やすらぎ通信

第128号(令和4年(冬号)1月1日) 発行:大阪急性期・総合医療センター

睦月(むつき) : January



<目次>

以心伝心~リレーエッセー~・・・P. 1イベント・ニュース・・・P. 5ドクターコラム・・・P. 2おしらせ・・・P. 7管理栄養士のコーナー・・・P. 3今月の風景・・・P. 10今月のほっとさん・・・P. 4編集部局より・・・P. 10

「まぁ、こんなもんでしょう」

我が家のお庭の今年の収穫は、柿 200 個超、 みかん 40 個、柚子 42 個、金柑 22 個。昨年に 比べてちょっとだけアップしたなかなか良い 成績で私的には大満足な内容。

柿、みかん、柚子、金柑が植えられているお庭って…と、きっと広いお庭を想像しておられるかもしれませんが、残念。本当にただの家のお庭で広さも2坪(畳4枚分)ぐらいです。その中に複数の果樹を植えています。傍から見ると少し"せせこましい"かもしれませんね。

その庭に果樹を植えるため、素人なりにちょっとした工夫はしております。空間が狭いので果樹を小さく育てるようにしています。肥

料は適度にきちんと与えるのですが、冬に枝を短く切り込む剪定を行っています。柿は、収穫するときのことも考え 170cm 程度の高さに調整し、みかんは、肩の高さまで。高さを抑えて枝が横に広がるように心がけて剪定を行っています。そうすると果実にまんべんなく太陽が当たり、果実が甘くなりますし、収穫も梯子なども不要で楽です。柚子や金柑はまだ育成中で、柚子はまだ1mを少し超えた程度、金柑に至っては 50 c m程度の大きさ。しかし、そんな小さな木ですが、今年はそれなりに収穫ができており万々歳です。

実は、我が家の柚子はなかなか果実ができず4年ほど前に他の果樹に植え替えようかと考えていました。その時にご近所の大先輩の方から「桃栗三年柿八年、梅は酸い酸い十三年、柚子の大馬鹿十八年」と言うことわざを教えていただきました。桃栗の後に続きがあるのか!との驚きと、そんなに時間がかかるのか、と残念な気持ちになりました。しかし、あと数年で18年だったので収穫してやる、とそのまま継続。2年前からやっとこさ収穫できる状態になりました。

ご存じでしたでしょうか「桃栗三年、柿八年」の続きを。私は、 恥ずかしながら全く知りませんでした。大先輩の方には「物事は一 朝一夕にできるものではなく、時間がかかるものだという教えが含 まれている言葉なんだよ」とお教えいただきました。すぐに結果を 求めるのではなく、地道な努力の継続が大切である、せっかちな私 には耳が痛いですが、我が家の庭の果樹には、大先輩の教えを実行 できそうです。







(事務局 清家麻代)

ドクターコラム

帯状疱疹のおはなし

■帯状疱疹とは?

帯状疱疹は痛みがつらい皮膚疾患で、水痘(みずぼうそう)を引き起こす水痘・帯状疱疹ウイルスが原因です。このウイルスに初めて感染すると水痘になります。このウイルスは水痘が治癒した後も神経を伝わって後根神経節内に潜伏し、何らかの誘因で再活性化され帯状疱疹を引き起こします。

■症状は?

通常、体の一部、右側または左側のどちらか一方に出ます。まず、神経痛のような痛みや知覚異常が数日から1週間続き、その後、紅斑と小水疱(みずぶくれ)が多発します。水疱はやがて黄色い膿疱となり、約1週間で破れてびらん(ただれ)や潰瘍になります。その後、かさぶたとなり2週間ほどでかさぶたが脱落し治癒します。



■なりやすい人は?

帯状疱疹は免疫力が低下すると発症します。特に、悪性腫瘍を治療中の方や、免疫抑制剤を内服中の方はかかりやすく重症化することもあります。また、特に持病がなくても、加齢による免疫力低下で50歳以上ではかかりやすくなります。健康に自信がある人でも、疲労が蓄積したりして一時的に体力が落ちると発症することがあります。

■治療法は?

帯状疱疹と診断されたら、抗ウイルス薬 (アシクロビル、バラシクロビル、ファムシクロビル) で治療します。痛みが強い場合や、皮疹の面積が広い場合、顔面で腫れが強い場合などは、入院して抗ウイルス薬 (アシクロビル、ビダラビン) の点滴治療が必要です。軽症であっても、ゆっくり静養しましょう。

■痛みの治療は?

帯状疱疹の皮疹が出現している時の急性期の痛みに対しては、アセトアミノフェンなどの痛み止めを使用します。副腎皮質ステロイドの全身投与も急性期の痛みを和らげる効果があります。激しい痛みに対してはペインクリニックでの神経ブロックが有効です。

■帯状疱疹後神経痛とは?

皮膚の小水疱が治ったあとも痛みが続くことがあり、帯状疱疹後神経痛と呼ばれています。これは神経の炎症により神経自身が損傷されてしまい生じる痛みです。帯状疱疹発症後3-6ヶ月、まれに数年間、痛みが持続します。強い痛みは麻薬や神経ブロックで治療することもあります。

■合併症

帯状疱疹が目の周りに生じると角膜炎、結膜炎、ブドウ膜炎などを合併することがあります。そのため、 眼科受診が必要です。耳の周りに生じると、顔面神経麻痺、耳鳴り、めまい、難聴が生じることがあり ます。その場合は耳鼻科受診が必要です。また、末梢運動神経障害を合併すると運動麻痺、膀胱・直腸 障害が生じ、排尿や排便が困難になることがあります。中枢神経にも症状がおよび、無菌性髄膜炎や脳 炎、脊髄炎を合併することがあります。

■さいごに

帯状疱疹にかかったら、帯状疱疹後神経痛にならないように、早めの抗ウイルス剤による治療と静養が重要です。特に、高齢者では帯状疱疹後神経痛になりやすいと言われていますので、注意が必要です。若くて元気な方でも帯状疱疹にかかることがあります。軽症であっても、神経痛が残ることがありますので、治療中は体を休めましょう。早期に治療を開始することがとても重要な疾患ですので、「帯状疱疹かも」と思ったら、お近くの皮膚科クリニックをすぐに受診しましょう。重症で入院が必要と判断されれば、当院や入院可能な施設に紹介してもらえます。

(皮膚科 主任部長 大畑千佳)



あけましておめでとうございます。新年を迎え寒さも厳しくなってきましたが、風邪をひいたりしていませんか? 冬が旬の野菜には β -カロテンやビタミン C が豊富なものが多く、免疫力を高めてくれる働きがあります。 そこで今回は旬の野菜を使ったシチューを紹介します。

冬野菜のシチュー









<u>材料</u>	1人分	4人分
鶏もも肉	70g	300g (1枚)
たまねぎ	25g	100g
☆白菜	25g	100g
☆にんじん	20g	80g
☆カブ	20g	80g
☆ブロッコリー	15g	60g
牛乳	80cc	300 cc
水	50cc	200 cc
薄力粉	大さじ 1/2 強	大さじ2.5
コンソメ	2. 5g	10g(2個)
塩こしょ う	少々	少々
油	適量	適量

宋 養 伽(「人分)	_
エネルギー	224kcal
たんぱく質	17. 9g
脂質	9.8g
食塩	1. 4 g



☆旬の野菜

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはくし切りに、にんじん、カブは皮をむいて小さめの一口大に、白菜は 5cm くらいに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②あたためた鍋に油をひき、鶏肉と野菜を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったらいったん火を止め、薄力粉を入れて混ぜる。
- ④薄力粉がなじんだら牛乳と水を加えて軽くかき混ぜ、コンソメを入れて火にかける。 とろみがつくまで混ぜ、とろみがついたら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。 (好きなとろみ加減を水で調節する)
- ⑤塩こしょうで味を調える。

文責:管理栄養士





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。



薬局 下辻 恒久

城巡りについて

薬剤師の下辻と申します。

皆さん、ほっとする時はいつでしょうか? 息抜きをするときはいつでしょうか? 私の息抜き(趣味)は、全国各地の城巡り です。最近訪れた松江城についてご紹介し たいと思います。

ご存知かもしれませんが、国宝の天守は5



城しかありません。姫路城・彦根城・松本城・犬山城・松江城です。付け加えると現存している天 守は 12 城です。

松江城が完成したのは、慶長16年(1611)のことで、築城者は、堀尾吉春です。

松江城は昭和10年(1935)、国宝に指定されていますが、昭和25年(1950)、文化財保護法の国宝指定の基準が変更になり重要文化財に指定されることになりました。理由は、築造時期などを特定できる資料が乏しく歴史的事実が判然としなかった等が挙げられました。その後、歴史的価値を証明したために65年越しで2015年に改めて「国宝」に指定されました。

天守閣の構造は5層6階、木造本瓦葺で内部は地階に井戸があり、石落とし・銃眼・総桐の階段, 寄木柱など実戦的工夫がなされています。

松江城は、内濠を遊覧船で巡ることが出来るので、今まで気にも留めていなかった城の景色を見つけることが出来ると思います。遊覧船は、街中から乗船することができ、城周りの街並みの景色をゆるりと楽しむことができます。橋げたの低いところでは、遊覧船の天井が畳まれて寝そべった状態にならないと通れない所もありますので身軽な服装で乗船した方が良いと思います。そして、船頭さんの興味深い話を聞くことできますので、松江城や城周りの観光名所を訪れる際は一度乗船してみてはいかがですか。

ちなみに、私が城巡りをする理由としては、①眺望がよいこと、②築城時から現代までの歴史を知ることが出来ること、③タイムスリップした感覚で当時の情景を想像することが出来ること、④ 建築物の工夫や技術を垣間見ることが出来ることです。

皆様も、それぞれの息抜きの場で想像力を高めると今まで分からなかったことが見えてより充実 した時間が過ごせるかもしれません・・・・・

イベント・ニュース

日時	内容	場所	診療科	予約
2022 2/12 (±) 13:30 ~ 15:00	府民公開講座 「おなかのがんについて 専門医と一緒に学びましよう」 ・胃がんってどんな病気? ・胃がんの治療ってどうするの? ・大腸がんってどんな病気? ・大腸がんの治療ってどうするの? ※インターネットでの配信イベントになります https://osaka-gs.jp/2021/10/news4446/	Web 開催	消化器内科消化器外科	事前登録

事前登録受付期間:1月4(火)~2月9日(水)

詳しくは、QR コードにより案内サイトへアクセスください→→→



新型コロナウイルス感染症対策

来院について、当センターから3つのお願い

① 不織布マスクの着用

感染対策を徹底するため、マスクは不織布マス クのご使用をお願いいたします。

② 来院時は体温チェックと手指消毒の徹 底を

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、検温と手指 消毒、マスクのセルフチェック をお願いします。



③ 面会は原則全面禁止

入院患者さんへの面会を禁止させて頂いておりま す。主治医など、病院から来院をお願いした場合に 限り、代表1人が面会が可能です。

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)

【診療状況が確認できます】

当センターのホームページ、または下図 QR コードより、現在の診療状況が確認できます。

ホームページの画面右上 にあります「現在の診療状 況」をタップすると下図の ような画面が開きます。

> こちらの QR コード をカメラで読み取 っていただきます と直接下図画面に アクセスします。





当センターにご来院後、再来受付機にて受付をお済ませいただき、受付票を確認しながら、①診療科を選択、②診察室を選択していただくと、診療状況がご確認いただけます。待合での混雑緩和のためにも、ぜひご利用下さい。

受 付 票

3年7月30日 10時15分 受付



患者番号:12345678

氏 名:急性期

1番 総合内科 総合内科 田中一郎

11:40 (E029

診察終了後、会計窓口へお越しください。 診察は受付番号と関係なく、予約時間順に 行います。

大阪急性期・総合医療センター







NOTICE BOARD

センターからのおしらせ

【 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おおよその見積もりを出すことが可能です 】

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。ぜひお問い合わせください。

【 **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)

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



【 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。予約の変更が必要な場合は、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

予約変更センターに つないでください



広報のおしらせ



大阪府市共同 住吉母子医療センターの情報誌「きらり」を、4、8、12月に発行しております。これからママになる方への情報や、子育てに関するギモンを医療機関ならではの目線で発信しております。医師や看護師に聞いてみたい子育でに関する質問も募集しております!バックナンバーはコチラ↓



住吉母子 きらり 検索

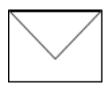


Facebook もチェック!

当センターでは、大阪急性期・総合 医療センター公式 Facebook ページを開 設しております。各診療科のページもあ りますので、ぜひチェックしてみてくださ い。アカウントをお持ちでない方でもご覧 いただけます。



大阪急性期 Facebook 検索



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。



大阪急性期 メルマガ 検索

駐車場について

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 ●身体障がい者手帳をお持ちの方 ●当日受診された方 ●入院患者さんので家族の方 ●当センターからで家族に来院をお願いした場合 ●質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)

< 応がい者自立相談支援センター利用者>

< 応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)



【雪かまくらまつり:秋田県横手市】

横手市のかまくらは約450年の歴史がある小正月の伝統行事で、江戸時代のころから神様をまつり、 お祈りしていたことが始まりだそうです。かまくらまつりの開催時には、高さ約3mもの「かまく ら」が市内全域に約100基、手作業で作られることで有名です。

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】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。

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。