

やさぎ通信

第 125 号（令和 3 年（春号）4 月 1 日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

卯 月（うづき）： A P R I L 春： s p r i n g



撮影地：当センターの前の公園に咲く桜

<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
今月のほっとさん	・・・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

春の訪れを実感する4月は、入学や就職などを通じて新しい環境が始まり、新たな出会いのある季節になります。

先日、新たな出会いではありませんが、実家の整理をしていると、古い玩具の人形と再会しました。幼少期によく遊んだ怪獣や怪人のフィギュアで、手足を動かしながら眺めていると、半世紀前の購入時の嬉しかった気持ちや幼友達の笑顔が蘇ってきました。

また、色褪せた古い写真も見つかり、入学式や遠足、田舎の川で泳いでいる様子などが映っていました。それらを見ていると、数十年前の友達との出会いや緊張した気持ちを思い出しました。そして、川の冷たい水の感触やセミの鳴き声など、今は訪れなくなった地にも思いを馳せることになりました。

昔の写真を家族に見せると、当時の出来事を尋ねられたり、昔の姿・格好を笑われたりして和み、会話も弾みました。

近頃はスマートフォン等で写真を撮り画像のデータは残しますが、現像をしなくなりました。そうした中で、今回、昔の写真や玩具と再会し、データには無い、物（モノ）に宿る記憶や空気感といったものの存在と、その大切さに気付きました。

4月は前半に桜、後半はゴールデンウィークへと、街へ繰り出し、遠出もしたくなる季節ですが、コロナ禍の状況によっては行動の制限も生じますので、自宅にいる時には昔のモノを整理し触れてみようと思っています。

今号が発行される4月には、医療従事者等が続いて高齢者の方々へのワクチン接種が開始予定とされています。

今後、一日でも早くコロナ禍が終息し、四季折々の貴重な時間を皆が自由に楽しめるようにと願っています。

（事務局 西井 宏之）



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、5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。

楽しみにしてくだ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3年4月
万代・夢寄席
- ・ 令和3年5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、不織布マスク着用をお願いいたします。

また、入口でA I 体表検知カメラのセルフチェックをお願いしております。体温の異常が確認された場合、そのまま入館せず、必ず受付、時間外守衛室又はお近くの職員にお問い合わせください。



～ちょっとおいしい話～



4月は新年度のはじまり、今までの慣れ親しんだところから新しい生活に変わる方も多いと思います。こんな時もしっかり食べて、いきいきと過ごしたいものです。

そこで、今月はビタミン B1 が豊富な豚肉のみそ炒めと春野菜を使ったメニューを紹介いたします。

《材料》	(1 人分)	(2 人分)
豚肉 (スライス)	約 80 g	約 160 g
春キャベツ	80 g	160 g
油	小さじ 1/2 杯	小さじ 1 杯
A { 砂糖	小さじ 1 杯	小さじ 2 杯
みそ	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
酒	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
アスパラガス	2 本	4 本
人参	30 g	60 g
ノンオイル 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 : 358kcal たんぱく質 : 18.2g 脂質 21.8g 食塩相当量 : 3.1g

- ① アスパラガスの根元は約 2cm 切り落とす。穂先は少し長めになるように 1 本を 3 つに切る。根元の皮は固いので、皮をむく。

人参はアスパラガスと同じくらいの太さ、長さにステックに切る。

人参を先にゆでて、人参に八分どおり火が通ったらアスパラガスを入れる。

アスパラガスの食感を残すために 1 分ほどゆでたらざるにあげる。

- ② 上記 A の調味料を合わせておく。

- ③ 豚肉、春キャベツは食べやすい大きさに切る。

温めたフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら春キャベツを入れ、キャベツがしんなりしたら合わせておいた調味料を入れ、味がなじんだら火を止める。

- ④ 皿にゆであがったアスパラガス、人参を添え、豚肉のみそ炒めを盛りつける。

塩分が気になる方は付け合わせにかけるドレッシングはかけないで野菜の甘みを味わってください。

管理栄養士 隈元 理香



今月のほっとさん

令和3年4月より、医療技術部がこのコーナーを受け持つことになりました。医療技術部は多くの職種から成り立ち、病院の医療を縁の下で支える役割を担っています。そんな私たちの熱くて優しいなごみの気持ちをお伝えするため、コーナー名を「今月のほっとさん」と名づけました。日頃は地味な私たちですが、色々な“ほっと”を患者さんやご家族、そして医療現場の仲間たちにお届けしたいと思います。

セラピスト部門 作業療法士 北野 多重（きたの たえ）

こんにちは。私は医療技術部セラピスト部門に所属しております作業療法士の北野と申します。わかりやすく言えば、作業療法とはリハビリテーション分野の一つです。折角頂いたこの機会、作業療法について書きたいと思い、テーマをどうするかずいぶん悩みました。

作業療法を学び始め、最初に出会う言葉の中に「自己の治療的利用」という言葉があります。大まかな意味は、自分の長所も短所も知ってそれを作業療法に生かそうということです。

この「自分を知る」ことについてどんな印象がありますか？「面倒！」と思うのでしょうか。あるいは「難しい！」と思うのでしょうか。私はそんなに難しく考える必要はないと思います。今日はその「自分を知る」為のヒントをここに書こうと思います。そのヒントは『言葉のハンスウ（反芻）』です。どんな言葉をハンスウするかというと、それは日々の生活の中で遭遇する、なかなか頭から離れない印象深い言葉です。

そういう時、みなさんはどうしているのでしょうか？

私は印象深い言葉に出会ったら、それをハンスウするためにその言葉を手帳に書き込んで何度も読み返したり、本ならその部分から前後を読み返したりします。何度も目に触れていると大体覚えます。そして普段は、時々その言葉たちを思い出しては、ひとりで感動したり、（心の中で）ニヤニヤしたりして楽しんでおります。

よく考えるとこの言葉のハンスウ作業は、私の心に効く私のための単語帳を作っていることになっているみたいです。日々の生活で感じる、特に負の感情に対して、この単語帳は効果があるようで、私の心のバランスを取り戻すきっかけを与えてくれます。

とまあ、以上が私ひとりで楽しんでやっていることでした。そしてその作業が、自分の気持ちのバランスを整えることに一役買っていましたよ、というお話でした。

最後に。自分の気持ちが動いた言葉を、簡単に流さずに少しでも意識して心に留めておくようにしてみてもどうでしょうか。そうやって集まった言葉たちを改めて眺めてみると、何か気づくことがあるかもしれませんね。

【新型コロナウイルス感染症対策】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者さんへの面会を禁止させて頂いております。

※ 主治医等病院から来院をお願いした場合に限り、特別に面会を許可しますが、次のことを必ず順守してください。

- 不織布マスクの着用をお願いします。
- 15 歳以上のご家族のみ（1名まで）としてください。

〈 入院中の荷物の受け渡しについて 〉

洗濯物等の荷物の受け渡しは、中央館 1 階エレベータホール前にてご対応いたします。

南館の方は、総合案内または守衛室にお声かけください。

対応時間：午後 3 時～5 時（土日祝含む）

【～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。

ご来院の際、ご利用いただきますようお願いいたします。

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～】

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・障がい者自立相談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～】

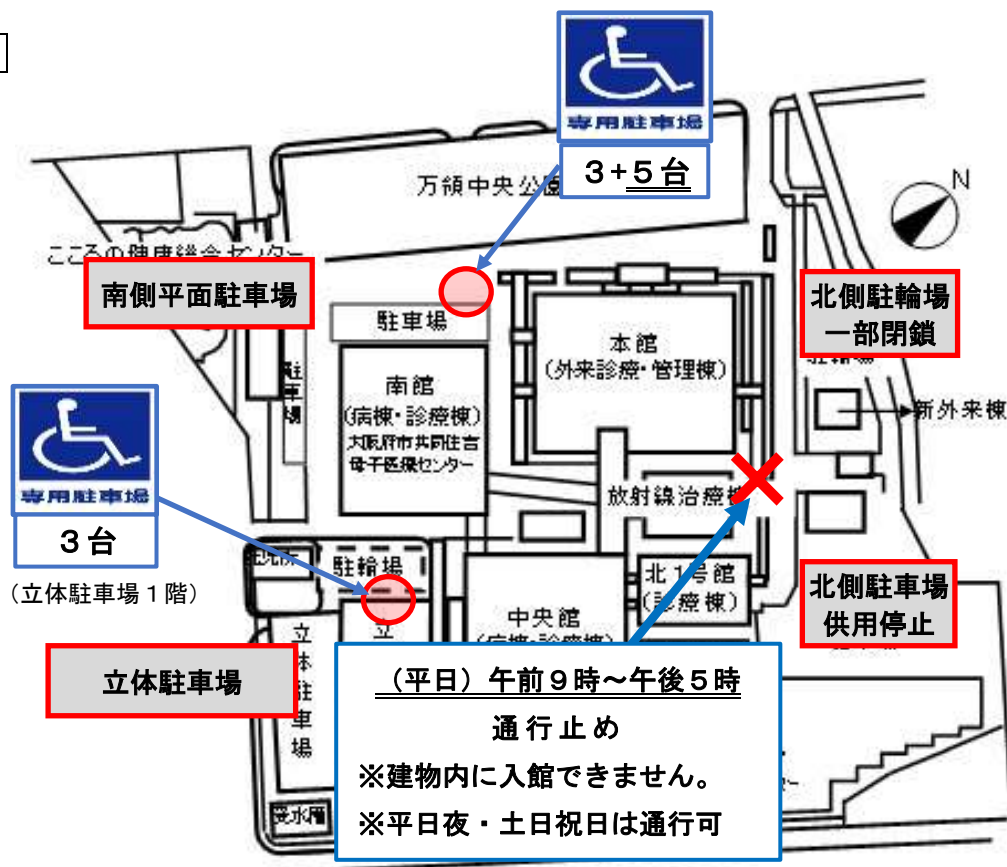
北側駐車場の閉鎖に伴い、南側平面駐車場に障がい者用駐車スペースを新たに5台増設し、8台駐車可能となっています。立体駐車場1階の3台分と併せて合計11台ご利用可能です。

本駐車スペースは、車椅子のご利用や乗降に介助者が特に必要な方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）のご案内～】

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）を導入しています。

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。



VISA 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	



【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>

【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



【 月ヶ瀬 湖畔の桜 : 奈良県月ヶ瀬村 】

月ヶ瀬は梅林が有名ですが、4月は湖畔に咲く桜と八幡橋（はちまんばし）が美しく映え、うららかな春の風がとても気持ちいいです。

編集部局より

やすらぎ通信は、今年度より季刊誌に刊行サイクルを変更いたします。今後は、春夏秋冬の季節ごとに発行し、より充実した誌面づくりを心がけてまいります。

<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。



2021



挨拶から始めよう！！
確実なコミュニケーション

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	24
25	26	27	28	29 昭和の日	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