

やすらぎ通信

第62号（平成28年1月1日） 発行：大阪府立急性期・総合医療センター

睦月（むつき）



（コスモス会の清水ミツ子さんの作品より）

<目次>

| | |
|------------|--------|
| 喫茶室 | ・・・P.1 |
| 今月・来月の催し | ・・・P.2 |
| 管理栄養士のコーナー | ・・・P.4 |
| 今月のひまわりさん | ・・・P.5 |

| | |
|-------------|---------|
| NEWS | ・・・P.5 |
| 地域の医療機関の皆様へ | ・・・P.8 |
| 今月の風景 | ・・・P.9 |
| 編集後記 | ・・・P.10 |

2016年1月、明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

さて、「もういくつ寝ると」と指折り数えて迎えたお正月ですが、最近の子どもたちは、お正月には何をして遊んでいるのでしょうか？童謡の歌詞にあるように、「凧」を揚げたり「独楽」を回したり、「毬」や「追羽根」を突いて遊んでいる姿は殆ど見かけなくなってしまうかもしれませんね。テレビゲームやスマホゲームばかりで、外で遊ぶこと自体少なくなっているのではないのでしょうか。都会では屋外で駆けずり回って遊べる場所も減ってきているので仕方が無いのかも知れませんが。

私が小学生の頃、図工の時間に凧を作った覚えがあります。竹ひごで凧の骨を作り、模造紙だったか画用紙だったかに絵を描いて貼り付け、新聞紙を細長く切った足を付け、出来上がった凧を校庭で揚げた記憶が残っています。まちの玩具屋さんにも奴凧や角凧が沢山並んでいました。

独楽も太い糸をぐるぐる巻いて、えいっと投げて回して遊んだ覚えがあります。でも相手の独楽を弾き飛ばしたら勝ち、という「ベーゴマ」はやったことがありませんし、友達仲間でも流行った遊びではありませんでした。それよりも「ベッタン」。表面に漫画やスポーツ選手の顔が描いてある長方形のメンコです。皆で夢中になって遊びました。地面に並べた誰かのベッタンに向かって自分のベッタンを投げつけ、風圧で裏返したら勝ち。勢いよく投げ過ぎて地面に指を擦り付けたことが何度もありました。

その外、親戚が沢山集まるお正月に皆で遊んだものと言えば、カルタやトランプ、双六でしょうか。双六は自分の手作りで、「1マスすすむ」だとか「2マスもどる」「1回やすみ」「もう一度ふる」「ふり出しにもどる」など「あがり」までのどのマスに何を書いたら、より面白くなるか夢中で考えながら作ったものです。

親になってからは、息子が未だ小さい頃には大和川の河原で凧揚げをしました。でも手作りの凧でも奴凧、角凧でもなくアメリカ産の「カイト」でしたが。これは今までの凧のように必死になって走って揚げなくても簡単に揚がる優れものでした。独楽回しやベッタンはしませんでした。その代わりは「ヨーヨー」。息子がねだるので買ってあげたのですが、最初はヨーヨーがたらんと落ちるだけで手元にうまく戻せません。それが教えもしないのに2、3日でいろんな技をマスターしていました。テレビゲームもそうです。コントローラーの操作も直ぐにマスターするので、カートレースや対戦ものなどのゲームで私は一度も息子に勝ったことがありません。子どもってすごいですね。

今から何年か経って私がおじいちゃんになった時は孫と何をして遊んでいるのでしょうか？「凧揚げ」の代わりに「ドローン」を飛ばしているのではないのでしょうか。でも私は横で見ているだけで器用に操縦しているのは孫でしょうけど。



今月・来月の催し

【第18回病院ギャラリー企画展 『版画の魅力3人展 泉茂・川西英・菅井汲』】

開催期間 ～3月4日（金）まで

展示場所 本館2階 病院ギャラリー

展示作品 26作品

(本企画展は、大阪府江之子島文化芸術創造センターのご協力を得て実施します。)

【第35回万代・夢寄席「新春太神楽」】

日時 1月7日（木） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 豊来家玉之助 氏

入場料 無料

【相愛大学連携 第55回外来糖尿病教室

知って得する！ 糖尿病との付き合い方】

日時 1月19日（火） 午後2時～3時

場所 本館1階 アトリウム

内容 糖尿病の起源 ―過去から学ぶべきこと―

(糖尿病内分泌内科医長 藤木典隆)

糖尿病の運動療法 (リハビリテーション科 理学療法士 堀毛信志)

野菜を食べよう (栄養管理室 管理栄養士 笠井香織)

参加費 無料

【すこやかセミナー「認知症の最新情報」】

日時 1月22日（金） 午前11時～12時

場所 本館3階 講堂

講師 神経内科主任部長 狭間敬憲

参加費 無料

【第44回相愛大学連携コンサート「声楽」】

日時 1月26日（火） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 倉田充子 氏

入場料 無料



【(予告) 第 36 回万代・夢寄席「三代目桂春團治一門会」】

日 時 2月16日(火) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 桂 春雨 氏、桂 紋四郎 氏

入場料 無料

【(予告) 相愛大学連携 第 56 回外来糖尿病教室

知って得する！ 糖尿病との付き合い方】

日 時 2月17日(水) 午後2時～3時

場 所 本館1階 アトリウム

内 容 糖尿病の血液検査の話(糖尿病内分泌内科医師 渡邊裕亮)
糖尿病フットケアについて(糖尿病看護認定看護師 後藤博美)
かんたんに塩分を計算してみよう！(相愛大学講師 岸田由岐 氏)

参加費 無料

【(予告) 腎臓・高血圧内科教室】

日 時 2月24日(水) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

内 容 無症状のうちに進行する腎炎
～検尿異常を放置すると大変なことになります～

(腎臓・高血圧内科医師 光本憲祐)

参加費 無料

【(予告) すこやかセミナー「麻醉って何？知っておきたい基礎知識」】

日 時 2月26日(金) 午前11時～12時

場 所 本館3階 講堂

講 師 麻醉科部長 平尾 収

参加費 無料



管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

あけましておめでとうございます。厳しい寒さが続きますね。旬の食材から栄養をたっぷりもらって元気に冬を乗り切りましょう！

今回は「たら甘酢あんかけ」を紹介します。

○材料○ (2人分)

| | | | | |
|---------|-----|---------|------|----------|
| ・まだら(生) | 2切れ | <あんかけ> | | |
| ・長芋 | 60g | ・人参 | 20g | |
| ・れんこん | 60g | ・えのき | 1/2袋 | |
| ・塩 | 適量 | ・しめじ | 1/3袋 | |
| ・片栗粉 | 適量 | ☆ | 酢 | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 | | 砂糖 | 大さじ2 |
| | | | 濃口醤油 | 大さじ1と1/2 |
| | | | 塩 | 少々 |
| | | | 水 | 150cc |
| | | ・水溶き片栗粉 | 適量 | |

(1人前) エネルギー：174kcal たんぱく質：21.4g 脂質：0.4g 食塩相当量：2.3g

- ① 人参はせん切り、えのきとしめじはほぐす。これらを鍋に入れて☆を加え、中火でさっと煮て火を止める。
- ② たらは骨をよけて1口大に切る。塩をふってしばらくおき、水気をふく。
- ③ 長芋は皮をむき、輪切りにする。
- ④ れんこんは1cmくらいの厚さに切り、酢水につけた後、水気をきる。
- ⑤ ②～③に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑥ ⑤を170℃の揚げ油に入れてカラッと揚げる。油をきって器に盛る。
- ⑦ ①を煮立てて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ ⑥に⑦のあんをかけてできあがり。

お好みでネギや三つ葉を乗せると彩りよくなります。

たらは白身魚の中でも高たんぱくで低脂肪のお魚です。淡泊ですが、うまみ成分のイノシン酸やグルタミン酸が豊富です。鮮度が落ちると臭みが強くなってしまいますので、切り身は透明感があってハリがあり、うっすらとピンク色をしているものを選び、できるだけ早めに調理するのがポイントです。保存方法は水気をふきとってラップをし、冷蔵庫に入れましょう。保存期間は2～3日が目安です。

栄養管理室 管理栄養士 池治奈緒

今月のひまわりさん

各種窓口でセンターご利用のお手伝いをさせていただいている
医事事務委託会社ソラストの窓口担当を紹介させていただくコーナーです。

【(新) 外来クラーク 篠原さんの巻】

私が勤務している1番外来には、高齢者の患者様が多く、ご夫婦だけで住んでいらっしゃる方や、お一人暮らしの方も珍しくありません。

よく、「薬の飲み方を忘れた」や「診察日を忘れていた」などのお話も耳にします。

先日、「毎月お薬が余って仕方がない。」とおっしゃるご夫婦のお話を聞かれた看護師さんが、主治医の先生に相談され、地域連携相談員の方や地域包括支援センターに連絡を取られた結果、ヘルパーさんの要請から訪問看護まで話がスムーズに進みました。

患者様も「薬の相談をしたら、管理の方法だけでなく、家の片付けまでしてもらった。」と喜んでおられたそうです。

今回の経験を通して、高齢化社会における病院のあるべき形を垣間見た思いがし、とても感動しました。

私もクラークという小さな存在ですが、少しでも患者様に不安な気持ちを解消して頂けるように、日々努力していきたいと思います。

NEWS

【(新) ボランティア活動のお知らせ】

病院ボランティアの活動は、病院に訪れる患者さんや家族の気持ちを和らげ、安心感につながるとともに、ボランティア自身も新たな気づきが生まれます。今回、採血室受付や図書コーナーでの活動に加え、入院時の病棟への案内や車いすの移動を手助けするなど、ボランティア活動の内容を拡大しました。また、大阪府鍼灸マッサージ師会の協力を得て、ハンドマッサージをリハビリ病棟の患者さんに実施し、好評を得ています。

当センターホームページにおいて、学生ボランティアも含めたボランティア活動の紹介ページをリニューアルしましたので、ぜひご覧ください。多くの方々にボランティアにご参加いただきたいと思います。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/recruit/10.html>

【「急性期・総合医療センターの最新治療がわかる本」と

「当センターの60周年記念動画」をホームページで公開しています！】

平成26年春、府民の皆さま向けに当センターで行われている最新治療を紹介した書籍を出版しましたが、このたび一部を時点修正し、当センターホームページからすべての内容をご覧いただけるように致しました。

当センターの医師や看護師らが、分かりやすく、簡潔に、しかも必要な情報はきちんと把握できるよう執筆しています。いわゆる医学書や診療ガイドブックではなく、健康なときから病気にかかったときまで、府民の皆さまがよりよい治療を選択する際に役立つ健康情報を掲載しています。病気を理解し、よりよい治療を選択するための情報としてご活用いただければ幸いです。

また、当センターは平成27年で創立60周年を迎えました。これを記念して作成した動画も公開しています。当センターの沿革や概要、治療方針などを分かり易く紹介しています。是非ご覧ください。

いずれもトップページ下部からご覧いただけます。

(URL) <http://www.gh.opho.jp/>

【「医療相談」コールセンターのご利用を ー地域医療連携センターー】

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、専門の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。

電話番号は 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

【診察予約変更センター 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。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、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

(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3時～午後5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
神経内科 脳神経外科 耳鼻咽喉・頭頸部外科

【入院治療費や外来での検査費用の概算を予めお知らせするサービスをしています】

当センターにおきましては、入院患者さんへのサポートを総合的・集約的に行う入院センター（やすらぎセンター）におきまして、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をお知らせするサービスを行っています。

また、CT、MRI、RI、エコー検査など検査費用の概算を医療・福祉相談コーナーなどでお知らせするサービスも行っていきます。

【Facebook ページ開設のお知らせ】

当センターでは、公式 Facebook ページを開設しております。Facebook のアカウントをお持ちでない方でも、ご覧いただけます。

(URL) <https://www.facebook.com/osakageneralmedicalcenter>

※スマートフォンでご覧になる場合は、右の QR コードをご利用ください。



【医療費の支払いはキャッシュカードでできます！】

当センターの医療費自動精算機は、デビットカード対応となっておりますので、ほとんどの金融機関のキャッシュカードでお支払いができます。

これらの金融機関は J-Debit に加盟していますので、キャッシュカードに自動的にデビット機能が付与されているからです。(ただし、キャッシュカードでお支払いいただいた場合は即座に口座から引き落とされることとなるため、口座に引き落とし金額以上の残高が必要ですのでご注意ください。また、デビット機能が付与されていないカードもありますので、ご注意ください。)

このため、医療費の支払いのための現金を持たなくても、キャッシュカードさえあればお支払いが可能です。

また、引き落としの手数料は不要ですので大変便利です。是非ご利用ください。なお、合わせて一般のクレジットカードでのお支払いもできます。

【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いたします。なお、ホームページの検索は、「大阪府立急性期・総合医療センター」にて可能です。

【(新) 心臓血管外科よりお知らせ】

大動脈瘤・大動脈解離とは

大動脈瘤や大動脈解離といった病名を、最近、耳にする機会が増えているかもしれません。厚生労働省の『人口動態統計』などによれば、大動脈瘤と大動脈解離による死亡者はこの10年間で約2倍に増えています。

大動脈は、心臓から出て胸部、腹部にいたる、体の中心を走る最も太い血管のことです。太さは胸部で直径約3cm、腹部でも約2cm。その太い血管で動脈硬化が進むと、血管内壁の弾力性が低下し、高血圧などの要因が加わり、血管がコブのようにふくらんだ状態になるのが真性大動脈瘤、そして血管内壁の一部に亀裂が入り、剥離を起こした状態が大動脈解離です。大動脈瘤はできる場所によって胸部大動脈瘤と腹部大動脈瘤に分けられますが、実際には大動脈の一部とは限らず、胸部から腹部にかけて長くふくらむケースもあります。いずれにせよ放置すると、あるとき血管が破裂して大出血を起こす、命にかかわる重大な病気です。それほど危険な病気なのですが、大出血を起こすまでは目立つ自覚症状がないため、なかなか気がつきません。血管の直径が通常の1.5倍程度になると大動脈瘤と診断され、2倍程度になると手術が必要とされます。人によっては、健康時には直径2~3cmの大動脈が、7~8cmにもふくれることもあります。大動脈瘤の発症年齢は、70歳代が断然多く、続いて80歳代、60歳代となっています。40歳代まではわずかですが、50歳代から増え始めます。男女比では、男性が女性の3倍程度になります。大動脈瘤は急に大きくなるわけではなく、少しずつ拡大していくので、中年期から動脈硬化には注意が必要です。

大動脈瘤・大動脈解離の診断と治療

大動脈瘤と大動脈解離は、症状が無いため、X線検査や超音波検査で偶然見つかることが多いですが、CT検査を受けると、患部の正確な場所や大きさなどを判断することができます。

大動脈瘤が発見された場合は、大動脈瘤のある場所や大きさなどによって破裂の危険性が異なり、また治療方法も違います。手術にもリスクはありますが、もしも破裂した場合の死亡率と比較すればそのリスクはかなり小さく、とくに最近、普及しているカテーテル手術は負担が少なく、1週間程度で退院できます。大動脈解離の場合も患部の場所や大きさ、時期によって、治療法が異なります。大動脈瘤・大動脈解離の場合、治療法などについては専門医と相談することをおすすめします。

予防については、大動脈瘤も大動脈解離も第一の原因は高血圧なので、日常の血圧管理がとても重要です。血圧が高いと、それだけ血管への負担が大きくなり、大動脈瘤ができやすく、内膜の亀裂も起こりやすいからです。

また、高脂血症や糖尿病などを併発していて、動脈硬化を起こしやすい人は、血圧を中心にコレステロールや血糖値を含めて、きちんとコントロールすることが予防につながります。そのためには食事の内容や運動はもちろん、アルコールの飲みすぎや喫煙習慣にも注意が必要です。すでに動脈硬化の可能性がある人は、医師の指導を受

け、生活全般にわたって見直すようにしましょう。

それでも、大動脈瘤、大動脈解離の診断がついた場合は専門医への受診をするようにしましょう。

大動脈瘤・大動脈解離のカテーテル治療

当センターでは世界に先駆けて、1993年よりステントグラフト手術を導入し、1998年にはハイブリッド手術室も整備し、治療を行って参りました。2012年4月、低侵襲心血管治療センターを開設し、通常の手術が困難と考えられる高齢者、重症例の大動脈瘤、大動脈解離に対し、ステントグラフト内挿術にて出来るだけ患者さんの負担が少なく、QOL(生活の質)を損なわない治療を心がけております。リスク、年齢を問わず、大動脈瘤あるいは大動脈解離など大動脈疾患症例、最近では大動脈弁狭窄症症例がございましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

心臓血管外科主任部長 白川幸俊

今月の風景



横浜市では、「世界を魅了する最もスマートな環境未来都市」の実現を目指しており、中でも、みなとみらい21地区は事業開始から30年が経過し、災害に強く快適な都市空間や水と緑を活かした街などが整備されてきました。次期構想として、「みなとみらい2050プロジェクト」が既にスタートしているようです。

この景観は普段横から見ることが多いと思いますが、ランドマークタワーの70階

から撮影してみました。

みなとみらい 21 地区の「海」、「港」、「広々とした空」のあるオープンな空間では心地よい時間を過ごすことができ、KI です（かなり癒されます）。

（薬局長 室井政子撮影「癒しの空間『みなとみらい 21』」（撮影地：横浜市）

編集後記

あけましておめでとうございます。今年もやすらぎ通信は、読者の皆様に当センターの最新情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

申年ということで、昨年 10 月に開催した患者作品展に展示されていた、とても愛らしいお猿さん達を表紙に選びました。一匹一匹の表情が豊かで、今にも動き出しそうですね。

<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。

当センターは、当センターが「希望の医療空間」「よろこびの医療空間」「やすらぎの医療空間」となるよう日々努力しています。