やすらぎ通信

第126号(令和3年(夏号)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): J U L Y 夏 : s u m m e r



真夏のひまわり畑

<目次>		1 1	
以心伝心~リレーエッセー~	• • • P. 1	NEWS	• • • P. 5
ドクターコラム	• • • P. 2		• • • P. 6
管理栄養士のコーナー	• • • P. 3	今月の風景	• • • P. 11
今月のほっとさん		編集部局より	• • • P. 11
		1 !	

以,心伝,心

自粛期間の中、皆様いかがお過ごしでしょうか。 少なからずおうち時間が増えたことと思います。 私も今年のゴールデンウィークはほぼ家で過ごし、 せっかくなので空いた時間に何をするか考えてい ました。そこでふと思いついたのが、最近連絡の取 れていない友人や知人に連絡をしてみることでし た。



SNSで連絡を取り、元気にしてる?から話を始め、最近の近況などをお互い話しました。 友人もだいたい休みの日は自宅で過ごしているようで、私からの連絡にも喜んでくれました。また、話は変わるのですが、先日、知人からプレゼントとお手紙が届きました。 手紙には、以前一緒に過ごした当時の思い出や近況が書かれていました。 真心のこもった お手紙に感動し、元気をいただきました。私も友人に手紙を書くとにしました。 最近どうしてる?コロナ渦で不自由な事多いけど、お互い頑張ろうと近況も書きました。 私の手紙 も友人を元気にする手紙であったら良いなと思います。

また、先日は田舎にいる祖父に久々に電話をし、近況やワクチン接種をしたかなど聞いてみました。5月下旬に一回目の接種を終えたらしく、ワクチン接種できたことを喜んでいました。

このように私は友人や知人と細めに連絡を取っていますが、久しぶりの連絡にみんな喜んでくれています。



コロナ渦の中で孤独になる人が増えている と聞きますが、そんな時こそ、近隣の方や友 人に声を掛け合い、励まし合う事が大切だと 思います。

一日も早くコロナが収束し、元通りの生活が でき、旅行や花火大会などに行きたいもので す。

(事務局 河田 眞利)



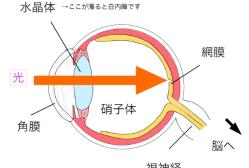
今号から、診療科より話題提供をスタートさ せていただくことになりました。トップバッタ ーとして眼科が担当させていただます。

白内障のおはなし

(図1:眼球の断面図)

眼の病気で、最も多いもの中に「白内障」という病気が あります。「白内障」は、さまざまな原因(病気によるもの、 薬剤や外傷によるものなど)によって発症しますが、一番 多いのは加齢による変化で、誰にでも発症する病気です。

「白内障」には、「見えにくくなる」という症状がありま す。ところが、「見えにくくなる」病気は、「白内障」以外 にも数多くあります。(図1)



視神経

眼球は、直径24mmという非常に小さい臓器ですが、その中には多数の部位が含まれております。 ものを見るためには、「角膜」、「水晶体」、「硝子体」と光が通過し、「網膜」、「視神経」「脳」へと信 号が伝達され、やっと見えるということになります。「白内障」は「水晶体」が濁る病気ですが、そ れ以外のどの部位に異常が起こっても、「見えにくくなる」という症状が起こります。よって、「見 えにくくなった」時は、「白内障」以外の、他の病気の可能性もありますので、今一度、眼科に受診 することをお勧めいたします。

「白内障」と診断されても、すぐに白内障手術が必要になるわけではありません。白内障以外の 眼の病気の状態や、患者さん自身の生活における見え方の困り具合によって、手術をするかどうか 決めることになります。白内障手術では、混濁した「白内障」を取り除き、かわりに人工のレンズ を挿入します。

(図2)

当院では白内障手術は、1泊2日での入院手術でも できますが、ほとんどが日帰り外来手術で対応してお ります。2021年6月から、新たに眼科専用手術室が 眼科外来の隣に完成し、そこで、快適な環境の中で白 内障手術を受けていただくことができるようになり ました。(図2)

当院では初診日、手術日、手術翌日の3日間は当院 に来ていただきますが(術前検査のために追加で1~ 2日来院をお願いすることがあります)、その後の点 眼治療は、かかりつけの眼科の先生にお願いさせてい



ただいております。白内障手術をお考えの方は、かかりつけの眼科の先生に、一度ご相談されては いかがでしょうか。 (眼科 主任部長 阪本吉広)



夏野菜は水分を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を冷ましてくれる効果があります。また、鮮やかな色合いは食欲を刺激し、夏バテ予防にもぴったりです。

そこで今回は、栄養たっぷりな夏野菜を使った、『中華風マリネ』をご紹介します。

中華風マリネ



《材料》	(1 人分)		(2 人分)	
なす	1/2	本	1	本
パプリカ	1/2	個	1	個
トマト	1/4	個	1/2	個
ごま油	小さじ 1/2	杯	小さじ1	杯
「醤油	大さじ 1/2	杯	大さじ1	杯
酒	大さじ1	杯	大さじ2	杯
★一酢	大さじ1	杯	大さじ2	杯
一砂糖	小さじ1	杯	小さじ2	杯
白ごま	少々		少々	

- ① なすは乱切りに、パプリカとトマトは2cm角に切る。
- ② なすとパプリカはごま油で炒める。
- ③ ★の調味料をボールに合わせておく。
- ④ ③にトマトと炒めた②を漬け込む。
- ⑤器に盛り付け、白ごまをふりかける。

(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



お好みで、きゅうりやズッキーニなどの夏野菜を使ってみてはいかがでしょうか。 温かいままでも、冷やしてもおいしくいただけます。

管理栄養士 森本 都



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"をお届けしたいと思います。



臨床心理室 岡部伸太郎

みなさんこんにちは。臨床心理室所属、公認心理師の岡部です。

新型コロナウィルスの収束の気配はいまだ見えませんが、様々な不自由を強いられる生活がここまで続くと、当然ながらこれがいつまで続くのだろうかと 気が滅入りますよね。

コロナに関するネガティブなニュースに目がいきがちですが、ネガティブなことばかり考えていると気分もネガティブに陥ってしまいます。心の健康のためには視点を変え、コロナ禍だからこそのポジティブな面に目を向け"ほっと"することを心がけてくださいね。

例えばまず目につくポジティブなことは、これまで当たり前だったことに感謝できたこと・その大切さに気付けたことです。コロナ禍で様々な自粛を強いられる中、当たり前にできていた事や人付き合いのありがたさに気付いた人も多かったのではないでしょうか?

次に(独り暮らしの人は家族や友達となかなか会えず寂しいかもしれませんが)家族と過ごす時間が増えたという声も耳にします。家事や育児の負担が減った、普段見ない仕事中の姿をリモートワークで見て惚れ直したなんて方もいらっしゃるようですよ。

飲み会や買い物の機会が減り、支出が減ったという意見も聞かれます。家の中でできる趣味や運動に関心が向き、ヨガや筋トレを始めた方も多いようですし、屋外で密にならないキャンプも空前のブームのようです。凝った料理やお菓子作りに挑戦するなど、手間暇をかける喜びに目覚めた方もおられます。

そして何より、我々医療従事者への励ましなども含め、困難な状況にある人 への共感や思いやりが社会全体で強まったことはコロナ禍で我々が得た大き な財産だと思います。最後になりますが「コロナ禍だしせめて美味しいもので も」と食べ過ぎると僕のようにコロナ太りしちゃうので要注意ですよ!!!

ニュース

【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)

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)

【AI体表検知カメラでの体温チェックのお願い】

当センターでは、AI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。

ご来院の際は、必ずご利用いただきますようお願いいたします。

AI体表検知力メラの設置場所



けいじばん

●【北側通路一時閉鎖のお知らせ】

現在、平日 午前9時 ~ 午後5時までの間、北側通路を閉鎖致しております。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。

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。

②【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。

❸【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。

④【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。



【 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。

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。



【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。

【 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。)

ご利用料金 : 1時間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。

300円/1日1回	無料
●当日受診された方●入院患者さんのご家族の方●当センターからご家族に来院をお願いした場合	●身体障がい者手帳をお持ちの方 ●精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方 ●療育手帳をお持ちの方 ●障がい者自立相談支援センター、障がい者自立センターに相談、面接、訓練等で来られた方 ●血液提供などで当院から要請があった方

割引手続実施場所

<病院利用者>

- ●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利用者>< 体がい者自立センター利用者>

・各センター事務所(利用時に限る)

【 医療相談コールセンター (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)

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

相談対象



【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、<u>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</u>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。

【 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、ご注意いただきますようお願いします。

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)

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



【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。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。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。

【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。

住吉母子 きらり 検索



【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。アカウントをお持ちでない方でもご覧いただけます。





【やすらぎ通信はメルマガで!】





【 四季彩の丘:北海道美瑛町 】

北海道第2の都市、旭川市と富良野市との間にある美しい丘の町の美瑛町。美しい眺めを見ながらゆったりと過ごしたいものですね。

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しました。新たにドクターコラムをスタートさせるなど、これからも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】<u>kyuseisogo@opho.jp</u>

【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。