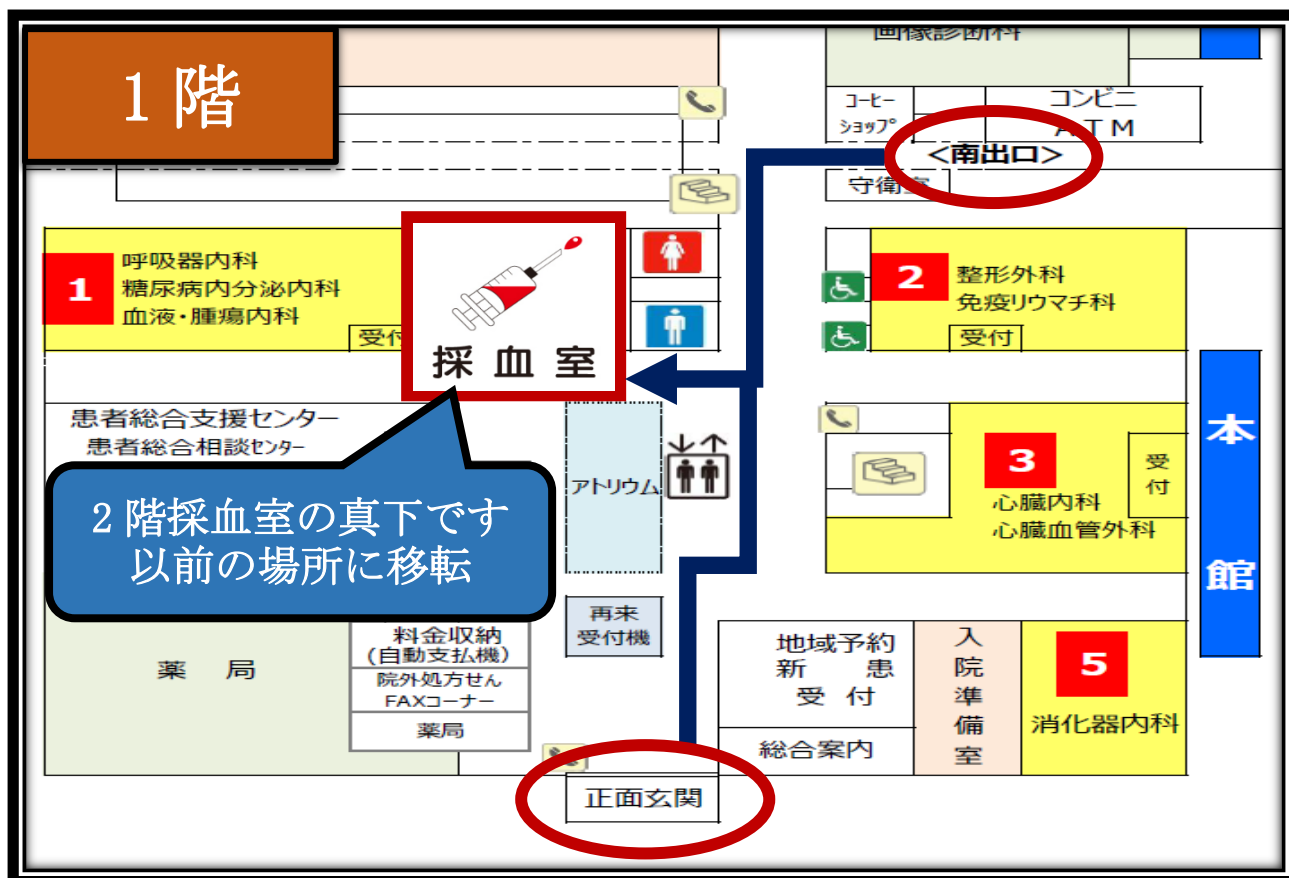
詳細は、本館1階「メディカルゲート受付」までお問い合わせください。



【～「中央採血室」移転のお知らせ～】

8月11日（火）より1階（2階採血室の真下）に移転します。

ご迷惑をおかけしますが、今後ともよろしくお願い申し上げます。



掲 示 板

【駐車料金について】

当センターの駐車場は有料となっています。

●ご利用時間：24時間（北側駐車場は6時～22時）

●駐車料金：1時間につき300円

次のいずれかに該当する方は、駐車料金が「割引」又は「無料」になります。
該当する方は、必ず院内の所定の場所で「割引手続き」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。



【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。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】

8月 乗鞍高原：長野県

雪の残る南アルプスの山並みに吊り橋が映える乗鞍高原の溪谷。スケッチブックを開いて絵を描いている方が多くおられました。

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。

2020年8月

毎日会いたいな
素敵な笑顔と
元気なあいさつ



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT
						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	31					

大阪急性期・総合医療センター 医療サービス改善委員会