

やすらぎ通信

第133号（令和5年（春号）4月1日）発行：大阪急性期・総合医療センター

卯月（うづき）：April



以心伝心～リレーエッセー～ P.1
ドクターコラム P.2
ちょっとおいしい話 P.3

今月のほっとさん P.4
イベント・おしらせ P.5

以心伝心

リレーエッセイ

この原稿が掲載される頃には春の花粉症シーズンになっていると思います。花粉症は季節性アレルギー性鼻炎と言われておりまして、スギ花粉(2月～4月)やヒノキ花粉(3月～4月)がメジャーですが、実は、これらを含めて、日本には50種類以上の植物が花粉症を引き起こすと言われていて、通年でこれらに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

私自身、毎年この時期は鼻づまりと鼻水に悩まされていまして、いろいろな対策を実施してきました。そのなかでも特に個人的に効いたなと思ったものを今回はいくつかご紹介したいと思います。(効き目は人それぞれですので、あくまで個人的に効いたなと思ったものである点ご了承ください。)

まず、1つ目は魚料理です。もともと料理は好きな方でして、昨今のコロナ渦にて外出も控えておりましたので、暇さえあれば youtube などの

料理動画を見ては試していたのですが、DHA や EPA が花粉症の緩和に効くということで、私自身特にこのシーズンは青魚料理を中心にいつも以上に食べる機会を増やしています。特に、鯖(サバ)には、EPA が豊富に含まれておりますので、最近鯖(サバ)の照り焼きを作ってみました。ここにシソや山椒は抗炎症効果が高い食品と言われておりますので山椒をかけ、シソをそえることによって、さらに花粉症対策効果を高めています。



2つ目はハーブティーです。もともとは飲んでいなかったのですが、妻がハーブティーにはまっていたりまして、花粉症によいとされる、エルダーフラワー・ネトル・ペパーミントをすすめられました。それを飲み始めてからは花粉症の症状もましになったように感じています。エルダーフラワーには消炎作用が、ネトルには炎症やアレルギーを抑えてくれる効果があるようです。ヨーロッパではメジャーなハーブのようです。(ただし服薬しているお薬がある場合は、かかりつけ医師に相談のうえで飲まれることをおすすめします。)



3つ目はやはり運動です。私自身日々子育てと仕事と家事に追われておりまして、なかなか運動をする時間を作れていなかったのですが、早朝なら時間が作れそうということで、近所の大仙公園をランニングをしてから出勤するようにしていますが、その季節ごとの景色を見ながら(特に桜の時期は景色がすばらしいです。)朝運動することによってリフレッシュもできますし、花粉症状も改善されたように感じます。

今年の春もこうした取り組みでなんとか花粉症シーズンを乗り切っていきたいと思います。

(事務局 林達也)



貧血のおはなし 鉄分不足？いえ、ビタミン B12 も大切です！ ～昔、胃の切除していませんか？～

馴染みのある血液の病気「貧血」

みなさんは血液の病気と聞いて、どのようなものを思い浮かべるでしょうか？ニュースやドラマを観ていると、白血病などの病名を挙げられるかもしれませんが。しかし身近な血液の病気として思いつくのは、貧血ではないでしょうか。貧血とはその名の通り、血が足りなくなる病態です。ここでいう「血」とは、血液成分の中の「赤血球」を意味します。赤血球の働きは、肺から取り込まれた酸素と結合し、血流の流れにそって、体のいろいろな部分へ酸素を送り届けることです。そのため、赤血球が減ってしまうと、体に酸素が届かなくなり、「息が切れる」「体がしんどい」など、呼吸が苦しいような症状が出現します。

赤血球は、ケガをして出血したりすると失われます。目に見える部分での出血はすぐに気がつくますが、胃、大腸など消化管からのゆっくりとした出血などは気がつかないことも多く、検診などで初めて貧血を指摘される方も多いです。

赤血球を作るのに必要な栄養

よく「貧血」というと、「鉄分をとりましょう」と言われます。これは正解で、赤血球の産生には鉄分が不可欠です。しかしあまり一般には知られていませんが、他にビタミン B12 も重要です(図 1)。鉄分が不足すると、赤血球の数が減少し、かつ赤血球の大きさが小さくなります(小球性貧血: 図 2)。一方、ビタミン B12 が不足すると、同じように赤血球数が減少しますが、赤血球の大きさは大きくなります(大球性貧血: 図 3)。

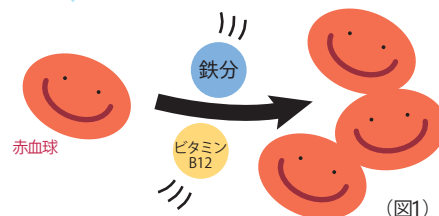
胃切除後のビタミン B12 不足は、定期的な注射による補充が必要

ビタミン B12 は、動物のレバーや、しじみ・あさりなど魚類に多く含まれています。ただし普通の食事をしている人で、ビタミン B12 が不足することはほとんどありません。菜食主義の方など、動物性食品を摂られない方はビタミン B12 が不足する可能性があります。

もう一つの原因としては、胃の切除が挙げられます。口から食べた食物からビタミン B12 を吸収するために、胃は大きな役割を果たしています。過去に胃潰瘍や胃がんの治療のため、胃を全摘出された患者さんは、その後ビタミン B12 を消化管からうまく吸収できない状態となっています(図 4)。体内のビタミン B12 の蓄積量は多いので、胃の摘出術を受けてすぐにビタミン B12 が不足することはありません。しかし、胃切除後数年～十数年経ってから貧血が進行してきた場合は、ビタミン B12 の不足を疑わなくてはなりません。

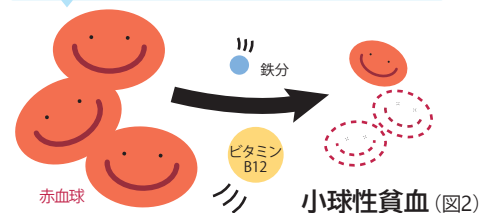
胃切除を受けた方でも、部分切除であり一部でも胃が残っている場合は、ビタミン B12 が不足する恐れは低くなります。しかし、胃を全摘出している方は、ビタミン B12 の注射による補充を定期的に行う必要があります(およそ 2～3 ヶ月に一度の皮下注射)。もし過去に胃の全摘術を受けておられて、ビタミン B12 の補充を受けておられないようでしたら、一度かかりつけ医に相談されることをお勧めします。

赤血球が増えるには、鉄だけではなくビタミン B12 も必要



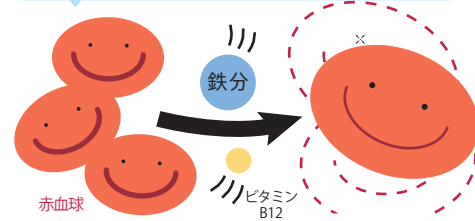
(図1)

鉄分が足りてないと、赤血球は減少して小さくなる

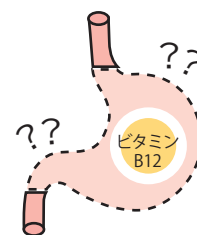


小球性貧血(図2)

ビタミン B12 が不足すると、赤血球は減少するが大きくなる



大球性貧血(図3)



胃を全部切除した人は、ビタミン B12 がうまく吸収できなくなります

(図4)

(血液・腫瘍内科 主任部長 石河純)

管理栄養士の
 ちよっと
 おいしい話

菜の花と 桜エビの卵とじ



材料	1人前
菜の花	40g
塩(茹で用)	12g
卵	1個
だし汁	50g
釜揚げ桜エビ	ひとつまみ

栄養量	1人前
エネルギー	103kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	6.0g
食物繊維	2.1g
食塩	0.4g

1. 菜の花の茎の根本を少し切り落とし、さっと洗う。
2. 鍋に熱湯を沸かして塩を加え、菜の花を茹でる。
 葉っぱの部分を持って茎の部分を先に茹でる。40秒ほど。
 全部入れてさらに40秒ほど茹でる。
3. 茹で上がったらたっぷりの冷水に浸す。
4. 荒熱が取れたら水気を切って3センチに切る。
5. だし汁に菜の花を入れ、ひと煮立ちしたらとき卵をいれ、卵が固まったら火を止める。
6. お皿に盛り付けて上から桜エビをかける。



春の食材を使ったレシピです♪
 桜エビの塩気だけで味付けをしているので、素材の味が感じられて減塩にもぴったりです！しっかりだしをとることで、減塩でも美味しく食べられます。
 菜の花の緑、卵の黄色、サクラエビのピンクと色鮮やかに仕上げることができます。簡単にできるのでぜひ作ってみてください！

文責：栄養管理室



隔年で看護部を「きらりさん」、その他の病院スタッフを「ほっとさん」として紹介しています。2023年度は「ほっとさん」をお届けします♪

医療ソーシャルワーカー 中村 朱里

はじめまして。

医療ソーシャルワーカー (MSW) の中村と申します。私は爬虫類が好きで、自宅でヒョウモントカゲモドキを飼っています。飼育する際には温度管理や餌の確保など、その個体に適した環境を考え実際に整えていかなければなりません。飼育で気をつけることはたくさんありますが、彼女のおかげで毎日癒しのある生活を送りながら医療ソーシャルワーカー (MSW) として患者さん・ご家族の支援を致しております。

病気やけがは誰の身にも突然訪れます。そんな時、「どうしたらよいか分からない。これからどうなるんだろう。」と悩みながら療養生活が始まるのが大半です。そのような時、MSW は病院の中で唯一福祉の視点から物事を考える専門職として、経済面や退院後の介護など病気やけがによって生じた生活に関する不安・心配事への支援を行っております。

私たちの技術は「面接」です。その面接を通して患者さん・ご家族のお話を聴かせて頂きます。そして一緒に不安や心配事を解決・軽減するための方

法を考えていきます。私たちが関わることで患者さんがこれまで通り自分らしく安心して療養継続ができ、ご家族も安心できる環境を整えることを目標としています。

患者総合支援センターでは、医療ソーシャルワーカー (MSW) 14 名・精神保健福祉士 1 名の計 15 名で「すべての人が自分自身で選択し、自分らしく生きられる社会で暮らせるように、専門性を向上させて目的・目標を共有し、人と人とのつながりや専門知識、技術、誠意をもって支援する。」を目的としながら日々業務に取り組んでおります。



引き続き

マスク着用のご協力をお願いします

国の方針により、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断に委ねられるものとなりましたが、受診時や医療機関を訪問する時は、マスクの着用が推奨されています。当センターには、重症化リスクの高い患者さんが多く来院・入院されています。皆様方におかれましては、これまでどおりマスクの着用をお願いいたします。なお、マスクを着用されない場合は、当センターへの入館をお断りすることがあります。

引き続き、皆様方のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



厚生労働省
ホームページ

周囲の方に、
感染を広げないために



高齢者施設や
病院へ行くとき



通勤ラッシュなど混雑した
電車・バスに乗車するとき

ご自身を
感染から守るために



高齢者の方



基礎疾患を
お持ちの方



妊婦さん

頼れるドクター 大阪・堺 Vol.6

Pick up

112ページを
チェック!

大阪急性期・総合医療センター
36診療科の中から

消化器外科

全ての消化器がんロボットや腹腔鏡を活用した精緻で低侵襲な手術を提供

泌尿器科

がん、尿路結石、段政府に印象、腎移植など、泌尿器の疾患を幅広く受け入れ、先進技術で治療する

生殖医療センター

持病があっても、がんになっても、子どもが欲しいと願う人々をサポート



ウェブ版は
QRコードから



書店・コンビニ・Amazonにて発売中!

当センターからのお知らせ

入院中の荷物受け渡しについて

洗濯物などの、荷物の受け渡しは、下記の時間・場所にて対応しております。



15:00～17:00

(土日も対応しております)

中央館にお届け

中央館1階
エレベーター
ホール前

南館にお届け

総合案内または
守衛室へ

9つの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ます。(初診についてはご利用いただけません。)

06-6692-1201 (代表)

「予約変更センター」とお伝えください。

呼吸器内科
消化器内科
形成外科
脳神経内科
脳神経外科

皮膚科
糖尿病内分泌内科
耳鼻咽喉・頭頸部外科
腎臓・高血圧内科

診療状況が、 インターネットで確認できます

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

当センターに来院後、受付機にスマートフォンを接続し、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、是非ご利用ください。



ただいま調整中です

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く「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

9:00～17:00

月曜日～金曜日(年末年始、土・日・祝日除く)

医療相談を希望されるご本人・ご家族など

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。

病状説明 (インフォームド・コンセント) の 実施時間について

当センターでは、厚生労働省の「働き方改革」の趣旨に基づき、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っております。

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。

当センターの取り組み

診療科名変更のお知らせ

令和5年4月1日より、総合内科の診療科名が変更となります。診療内容や診療体制につきましては、これまでと変更はありません。

総合内科から
総合内科・感染症科になります

決済方法と、医療費のお見積もりについて

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）



医療費のお見積もり

入院申込時に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できます。

今月の風景



みなさん、これが何の「花」かご存知でしたでしょうか？とてもとても身近な植物の花で、秋になると実がなり、縄文時代から食用されていたとか。「国の木」が語源とされるほど日本人には馴染みが深く、古事記や万葉集にも登場します。

樹皮からしみ出す樹液にはカブトムシなどの昆虫がよく集まり、切り倒しても20年ほどで元どおりになるという再生力の高さから、薪炭（しんたん）やシイタケの原木として使われているそうです。 ※44：樹玉

読者の皆様からも写真の投稿お待ちしております。ご投稿いただける方はコチラからメールをお送りください→→→→→→→→→→→→→→→→



広報のご案内

Facebook



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。



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お届けしています！



駐車場について

24時間ご利用いただけます

- 受診された方（当日のみ）
- 入院患者さんのご家族
- 当センターより、ご家族に来院をお願いした方

1日1回 **300円**

※現在、入院患者さんへの面会を禁止しており、入院患者さんご家族への減免処理は行っておりません。

- 血液提供などで、当センターから要請があった方
- 療育手帳
- 障がい者手帳 をお持ちの方
- 障がい者
自立相談支援センター、
自立センターをご利用の方

無料

駐車料金のお手続きは

病院をご利用の方

平日(9:00~17:30)

総合案内・各会計窓口でお手続きください

土日祝・夜間(17:00~翌朝9:00)

守衛室、または救急外来窓口でお手続きください

障がい者自立センター

障がい者自立相談支援センター をご利用の方

各センター事務局にてお手続きください

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。