

# やすらぎ通信

第121号（令和2年12月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 師走(しわす)



撮影地：長居植物園のポインセチア

### <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～

もうすぐシーズン・イン

この時期、いつもテレビのニュース番組のお天気コーナーで「朝晩寒くなってきました。」  
「大阪に木枯らし1号が吹きました」など、冬の訪れを告げるコメントを聞くと、さて、いよいよもうすぐ！、その日に備えていつから準備しですか？などと、ワクワク、ソワソワし  
ます。

ところで、みなさん、この音で何を想像しますか？

「パチパチ」「ポォー、シューシュー」

もうお気づきの方もいるかと思うが、そう、薪が燃えてはぜる音。勢い良く燃えて空気を  
吸い込む豪快な音だ。

そう、もうすぐ！我が家の薪ストーブの「火入れ式」がやってくる。「火入れ式」と言え  
ば、思い浮かぶのが六甲山小学校のまきストーブの火入れ式だ。例年、10月の中旬ぐら  
いに行われるのだが、我が家はまだ先、うらやましいなーと思いつつ、もうすぐ、もうすぐ  
と言いつつ、その日をじっと待つ。

思い起こせば、我が家は、中学生まで薪を焚いてゴエモン風呂を沸かしていた。あのとき  
のシバ（杉の製材の際に出る端材）の燃えるときの匂い、煙でむせかえったときのあのつら  
さ、焚き付けのシバ割り作業がちょっと気恥ずかしくて、双子の弟と人目を避けるように作  
業をした日々。なんとも言えない思い出とともによみがえる。

ちょっと前？の若い頃にはまっていたバックカントリースキー、通り詰めた「蓼科クライ  
ネニュースホテル」のダイニングフロアー、はたまた、人生の転機の間となった「根石岳山  
荘」の入口すぐの土間、北八ヶ岳の麓にあるお気に入り「夏沢鉱泉小屋」には、いつも温か  
く迎え入れてくれる「薪ストーブ」が自己主張をしすぎるでもなく、しかし、存在感あり  
ありで私たち一行を迎え入れてくれたものだ。

そんなこんなで、我が家にも運命のごとく薪ストーブが鎮座している。過去の様々な思  
い出がおそらく導いたのであろう。



古くなった実家を数年前に立替えた。設計士さんから「ご主人の希望は？」との問いに「薪ストーブ！それ以外は、嫁さんの言うとおりに！」。実は結構スペースをとる。出番のない今は、申し訳なさそうに鋳物の置物として、冬の活躍を首を長くして待ちわびているかのよう。

「もうすぐですよ！あなたの出番は！」と声をかけ、ちびちび、焼酎のお湯割りを飲みながらその日を待つ今日この頃だ。

（事務局 下中 昭二）

## 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、翌年1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。

- ・ 令和2年12月21日（月）  
相愛大学連携コンサート
- ・ 令和3年1月14日（木）  
新春太神楽
- ・ 令和3年1月20日（水）  
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。



～ちょっとおいしい話～



早いもので2020年も終わりに近づいてきました。寒さ厳しくなってきますが、適度な運動や大掃除などで体を動かすようにしたいものです。

さて、12月といえばクリスマスですね。ケーキなどの予約も始まりました。楽しい行事ですが、気をつけたいのはやはり「食べ過ぎ」です。ケーキやフライドチキンなどは脂質たっぷりで高エネルギーな食品ですので注意が必要です。

今回は、揚げずにヘルシーにクリスマスの雰囲気を楽しめる手羽先のグリル焼きを紹介します。

《材料》	(1人分)	(2人分)
手羽先	2本 約100 g	4本 約200 g
塩	1 g	2 g
こしょう	少々	
レモン	1/12 個	2/12 個
ブロッコリー	50 g	100 g
ミニトマト	2 個	4 個
レタス	20 g	40 g
ドレッシング	大さじ 1/2 杯	大さじ 1 杯



(1人前) エネルギー：164kcal たんぱく質：12.3g 脂質 10.5g 食塩相当量：1.3g

- ① 手羽先に塩こしょうで味付けします。
- ② グリルで、皮を上にして焼きます。こんがり色がついてきたら裏返します。
- ③ 両面に焦げ目がつけば焼き上がりです。持ち手になる骨の部分にアルミホイルを巻いて、野菜と一緒に皿に盛り付けます。
- ④ レモンを搾ってお召し上がりください。

お好みでいろんな野菜を使ってください。緑と赤の野菜を使えばクリスマスの雰囲気を出すことができます。ドレッシングは今回はフレンチドレッシングで計算していますが、種類によって塩分量やエネルギー量が違います。どの種類でも使いすぎは禁物ですよ☆

手羽先は骨があって少し食べにくいですが、その分早食いはしにくいという利点もあります。ゆっくり、会話を楽しみながら食べるようにしましょう。

管理栄養士 笠井香織

## 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又は病棟の紹介をさせていただくコーナーです。

### 7階西病棟 看護師長 鵜飼 順子

7階西病棟の紹介をさせていただきます、看護師長の鵜飼です。

7階西病棟は、腎臓・高血圧内科、糖尿病内分泌内科、脳神経内科の3つの診療科からなる病棟です。働くスタッフは、医師、看護師のほか、薬剤師、管理栄養士、セラピスト、MSW、事務スタッフなどたくさんの職種が連携し、一人の患者さんのケアに携わっています。特徴としては、慢性疾患ですので、退院後も疾患と長く、良いお付き合いができるように私達は支援させていただいています。具体的には、入院している間に、病気と付き合いながら日常生活の中で、気をつけていただきたいことなどをお話しさせていただきます。

腎臓疾患や糖尿病では、日常生活の中でも、特にお食事についての心配りが重要です。

お食事は毎日のことでもあり、人生の楽しみでもありますので、我慢ばかりではなく、うまくお付き合いするための工夫をたくさん聞いて、帰っていただけたらと思っています。

糖尿病内分泌内科では、糖尿病について集中して勉強していただく糖尿病教室入院を実施しています。教室では仲間とともに糖尿病について学ぶことができ、適正な食事することで体重が減るなどの体の変化も感じていただいています。また、今年度は新型コロナウイルスの影響で開催できませんでしたが、糖尿病に関心を持っていただけるイベントとして、毎年11月に世界糖尿病デーの行事の一環として糖尿病フェスタを開催しています。「お祭り」のように楽しく気軽に参加していただけるように各ブースで出し物をしており、毎年300人近くの方々に参加していただいています。来年度、イベント開催が可能になりましたら、是非、足を運んでいただけると嬉しいです。写真は昨年度のフェスタの様子です。

腎臓・高血圧内科でも、慢性腎臓病の教育入院があります。また、外来の患者さんも参加していただける勉強会や専門看護師による透析予防外来も実施しています。

脳神経内科では脳卒中や神経難病の患者さんに、お薬の調整やお身体の様子をみながら日常生活の支援やセラピストによるリハビリテーションを実施しています。また、地域の多職種の方々とも連携し、疾患をもちながらも安心してご自宅や住み慣れたところで、その人らしく過ごすことができるように支援を実施しています。

現在、入院患者さんには院内感染防止のため、面会禁止など、多くのご不便をおかけし、申し訳ありません。日々のご協力に感謝申し上げます。



【～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、時間外救急受付付近に設置し、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。

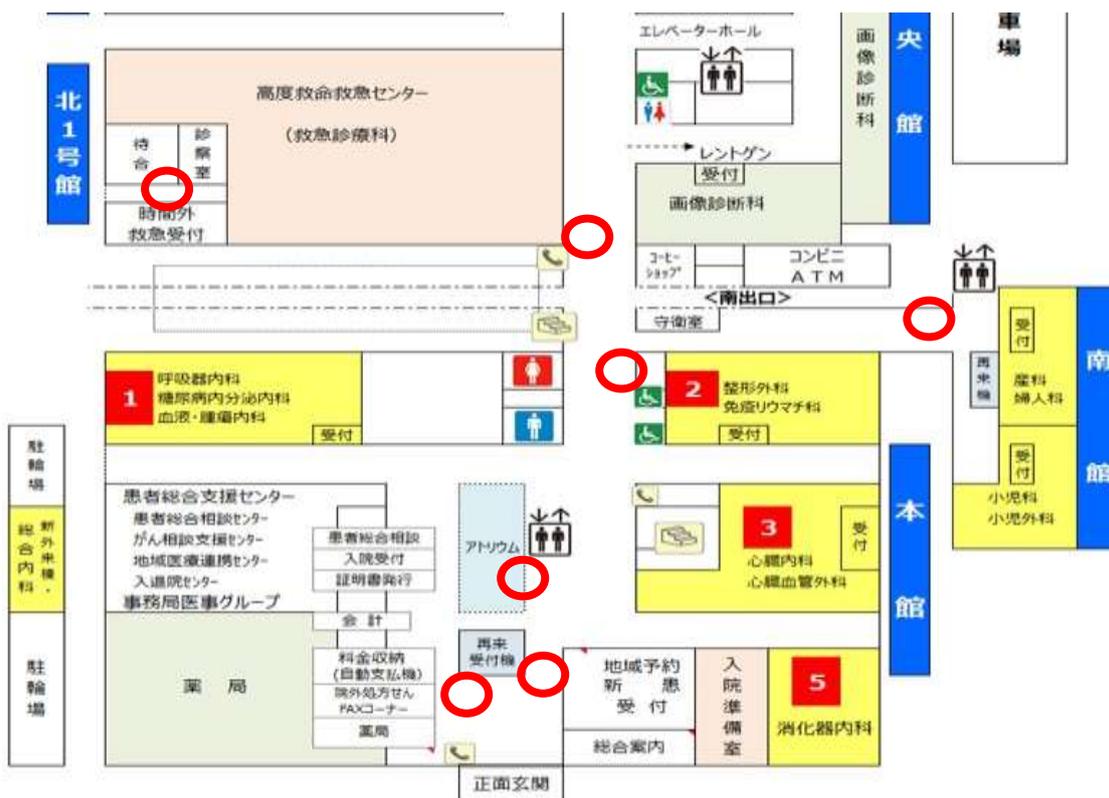
感染症対策の啓発と予防を行うもので、マスク着用の有無を察知して、着用を促すとともに、非接触により体温を即時に検知し、体温の正常と異常をアラームでお知らせします。

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、現在、平日昼間について北側通路を閉鎖致しており、北側通路からのご入館ができません。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～】

現在、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～】

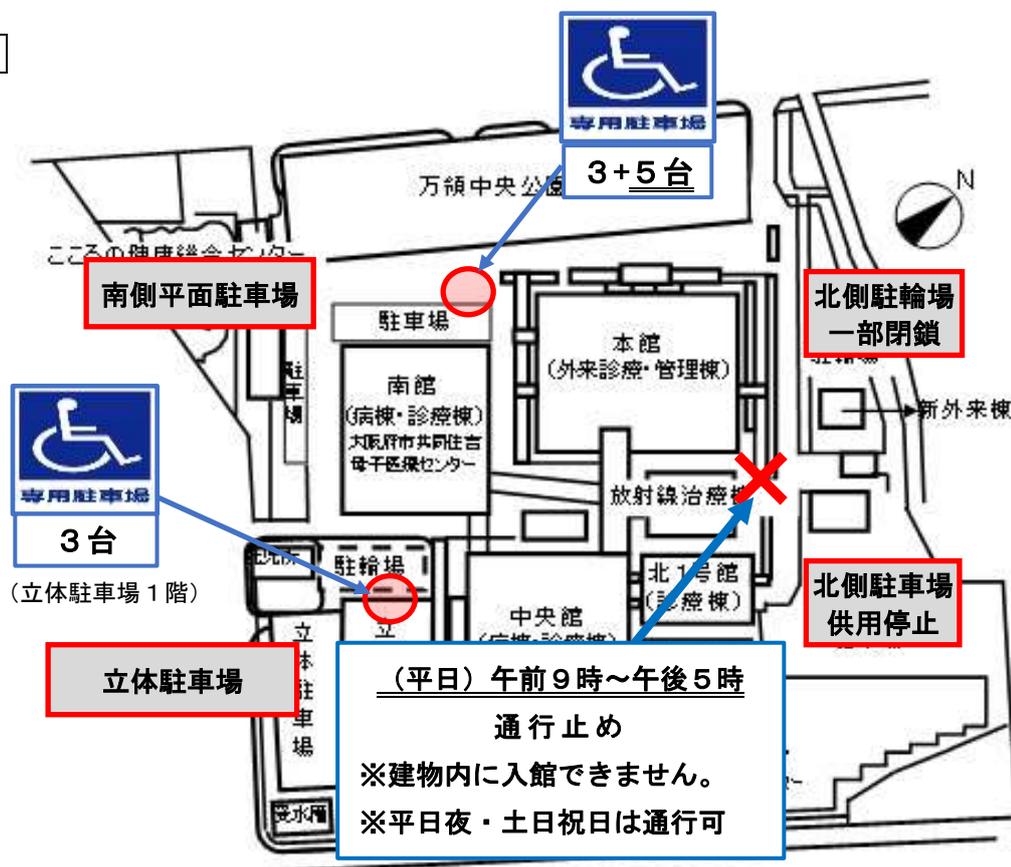
北側駐車場の閉鎖に伴い、南側平面駐車場に障がい者用駐車スペースを新たに5台増設し、8台駐車可能となっています。立体駐車場1階の3台分と併せて合計11台ご利用可能です。

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～】

北側駐輪場の一部(7番・8番)を撤去致しました。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。



## 【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

なお、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）も導入していますので、どうぞご利用（登録必要）ください。

## 【「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	



## 【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。

## 【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>

## 【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。

## 【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。



## 【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



### 【大阪駅“時空の広場”『トワイライトファンタジー』】

大阪ステーションシティの冬の風物詩となったイルミネーション「Twilight Fantasy」。かわいいスノーマンや線路をかたどったイルミネーションも登場していましたが、残念ながら今年は中止のようです。

## 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](mailto: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。

笑顔であいさつ

こころもぽかぽか

あったまろう



2020年 12月

Sun	Mon	Tue	Wen	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	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