

やすらぎ通信

第 130 号(令和 4 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) : July



以心伝心～リレーエッセー～
ドクターコラム
管理栄養士のコーナー
今月のきらりさん

P.1
P.2
P.3
P.4

おしらせ
今月の風景
編集部局より

P.5
P.9
P.9

以心伝心

リレーエッセイ

盛夏の候、今年はエルニーニョ現象の影響で、例年より過ごしやすい夏かもしれませんね。皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。今4月より大阪府教育庁より大阪急性期・総合医療センターに出向しました総務リーダーの上原徹五（うえはらてつご）と申します。今寄稿に当たり、わが子がNICU（当センターではありません）にお世話になった時の話をさせていただきます。

今から20年近く前になりますが、我が家に3人目のBabyが誕生することとなりました。上2人は地元のクリニックで出産したのですが、3人目は、母体に出血等の異常がみられたので、クリニック通いから一転、NICUに入院しました。検査の結果、胎児は重い病気を抱えている可能性があることも判明し、母体を最優先として出産の時を迎えました。帝王切開により、超低体重のBabyは無事生まれましたが、心臓の弁に異常があり、クリップでとめる施術の選択が迫られました。母体も一時、危険な状態だったのですが、命がけで産んでくれたBabyを心待ちにしていた家内のメンタルのことを第一に考え、NICUに施術をお願いしました。

幸い、家内も一命を取り留め、Babyの施術も成功し、待望のBabyと面会の瞬間を迎えることが出来ました！複雑な心情の中で、Babyとの初対面...しかし、そんなモヤモヤも吹き飛びました。かわいい。。それまで、母体（おなか付近）にいつもBabyの実名で話しかけていたせいか、わが子も母・父の声にちゃんと反応してくれ

て。。それから、毎日（家内はわずかに出た母乳を届けに日中、私は毎晩）の面会が至福のひと時でした。

しかし、私たち夫婦が、この子の病気・障がいに向き合っていくのか、必死で勉強・情報収集しながらの病院通いで、夫婦の苦しく、悩ましい日々の始まりでもありました。夜中緊急コールでNICUに駆け付けさせていただくこともしばしばありました。



それまで、私はいわゆる「病院嫌い」で、病院に行くことは、殆どありませんでした。しかし、医師・看護師・医療技師等スタッフの皆さんが一体となって24時間懸命に母・子の命を守り続け、真剣に今後の病気との向き合い方、治療・措置方を協議いただく、そんな姿を目の当たりにし、私の病院に対するイメージが180度変わりました。

しかし、病院の懸命な支えと親子の切実な生きる願いも空しく、1歳を迎える直前で召天しました。

私と家内にとっては、大きな悲しみに直面しましたが、その1年を振り返ると喜びと感謝に満ちた濃厚なひと時を経験することができました。重い病気や障がいのあるお子さんを養育するご家族とのふれあいとお気持ちに接する機会・学びも貴重でした。

あれから、私は、家内が母親として受けたショックからのメンタルケアと上の子らの子育てに気持ちを切り替え、奮闘してまいりましたが、この春、子どもたちも大学を卒業することができ、今ここに、何とかあの時の危機を乗り越えた自分があります。やっとなさ、平安の下、この「やすらぎ通信」に寄稿しております。

「今度は、私が病院に恩返しする番」と捉えています。当センターでの課題も少しずつ見えてきました。少しでも早く、これら課題解決に貢献していきたいと考えていますので、今後とも宜しくお願い致します。



毎週「どんな花を供えようか」と考えることも楽しみの一つです。

（事務局 上原 徹五）



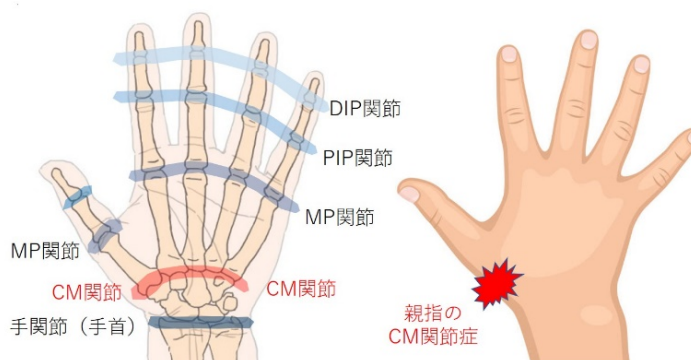
手指の病気:CM 関節症のおはなし

手は物を持つ・体を支えるなどの大きな動作から、つまむ・拭く・書く・めくる、などの細かい動作まで、普段の生活の中で多彩な働きを続けています。手指の痛みや動きの制限が生じると、強い苦痛や大きな生活の支障をもたらします。整形外科では、ばね指・ヘバーデン結節・手根管症候群・関節リウマチなどいろいろな手指の病気を診療しますが、その中で皆さんがあまりご存じでないかもしれないCM関節症を取りあげます。

■CM関節症はどんな病気？

手指の骨格は多くの骨とそのつなぎ目である関節からできています。それぞれの指の先からDIP関節、PIP関節、MP関節、CM関節、手関節（手首）と多くの関節があるので、指をいろいろな角度に曲げることができます。

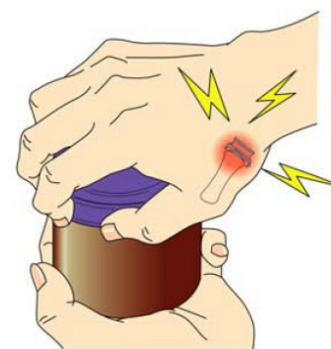
その中でCM関節は動きが少ない関節ですが、親指だけはつまむ、ねじる動きに対応できるよう比較的曲がる角度が大きく、使い過ぎや加齢でCM関節が傷みやすい原因となっています。親指のCM関節症は日本人で30-40%と高頻度に認められるとする報告もあり、特に40歳代以降の女性に多くみられます。



親指のCM関節症を疑うポイント

- ①親指のCM関節部を圧迫すると痛みがある
(MP関節と手首の間を圧迫してみましょう)
- ②親指のCM関節部が腫れている(左右比べるとわかりやすい)
- ③物をつまむ、ふたを開ける動作などで痛い

疑われるときは、病院や診療所の整形外科を受診しましょう。
X線検査で関節の変形などから診断されます。



■治療は？

まず湿布、消炎鎮痛剤の使用、固定装具使用でのCM関節の安静処置などでの保存治療をおこないます。少し痛いですが、CM関節へのステロイド注射治療も効果がみこまれます。それらの治療でよくなり、痛みや生活の支障が強いときは、手術治療（CM関節を固定、靱帯での関節再建など）を行うことがあります。

(整形外科 主任部長 西井孝)



暑い夏がやってきましたね。今回はレモンとハーブのソースでさっぱりいただける白身魚の料理を紹介します。

白身魚のレモンハーブ焼き



材料	2人前
白身魚（鯛・スズキ・イサキなど）	2切れ
パプリカ	1/2個
にんにく	1片
バター	15g
白ワイン	50m
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1と
ハーブミックス	1/2適量

調理手順

- 1、魚の両面に塩をふって5分程度置いておく。余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る。パプリカは1cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2、熱したフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ香りを出す。香りが出たら、にんにくは取り出す。魚を入れ弱めの中火で焼く。オイルを魚にかけてながら焼く。（魚が反りそうであればフライ返しで軽く抑えながら焼くと良い。）
- 3、片面が焼けたら弱火にして、反対の面も焼く。魚に火を通れば皿に取り出す。
- 4、そのままフライパンにバターを入れ、中火でパプリカをさっと炒める。白ワインを入れてアルコールをとばし、レモン汁、ハーブミックスを入れて混ぜる。
- 5、魚に4のソースをかければ出来上がり。

栄養量	1人前
エネルギー	263kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	15.5g
食塩	0.8g

文責：栄養管理室

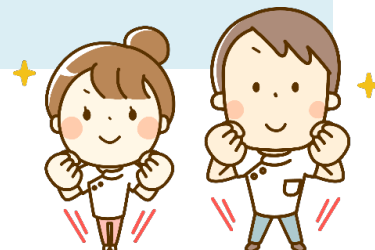


令和4年の4月からは、自分の持ち味を生かした看護、すなわち“きらりと光る看護”を行っている当センターの看護師又は病棟を紹介します。

9 階東病棟 伊藤 貴子

私が所属する9階東病棟は整形外科病棟で、脊椎（せきつい）や股関節、ひざ関節、四肢の骨折などの手術をする患者さんが入院される病棟です。手術を受ける患者さんは高齢の方が多く、入院期間は約2週間です。自宅退院を目指すため、生活環境や介護サービスなども踏まえた退院支援を入院前問診外来と連携してサポートしています。手術後3～4日目に看護師と患者さまで入院中の日常生活動作を確認し、退院後の生活に関して支援が必要かを話し合い、そしてご家族やケアマネージャー、MSW（医療ソーシャルワーカー）と連携して自宅環境の整備や生活援助サービスの導入などの準備を進めています。

リハビリは手術翌日から始まり、日曜日以外は理学療法士とリハビリを行います。同じ手術をうけられる患者さんでも、「仕事に復帰したい」、「階段昇降ができるようになりたい」、「近くのスーパーに歩いて行けるようになりたい」など目標は様々で、その目標に応じたリハビリ計画が立てられます。病棟では独自で作成したリハビリカード“RIHACA(リハカ)”を使用しています。そのカードには入院時に、患者さんが自ら考えた目標や、自宅の環境（階段がある、手すりの有無など）、リハビリの進行状況が記入されています。カードを見ることで、医療チームが情報共有でき、患者さん自身の達成感にもつながっています。理学療法士のリハビリ以外の自主訓練が重要であり、私たち看護師は、トイレや食事をはじめとした入院生活の動作にあわせて自主訓練を一緒に行い、患者さんと成果を共有し、一緒に喜ぶことにやりがいを感じています。リハビリの成果が出ることで、患者さんが日に日に活気が出て明るくなられ、笑顔が見られます。そのような患者さんから私達もパワーをいただき、明るく看護が実践できる病棟です。



ご来院について、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します。

② 体温チェックと手指消毒の徹底

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ています。
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 面会は原則禁止

入院患者さんへの面会を禁止させていただいております。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名まで面会が可能です。

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)

待合での混雑回避に便利！

診療状況が、インターネットでわかる！

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。

当センターにご来院後、再来受付機にて受付を済ませていただき、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、ぜひご利用ください。



メディカルゲートが、さらに便利に！

アプリで支払待ち時間ゼロ！ 調剤薬局もキャッシュレス

診察後、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。
お申し込みにはスマホ・パソコンなどインターネットにつながる機器、クレジットカードが必要です。（公費などの利用状況により、メディカルゲートをご利用いただけない場合があります。）お申し込みは当センター本館1階「メディカルゲート受付」までお越しください。

調剤薬局との連携で、スマホアプリから処方せんを調剤薬局に送信すると、お薬も自動決済できるサービスもスタートしました。詳しくは、下記のサポートセンターにお問い合わせください。

Medical Gateサポートセンター

地方独立行政法人 大阪府立病院機構 本部事務局内

受付窓口 Tel : **06-4397-4150**

受付時間 平日9:00～17:00
（土日祝、年末年始（12月29日から1月3日）を除く）

- 1** 1階の専用窓口で
スマホにカード情報を登録

JCB AMERICAN EXPRESS Diners Club INTERNATIONAL VISA Mastercard
- 2** 次回の診察から
会計ファイルを渡すだけ

登録カードから
自動でお支払い
- 3** 領収書・明細書は
ウェブで確認


入院や、検査にかかる費用が気になったら・・・

医療費の決済方法と、医療費のお見積りについて

決済方法

現金

各種クレジットカード

デビットカード（窓口対応）



医療費のお見積り

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、また、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。ぜひご利用ください。

9診療科の診察予約が電話で変更できます

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。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 より、予約変更センターにご連絡をお願いします。

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

当センターの取り組みについて

病状説明（インフォームド・コンセント）の実施時間

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、緊急でない患者さんへの病状説明（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。

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きます。「医療相談」コールセンターを開設しております。

医療相談専用電話：06-6692-2800
06-6692-2801

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

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。子育てに関する質問も募集しております！



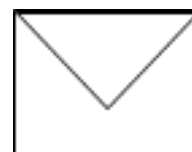
住吉母子 きらり **検索**



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「メールマガジン配信申込」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。



大阪急性期 メールマガ **検索**

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>

<障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)

※現在は、新型コロナウイルス感染症対策のため入院患者さんへの面会を禁止しており、ご家族等駐車場利用カードを発行していないため、入院患者様のご家族への減免処理は行っておりません。



【カッパ淵：岩手県遠野市】

遠野市土洺町に位置している常堅寺の裏側を流れている小川の淵をカッパ淵といい、カッパ達が住民にいたずらをして驚かしていたという言い伝えがあるそうです。付近にある観光施設「伝承園」で「カッパ捕獲許可証」を購入し、キュウリを餌に伝説の妖怪カッパ釣りを体験してみたいはいかがでしょうか。

編集部局より

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。