

やすらぎ通信

第 131 号(令和 4 年(秋号)10 月 1 日) 発行:大阪急性期・総合医療センター

神無月(かなづき) :October



以心伝心～リレーエッセー～

P.1

ドクターコラム

P.2

管理栄養士のコーナー

P.3

今月のきらりさん

P.4

おしらせ

P.5

今月の風景

P.9

編集部局より

P.9

以心伝心

リレーエッセイ

皆さん、万博がいつ大阪で開催されるかご存じですか。正解は「2025 年(令和7年)4月13日から10月13日まで」の184日間で、場所は大阪北港の人工島「夢洲(ゆめしま)」です。万博開催まであと3年を切っています。

大阪では1970年に千里丘陵で万博が開催されました。私は当時、幼稚園に入園したばかりで、生まれて初めて外国人に話しかけられてドキッとしたのが万博会場だったように覚えています。万博では新しい技術や商品が生まれ、生活が便利になるきっかけになりますが、「1970年大阪万博」では、今では当たり前の電気自動車や動く歩道、ワイヤレスレフォン、缶コーヒーやファミリーレストランといった製品・サービスが初めて登場しました。それから55年後となる「2025年大阪・関西万博」では、空飛ぶクルマが会場内や周辺を結ぶ交通手段として登場する計画があるようで、この他にもどんな新しいモノに出会えるのか、今からワクワクします。



7月には「1000日前イベント」が開催され、新聞やテレビ、ネットなどのニュースでご覧になられた方も多くおられると思いますが、記念イベントの中でとりわけ目を引いたのが、万博公式キャラクターの愛称の発表。その名は「ミャクミャク」で、「知恵と技術、歴史や文化を『脈々』と未来に受け継いでほしい」との意味が込められているそうです。赤い部分の「細胞」と、青い部分と「水」とが一つになって生まれた、このキャラクターを最初に見た時は『なに!!これ!?』と、大きなインパクトを受けました。可愛い公式キャラクターが多い中で、このミャクミャクの一度見たら忘れられない風貌は、見慣れていくと人懐っこい感じがする不思議さがあるって、これも大阪らしさということなのかもしれません。



愛称「ミャクミャク」

そんなミャクミャクがPRと機運醸成の大役を担う「2025年大阪・関西万博」のテーマは、「いのち輝く未来社会のデザイン」です。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、世界中で多くの命を奪い、経済にも激しいダメージを与えました。我が国・日本では何度も感染拡大の波が押し寄せ、現下の第7波は感染が減少傾向に入ったものの、いまだ収束をみない状況にあります(執筆時点9月7日)。人類を脅かすパンデミックから本格復興する途上で開催される万博だからこそ、「いのち」を起点に様々な課題を紡いでいく試みが重要ではないでしょうか。万博のサブテーマとして、「いのちを救う」や「いのちに力を与える」、「いのちをつなぐ」といった言葉が掲げられていますが、いったいどのような未来社会のたたずまいを見せてもらえるのか、期待せずにはいられません。

私は今年4月から当センターの一員となり、「いのち」と「健康」に関わる医療現場で働かせていただくこととなりました。初めての医療分野での勤務ですが、これまで母親の通院に付き添って感じてきたことや、私自身が大きな病気を経験して抱いた思いなどが交錯し、とても大きなご縁をいただいたと思っています。「ご来院される皆様方に安心していただける高品質な医療を最高の笑顔でお届けする」という当センターとしての使命達成に向けて、私自身も持ち場において、ミャクミャクの活躍に後れを取らないよう、自分のできることを精一杯がんばる所存です。

(事務局 川崎浩二)



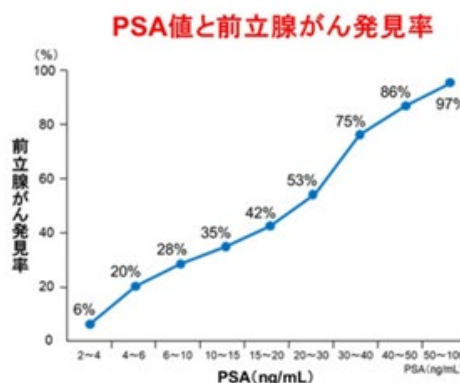
前立腺がん検診を受けよう！～PSA の測定を～

前立腺がんは男性のがん部位別の統計でもっとも罹患数が多く、2018 年には年間 92,021 人が罹患されました。2020 年の死亡数は 12,759 人であり、男性で 6 番目でした。生涯で男性が前立腺がん罹患するのは 10.8%、およそ 9 人に 1 人がかかる計算になります。以前は少なかった前立腺がんですが、最近の増加傾向は予想を上回っています。排尿困難などの下部尿路症状を生じるのは前立腺肥大や過活動膀胱のことが多くこれらの疾患を合併していなければ、前立腺がんの初期にはあまり症状が出ることはありませんので、検診が重要です。

PSA って？

PSA は「前立腺特異抗原、prostate specific antigen」の略語で、前立腺の上皮細胞から分泌されるタンパクです。多くは精液中に分泌されますが、ごく微量が血液中に取り込まれます。検診における PSA カットオフ値は、全年齢で 4.0 ng/mL が推奨されています。この値を超えると PSA が高いということになります。PSA が高い場合に考えられる疾患は①前立腺癌、②前立腺肥大症、③前立腺炎、などがあります。また、射精や長時間の車の運転のような前立腺への機械的な刺激でも軽度上昇する場合があるので PSA が高くて必ず前立腺がんがあるというわけでは

ありません。また PSA は加齢とともに上昇するため、若年者での早期発見を目指して、年齢別カットオフ値(50～64 歳:3.0 ng/mL, 65～69 歳:3.5 ng/mL, 70 歳以上:4.0 ng/mL)を用いることも推奨されています。年齢階層別カットオフ値によって若年者における前立腺癌診断の感度を改善して、適切な治療選択により前立腺癌死亡率が低下することが期待されます。一方で、カットオフ値を引き下げることで不要な生検数増加、過剰診断や過剰治療の増加等も懸念されます。



出典：(財)前立腺研究財団編：前立腺がん検診テキスト

男性型脱毛症や前立腺肥大症の薬を服用している人の注意点

男性型脱毛症は、思春期以降の男性に生じる前頭部や頭頂部の薄毛です。治療薬として国内ではフィナステリド(プロペシア®錠)とデュタステリド(ザガーロ®カプセル)が市販されています。これらは血清 PSA 値を低下させます。前立腺肥大症の薬のうち、デュタステリド、酢酸クロルマジノン、アリルエストレノールも血清 PSA 値を低下させます。これらの薬を内服している方は血清 PSA 値の判定にあたっては基準値以内の値でも注意が必要です。

精密検査は

PSA が高い場合には、泌尿器科への受診が必要になります。PSA 再検、直腸診、超音波や MRI での画像検査などの精密検査が行われます。これらの検査を総合的に判断して前立腺がんが疑われる場合には、前立腺針生検が勧められます。当院では、1 泊 2 日の検査入院で行っています。麻酔を行ったあと超音波で観察しながら、細い針で前立腺の組織を採取(生検)します。検査後に尿に血がまじったり、熱がでたりすることがまれにありますが、比較的安全な検査です。生検の結果、前立腺がんが確認されれば、様々な治療選択肢の中から治療を行っていくことになります。

大阪市の前立腺がん検診

令和 3 年 7 月から、大阪市でも前立腺がん検診がはじまりました。早期発見・早期治療により市民の生活の質(QOL)の維持向上、健康寿命の延伸につなげることを目的としています。50・55・60・65・70 歳の男性(年度末時点)が対象です。QR コードまたは URL より大阪市のホームページをご覧ください。<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000512143.html>
(泌尿器科主任部長兼前立腺がん治療センター長 高尾徹也)





紅葉の季節！食欲の秋ですね。

秋が旬のさつまいもやごぼうには食物繊維がたっぷりで水溶性・不溶性ともにバランスよく含まれています。

食物繊維には便秘改善や血糖値の急激な上昇を緩やかにする効果があります。秋を楽しみながら体調を整えましょう♪

蒸し鶏と秋野菜と きのこのレンジ蒸し

<材料>	1人分	2人分
☆蒸し鶏		
鶏むね肉	60g	120g
酒	大さじ 2	大さじ 4
塩こしょう	少々	少々
さつまいも	80g	160g
ごぼう	25g	50g
にんじん	30g	60g
ズッキーニ	30g	60g
しめじ	25g	50g
まいたけ	25g	50g
塩こしょう	少々	少々
☆酢醤油タレ		
黒酢	大さじ 1	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1	小さじ 2



調理手順

1、蒸し鶏を作る

鶏むね肉にフォークで穴をあけ、耐熱皿に入れ塩こしょうを両面にかけた後 酒を振りかける。ふんわりとラップをした後、電子レンジ 600w で 3-4 分→ひっくり返して 3-4 分加熱する。(足りなければ適宜追加で加熱する。)

2、蒸し野菜を作る

野菜はすべてよく洗う。さつまいも:5 mm幅に輪切り→水にさらしアク抜き ごぼう:皮をむき後薄くななめ切り→水にさらしアク抜き にんじん:皮むき後 5 mmに輪切り、ズッキーニ:5 mmに輪切り、きのこは石づきをとりほぐす。
すべての具材を耐熱皿に入れて、ふんわりラップをして 600w で 4-5 分加熱する。(足りなければ適宜追加で加熱する)

3、盛り付け・完成

黒酢としょうゆを混ぜあわせ、酢醤油タレを作る。蒸し鶏は適度にほぐし、蒸し野菜の上に盛り付ける。その上に塩こしょうと酢醤油タレをかけると完成です。

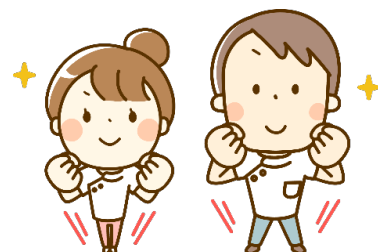
栄養量	1人前
エネルギー	248kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	6.5 g
食塩	1.1 g



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。

6 階東病棟

川村ますみ



私が所属する6階東病棟は心臓内科・心臓血管外科の循環器専門の病棟です。心臓内科では心筋梗塞後や、心不全治療を必要とする患者さんが多く入院されています。また心臓血管外科では弁膜症や大動脈疾患で手術をされた方が入院されており、循環器看護の専門性を活かした看護を提供しています。その中でも心臓疾患では入院中から、状態に合わせて早期から心臓リハビリを実施しています。

心臓リハビリとは、心臓病の患者さんが体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行うものです。

そのため、医師・看護師・理学療法士が連携し運動療法だけでなく、食事などの生活指導も行っています。退院後もリハビリプログラムを提案し個別のメニューを基に集団でリハビリを実施しています。

リハビリを継続することはなかなか難しい時もありますが、同じ目標を持った仲間との交流によりモチベーションが向上し継続が可能になることもあります。

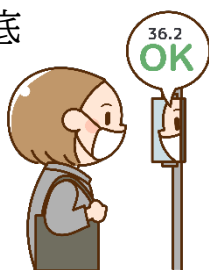
このようリハビリをサポートしていく当病棟の看護師は、入院から退院後まで全ての経過に携わるため患者さんやご家族の方と深く関わり支援を継続して行っています。運動療法や生活指導以外でも、困っていることや不安に感じている事などの想いを聞きながら支援しています。

これからも、患者さんに寄り添いながら看護を提供していきたいと思っています。



ご来院時の3つのお願い

- ① 不織布マスクの着用
- ② 体温チェックと手指消毒の徹底
AI 体表検知カメラを設置しています。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きます。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
(土日祝も対応)

防犯対策向上のため、時間外出入口を施錠します

今般、夜間における無断侵入などが相次いだことから、防犯対策強化のため夜間及び休日における院内の出入口を全て施錠することといたしました。今後はインターホンを新設し、守衛による開錠対応とさせていただきます。

2022 年 10 月 3 日(月曜日)18:00～
平日 18:00～翌朝 7:30 まで
土日祝・年末年始は終日



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いたします。

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いたします。

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**



Facebook

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**

駐車料金について

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。院内の所定の場所で「割引手続き」をお済ませください。駐車料金の精算は「事前精算機」をご利用ください。

歩行困難者等の専用駐車スペースをご利用の場合は「駐車禁止除外指定車標章（許可証）」を社内フロントにおいて駐車いただきますようお願いいたします。

300円 / 1日1回	無料	割引手続実施場所 <病院利用者>
●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	●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。



【垂水（たるみず）遺跡：山形県山形市】

松尾芭蕉の俳句「閑かきや岩にしみ入る蟬の声」が詠まれたとされている山形県の山寺（立石寺）のさらに奥に「峯の浦（垂水遺跡）」があります。鳥居を囲むように存在する巨大な岸壁には一面に蜂の巣状の無数の穴が開いています。凝灰岩のため、もろく柔らかく穴が開いているのだそうです。まさに自然が創り出した山の中の芸術ですね。

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。