

やすらぎ通信

第 120 号（令和 2 年 11 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

霜月（しもつき）



撮影地：長居植物園に咲くシクラメン

<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. 11
編集部局より	・・・P. 11
カレンダー	・・・P. 12

以心伝心 ～リレーエッセー～

。 。 。

今年はコロナ禍で3密を避けるため、キャンプなどのアウトドアが流行っていてテント泊も人気だそうです。私もテント泊が好きで、10年くらい前から友人と一緒に毎年、テントを持って夏山に登っています。これまで雲ノ平、劔岳、立山連峰、穂高など北アルプスの山々を縦走しました。

今年は8月に白馬岳へ行きました。2泊3日の日程です。1日目のルートは蓮華温泉⇒白馬大池⇒小蓮華山⇒白馬岳⇒白馬山荘でテント泊、2日目は1日目のルートを逆に戻り蓮華温泉でテント泊の予定でした。テント泊の楽しみの一つに山でのご飯（とは言ってもレトルトカレーとかの類ですが）とテントサイトでビール片手にお菓子やおつまみを食べながらのんびりすることがあります。この至福のときを如何に快適に過ごすかは、持参する装備の充実によります。

以前は軽さを第一に考えて、バーナーであれば、ジェットボイル（軽量コンパクトでお湯を沸かすのには最適だけど、調理は苦手）でしたが、白馬岳行きには重くて嵩張るけど、とろ火の調整もできるバーナーを持参しました。ビールのあてにスパム（ポークランチョンミート）を焼いて食べようかなとスパムの缶詰とミニフライパンも持参しました。もちろんビールのロング缶や焼酎なんかも持参しています。他にも一昨年、蝶ヶ岳の稜線でテント泊をしたときに夜間に強風と雨に見舞われ、テントが吹き飛ばされそうになったので、テントをがっちり地面に固定できるよう重くて長い鋳鉄ペグとハンマーまで持参しました。他にも紙面の都合で割愛しますが、ミニチェアーやテーブルなど快適性を求めて色んな装備やたくさんのお食材などを持参していました・・・。

しかし、快適性や飲食物の充実を求めると、当然ザックの重量は増加します。重量が増加するとその分負担になり、体力を消耗させます。飲み水も含めるとザックの重量は20キロ前後だったと思います。

1日目は朝から雨が降っていました（泣）。昼前に白馬大池に着き、小休憩と簡単な昼食の後、白馬山荘へ向かいました。ところが、雨は激しさを増し、また折からの強風で雨が横殴り吹き付け、寒いくらいに気温が下がり、おまけにガスまで出てきて視界が悪くなってきました（大泣）。これまで経験したことのない最悪のコンディションでした。そんな中、あれこれ詰め込んだ重たいザックが負担になり、もう心が折れそうで、岩陰でビバークしようかと何度思ったことか。トボトボ歩きながらトムラウシ山事故のことが何度も脳裏をよぎりました。ほうほうのていで白馬山荘に転がり込みましたが、もうテント泊をする気力も体力もなく山荘に泊まりました。2日目は前日より幾分マシでしたがまた雨の中をトボトボ歩き、テント泊は中止して蓮華温泉のロッジに泊まりました。ただ、どちらの山小屋もコロナ禍で空いていてすごく快適！でした。

これからは山への持参物は、自分の体力と年齢を考えた重さにしようと大いに反省しました。

（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、12 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。

- ・ 11 月 11 日 (水)
万代・夢寄席
- ・ 11 月 17 日 (火)
リウマチ教室
- ・ 12 月 21 日 (月)
相愛大学連携コンサート



※ 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。





【管理栄養士のコーナー～ちょっとおいしい話～】



『鮭』

産卵のため川に戻ってくる秋から冬にかけて一番脂がのっておいしく、まさにこれから旬を迎えます。

和食ならシンプルに塩焼き、洋食ならムニエルや秋のじゃがいもやきのこを使ったシチュー、というように様々な料理に使えます。

今回は鮭と一緒にたっぷりの野菜もとれる南蛮漬けをご紹介します。揚げずに作るのでエネルギー控えめでヘルシーに、また、酢を使うことで塩分もおさえることができます。

《材料》	(1 人分)	(2 人分)
鮭	一切れ 80 g	二切れ 160 g
小麦粉	少々	少々
サラダ油	少々	少々
A {	酢	大さじ 2 杯
	だし汁	大さじ 2 杯
	砂糖	小さじ 1 杯
	醤油	小さじ 1 杯
	唐辛子	少々
玉ねぎ	30 g	60 g
にんじん	20 g	40 g
ねぎ	10 g	20 g



(1 人分) エネルギー：190kcal たんぱく質：19.1g 脂質 6.4g 食塩相当量：1.2g

- ① 鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶします。フライパンに油を薄く引き、こんがりと焼きます。
- ② A を合わせ、①を加えます。
- ③ 玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切りにします。それぞれ水にさらした後、水気を切っておきます。
- ④ ②と③を合わせ、小口切りにしたねぎを散らしたらできあがり！

管理栄養士 山根泰子

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“きらりと光る看護”を行っている当センターの看護師又は病棟の紹介をさせていただくコーナーです。

NICU・GCU 副看護師長 田中 真一



私は 2006 年に大阪府立急性期・総合医療センター（現、大阪急性期・総合医療センター）へ就職し、ICU・CCU（現、ICU・CCU・SCU）へと配属となりました。そして、就職後 8 年が経過した 2014 年に同部署の主任となりました。主任となった初めの 1 年間は、看護協会の短期研修にて看護管理を学びつつ、部署内での職場教育や看護研究指導、院内での新人教育担当者等、多くのことを経験させていただきました。しかし、経験を積み重ねていくうちに、看護管理についてほとんど理解していない自分がいることに気がきました。また、スタッフからの相談にも曖昧な返答しかできず、「このままではダメだ…」と日々感じていました。そこで、2016 年 4 月より職務を継続しながら、大阪府立大学大学院看護管理学へ進学しました。2019 年には、副看護師長へ昇格し、NICU・GCU へ異動となりました。そして、NICU・GCU で看護師長とともに「働きやすい、やりがいのある職場」を目指して、病棟内の看護管理を実践しながら、2020 年 3 月に大学院を卒業しました。

私が現在所属している NICU・GCU は、2018 年 4 月に、大阪急性期・総合医療センターの敷地内に、大阪府市共同住吉母子医療センターとしてオープンしました。そして、地域周産期母子医療センターとして、在胎 28 週以上の早産児、低出生体重児、病的新生児など治療が必要な新生児を 24 時間体制で受け入れ、新生児看護の理念と視点に基づいて看護を提供しています。

NICU・GCU で看護を実践していく中で当初は、大人と違いコミュニケーションの取れない新生児に戸惑いを感じていました。しかし、新生児の行動をよく観察し、その児の個性を発見することで、新生児の発するサインを読み解くことができるようになりました。

ご家族の中には、我が子が NICU・GCU へ入院することで、不安な日々を過ごされ、自責の念に陥るご家族もいます。私たち看護師は、そのようなご家族の想いを受け止め、寄り添うことで、ご家族とともに新生児ケアを行うことを心懸けています。

現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響から、原則として NICU・GCU でのご面会は、母親のみとさせていただいています。そのような中でも、新生児が安心してご自宅で過ごせるように、MSW を含めた多職種と連携し、チームで情報交換を行い、退院に向けて支援を行っています。

今後も、ご家族が安心して過ごしていただけるような看護を提供するため、スタッフ一同、日々精進するとともに、常に笑顔で頑張っていきたいと考えています。

【～A I 体表検知カメラの設置のお知らせ～】

当センターでは、A I 体表検知カメラを正面玄関からアトリウム、夜間通用口付近、南館入口付近に設置し、検温やマスク着用のセルフチェックをお願いしています。

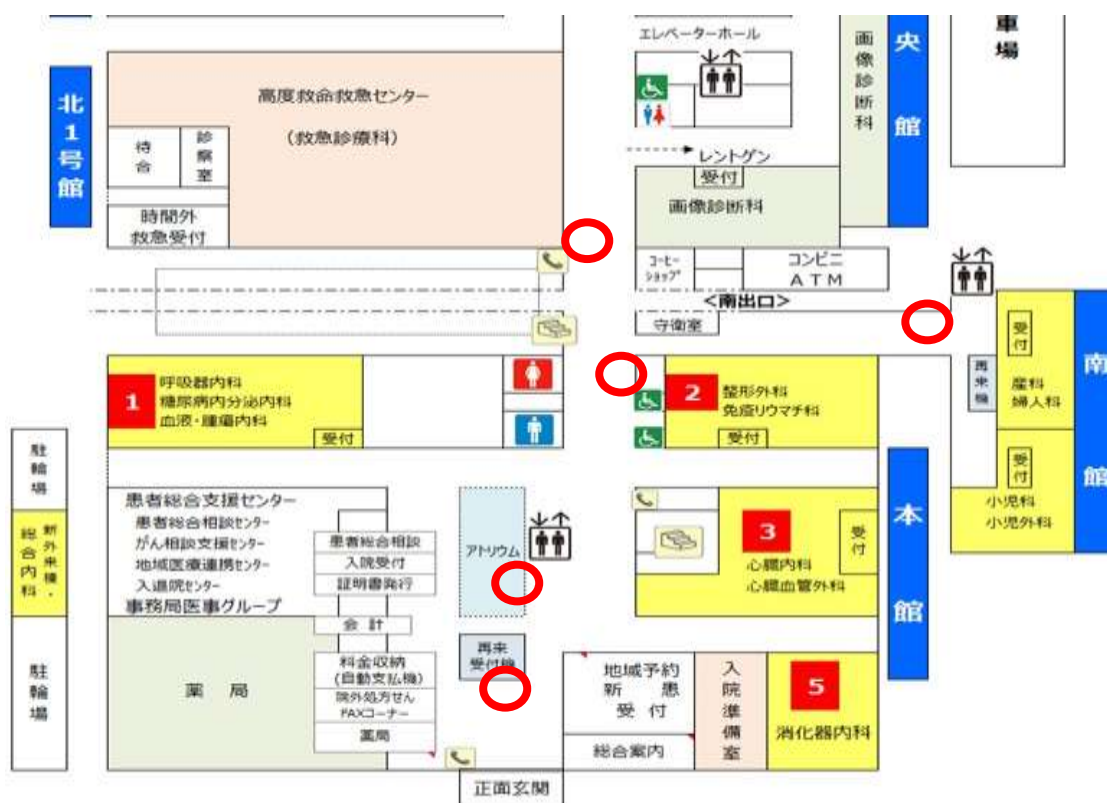
感染症対策の啓発と予防を行うもので、マスク着用の有無を察知して、着用を促すとともに、非接触により体温を即時に検知し、体温の正常と異常をアラームでお知らせします。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ等の対策にも役立つことを期待しています。

是非、ご活用ください。



A I 体表検知カメラの設置場所



掲 示 板

【～北側通路一時閉鎖のお知らせ～】

(仮称) 大阪コロナ重症センター建設に伴い、9月28日(月)から当面の間、平日昼間について北側通路を閉鎖致します。閉鎖に伴い、北側通路からのご入館ができなくなります。ご迷惑をおかけいたしますが、正面玄関・時間外出入口(南側)をご利用ください。

(閉鎖時間帯) 平日 午前9時 ～ 午後5時

なお、リハビリテーション科外来・障がい者歯科・大阪府立障がい者自立センター・障がい者自立支援センターご利用の方は、建物専用出入口からこれまで通り入出館可能です。

【～北側駐車場閉鎖のお知らせ～】

8月17日(月)から当面の間、北側駐車場を閉鎖しています。

ご不便をおかけいたしますが、ご来院の際は公共交通機関をご利用いただくか、南側駐車場をご利用ください。

【～障がい者用駐車スペースの増設について～】

北側駐車場の閉鎖に伴い、南側平面駐車場に障がい者用駐車スペースを新たに5台増設し、8台駐車可能となっています。立体駐車場1階の3台分と併せて合計11台ご利用可能です。

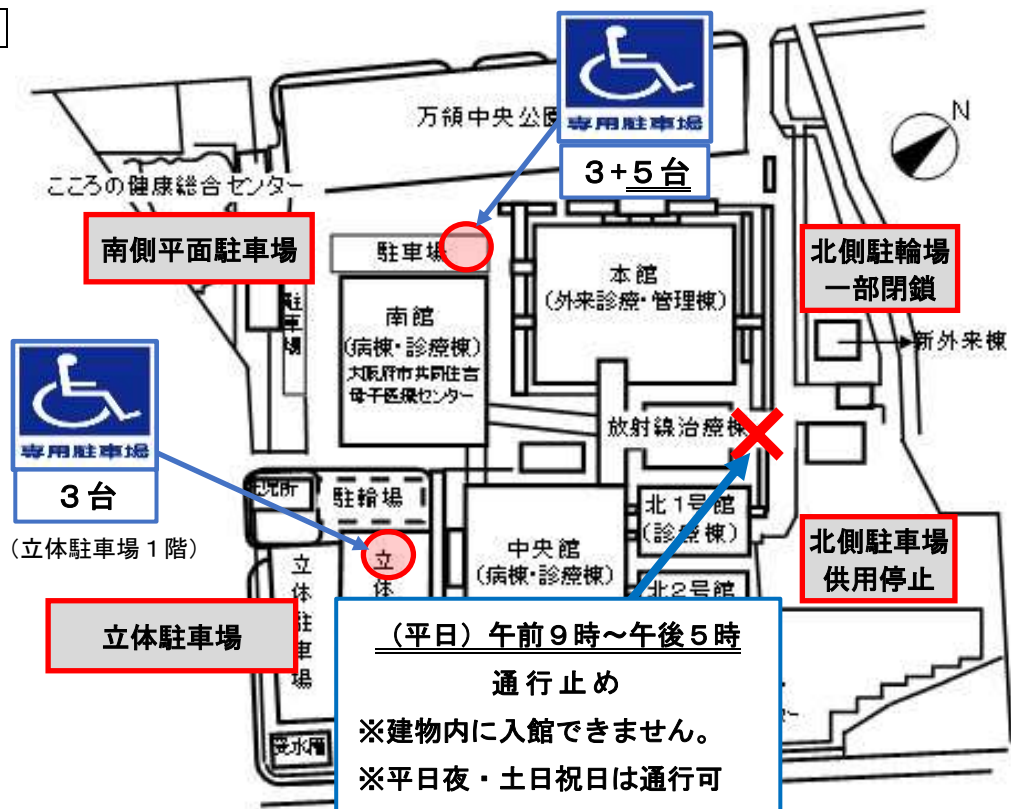
本駐車スペースは、車椅子ご利用等乗降にスペースを必要とする方のために確保しておりますので、一般の方の駐車はご遠慮ください。

【～北側駐輪場一部閉鎖について～】

9月9日(水)から、北側駐輪場(7番・8番)を閉鎖・撤去致しました。

ご不便をおかけいたしますが、代替駐輪場をご利用ください。

【敷地内図面】



【～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）を開始しています。

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）に移転しています。

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。



【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（北側駐車場は閉鎖しています。）

●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。所以ご利用の場合は「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



【沖縄県 残波岬（ざんぱみさき）】

11月1日は「灯台記念日」です。写真は、南西諸島随一の高さ約31m(地上から灯塔の頂部まで)を誇る残波岬の象徴ともいえる白亜の大型灯台です。

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。



2020年11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	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