

やすらぎ通信

第 132 号(令和 5 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



システム障害の復旧につきまして P.1
以心伝心～リレーエッセー～ P.2
ドクターコラム P.3
管理栄養士のコーナー P.4

今月のきらりさん P.5
イベント・おしらせ P.6
今月の風景 P.9

システム障害の復旧につきまして

昨年 10 月 31 日に発生したシステム障害により、患者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。2023 年 1 月の時点で、通常診療に係るシステムは、ほぼ復旧しています。

診察の予約票をお持ちの方

従来通り再来受付機での受付をお願いします

なお、システム障害中の手書き予約票をお持ちの方も、再来受付機までお越しください

採血や尿の検査票をお持ちの方

通常の検査票の場合

直接、採血室までお越しください

システム障害中の

臨時検査票の場合

各科の外来受付までお越しください

心電図や超音波などの生理検査予約票をお持ちの方

直接、生理検査・超音波の受付までお越しください

検査票をお持ちでない方は、各科の外来受付までお越しください

レントゲン検査や CT、MRI などの検査予約票をお持ちの方

直接、画像診断科の受付までお越しください

その他、不明な点がございましたら、来院時に 1 階正面玄関の総合案内にお問い合わせください。なお、上記の情報に変更または更新がある場合は、当センターのホームページでお知らせいたします。お手数をおかけいたしますが、来院前にご確認ください。

2023 年 1 月 4 日

大阪急性期・総合医療センター

以心伝心

リレーエッセイ

明けましておめでとうございます。

今年はイソップ童話のウサギの昼寝にならないよう、ぴよんと飛躍した一年になればと思っています。

去年はサッカーワールドカップで盛り上り、日本代表の試合には一喜一憂したところです。

さて、サッカーの次はラグビーワールドカップが今年9月にフランスで開催されます。前回の日本大会につづき『にわか』で大盛り上がりしたいと思います。過去を思い起こすと1995年のワールドカップでは、オールブラックスに日本代表は惨敗しました(17対145)。これを知っている人間からすると、いまの大躍進がウソみたいです。

私の観戦前のルーティンとして、TV前でのビールとアテの位置取りに気を配り、奥さんの小言は右から左にスルー、ソファのポジションを優位に確保しつつ、二人の娘からの冷たい視線には気持ちで負けないよう、自分を鼓舞し日本代表と心を一つにします。今からワールドカップが楽しみです。

こういった観戦前からの楽しみを妄想しながら毎日頑張っています。

しかし、最近お酒の量と体重が増加傾向にあり、血圧が急上昇したため、去年の夏頃から土日の朝夕に『観心寺』までウォーキングをしています。この観心寺(南海高野線河内長野市駅下車南海バス)は楠木正成ゆかりの寺として有名であり、関西花の寺二十五カ所にも選ばれています。一月下旬からはツバキが見ごろになります。

ちなみに河内長野市長は、楠木正成をNHK大河ドラマ誘致に取り組んでいます。大河ドラマになれば、観光客が押し寄せて来る可能性がありますので、寺社仏閣めぐりが趣味とか花好きの方は今のうちに散策した方がいいと思います。拝観料は大人300円かかります。

また、観心寺に拝観の際、お立ち寄りの頂きたい古民家のお茶屋さんがあります。場所は観心寺の目の前にある『阿修羅窟』というお店で、店内も昔ながらの佇まいで、冬はぜんざいを食べるとほっこりします。(夏にはわらび餅が期間限定メニューとして登場します。)

食ベログにも口コミがありますので、興味のある方は是非一度足を運んでみて下さい。今回は、店主に頼んで写真を載せることに了解を得られました。全然映える撮り方はできませんのでご了承下さい。(おじさんあるあるです。)

気になる体重の方は、大幅に減ることもなく現状維持が続いています。うさぎ年でも、体重だけは一足飛びに減ることは無いようです。

(事務局 紙谷芳憲)

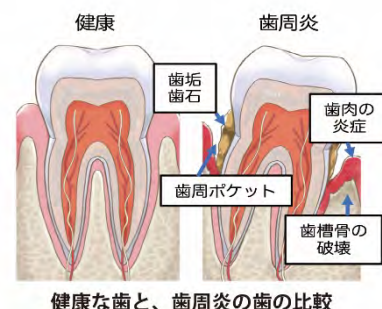




歯周病と全身のさまざまな疾患との関わり

歯周病とは

歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌の感染によって、歯肉が赤く腫れたり歯を支える骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。むし歯と異なり歯周病は痛みがないことが多いので、気付かぬうちに進行して歯が自然に抜け落ちるほど重症になることもあります。日本人の40歳以上の約8割が歯周病に罹っているとされるほど一般的な病気です。



健康な歯と、歯周炎の歯の比較

歯周病のリスク因子

歯周病の直接の原因は歯の周りの汚れ（歯垢）に含まれる細菌です。したがって歯磨きが不十分な人に歯周病は起こりやすくなります。義歯や冠が合っていない、歯並びが悪いなど歯垢が溜まりやすい状態は歯周病のリスク因子となり、歯ぐきしり、くいしばりなどがあると歯や歯槽骨に負担をかけるため歯周病のリスクが高くなります。また、喫煙者は歯周病に3～8倍程度罹りやすいといわれていますし、ストレスや糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常などの疾患も歯周病が進行する原因と考えられています。

全身への影響

歯周病の原因である歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、歯周組織を破壊し炎症を起こします。炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、糖尿病、早産・低体重児出産、血管の動脈硬化など様々な疾患に関与することが知られています。

1) 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の1つであり、糖尿病の方は歯周病が重症化しやすいことがわかっています。逆に、歯周病になると糖尿病の症状が悪化することでも知られており、歯周病と糖尿病は同時に治療することが大切です。

2) 早産・低体重児出産

妊娠している女性が歯周病に罹患していると、早産および低体重児出産の危険率が高くなることが指摘されています。歯周病原菌が胎盤を通して胎児に直接影響しているのではないかとされており、その危険率はタバコやアルコールなどよりもはるかに高いと考えられています。妊娠する前に歯周病の治療をしておくことが重要です。

3) 動脈硬化

歯周病原菌の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）が形成されることが、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因の1つと考えられています。

4) その他の疾患

歯周病原菌には誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、誤嚥性肺炎の原因となります。また、近年歯周病と認知症や肥満との関わり合いが報告されています。



歯周病と全身疾患の関係

歯周病の予防

歯周病の予防は、原因である歯垢をためない、増やさないことが基本です。まず、正しい歯磨きを毎日実行することが大切です。それに加えて、歯科医院で行うプロフェッショナル・ケアにより普段とれない細かい部分の歯垢や歯石を除去してもらってください。定期的な歯科健診でプロフェッショナル・ケアを受けましょう。

これまで、歯周病は歯ぐきから血がでたり、歯がぐらぐらしたりと口の中だけの病気と考えられてきましたが、このように、全身に強く影響を与えることがわかってきました。歯周病の予防・治療を行うことで全身の様々な病気のリスクを下げるのが可能です。日々の口腔ケアを見直すことが全身の健康につながります。

（障がい者歯科主任部長 大西智之）



スプーンで食べれる！ やわらかハンバーグ

スプーンで食べることができるやわらかいハンバーグです。お年寄りから子どもまで食べやすい味付けにしています。作り方は簡単。すりおろした野菜と材料を混ぜて焼くだけです。



材料	2 人前
鶏むねひき肉	200g
長いも	30g
人参	20g
卵	1/2 個
片栗粉	大さじ 1/2
和風顆粒だし	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ
油	小さじ 1
A: 醤油	大さじ 1
A: みりん	大さじ 1
A: 砂糖	大さじ 1

調理手順

1. 長いもと人参の皮をむき、おろし器ですりおろす。
2. ボウルにひき肉とひとつまみの塩を入れ、粘り気がでるまで混ぜる。
3. 2 にすりおろした長いもと人参と卵、顆粒だしと片栗粉をいれ、しっかりと混ぜる
4. 生地がだらりとしたやわらかさになるまで水を 20～50cc 程度加える。
5. フライパンに油をうすく引き、丸くなるようにお玉ですくって入れる。
6. 中火で焼き、焦げ目がついたら裏返し、少量の水を入れて蓋をし、弱火で 5 分蒸し焼きにする。
7. 火が通ったら、フライパンに A の調味料を入れてとろみがつくまで煮詰める。
8. 器に盛りつけて完成！

栄養量	1 人前
エネルギー	255kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	13.3g
食物繊維	0.4g
食塩	1.5g

文責：栄養管理室



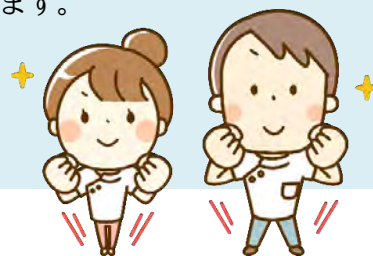
令和4年の4月からは、自分の持ち味を生かした看護、すなわち“きらりと光る看護”を行っている当センターの看護師又は病棟を紹介します。

8階東病棟 芳岡 理恵

私が所属する8階東病棟は脳神経外科・脳神経内科の病棟です。脳神経外科は脳動脈瘤、脳腫瘍、脳出血の患者さんが、脳神経内科は脳梗塞、パーキンソン病、神経難病の患者さんが多く入院されています。また、SCU（脳卒中専門治療室）6床も併設されており、脳卒中に特化した治療、看護を実施しています。脳疾患の患者さんは、自身で動けず、介助が必要な方が多いですが、リハビリ専門職等、多職種で協力して患者さんと関わっています。また、脳神経外科、脳神経内科、耳鼻咽喉科の外来にもプール制で病棟の看護師が勤務しています。8階東病棟には、約50名看護師が在籍しており、子育てをしている看護師、時短勤務の看護師も活躍しています。

私は6歳の双子を子育てしながら勤務しており、育休後に現病棟に所属となりました。育休後すぐは時短勤務で働いていましたが、子供が1歳半を過ぎた頃より時短勤務は終了し、フルタイム勤務に変更しました。フルタイム勤務に変わったタイミングで、夜勤も再開しましたが、月1～2回ほどと配慮してもらっています。8階東病棟は看護師数も多く、子供が発熱やケガをした際は早退等配慮していただいたり、ママナースにとって働きやすい病棟です。配慮してもらった分、自分が勤務の時は病棟のためになるようしっかり業務する気持ちが強くなりました。子供が小さい時は育児と仕事の両立に必死で毎日クタクタになっていましたが、すごく充実感もありました。子供がいることで患者さんとの話のきっかけになったり、同世代の子供がいる患者さんに対して退院後の生活について考えやすくなりました。

子育てをしながら業務することは体力も必要で大変なことも多いですが、家族、スタッフの協力を得ながら充実した日々を送ることができています。感謝の気持ちを忘れず、今後も精進していきたいと思っています。



イベント・ニュース

日時	内容	場所	診療科	予約
2023 3/4 (土) 13:30 ～ 14:30	府民公開講座 「専門医が教える まぶたの病気」 ～老若男女に起こるまぶたの症状～ まぶたの病気は、老化だけではありません。あまり知られていない「まぶたの病気」について、眼瞼下垂もふくめて詳しくお話しします。こんな症状もまぶたから？！と、新たに知っていただく機会になれば嬉しいです。 この講座は、インターネットでの視聴になり、事前登録が必要です。URLまたは、QRコードよりお申込みください。 詳しくは ≫ https://onl.sc/smCWnJT	 Web 開催	形成外科	 事前登録 期間 1月10日 (火) ～ 3月3日 (金)

大阪急性期・総合医療センター
府民公開講座

専門医が教える
まぶたの病気
～老若男女に起こるまぶたの症状～

2023 3/4 (Sat) 13:30～14:30

視聴申込
受付期間

1/10 ▶ 3/3

新型コロナウイルス感染症対策

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

A I 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
(土日祝も対応)

診療状況が、インターネットでわかります！

当センターのホームページ、**たたいは詞整中**で9月までです。

[illegible]

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の際は「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。

医療費の決済方法と、医療費のお見積もりについて

ただいま調整中です



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 診療科の診察予約は電話で変更できます

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
皮膚科
脳神経内科

消化器内科
形成外科
脳神経外科

糖尿病内分泌内科
腎臓・高血圧内科
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、

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)」を車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> ・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。

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**



今月の風景



【柴犬(しばいぬ)】

陽射しがなんともあったかく心地よさそうな柴犬の表情に惹かれ、今月の風景は柴犬です。「犬はよろこび庭かけまわる〜♪」のフレーズのように、一般的に犬は寒さに強いイメージがありますが(犬種によります)柴犬は1つの毛穴から体温調節用の柔らかい毛と皮膚を守る用のかたい毛の2種類が生えているとか。寒い季節にはうらやましいですね。

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。