

やすらぎ通信

第 74 号（平成 29 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）



（大阪市住吉区住吉大社境内に架かる住吉反橋（通称：太鼓橋））

<目次>

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

NEWS	・・・P. 6
今月の風景	・・・P. 9
地域の医療機関の皆様へ	・・・P. 10
編集後記	・・・P. 12

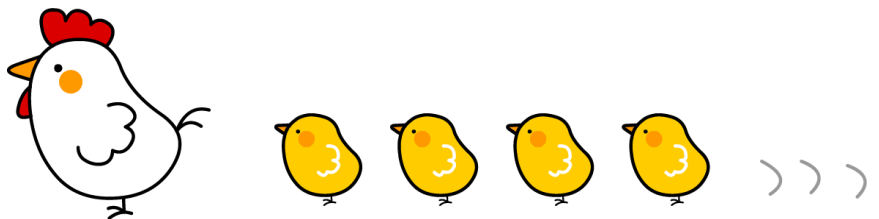
あけましておめでとうございます。2017 年、新しい年の始まりです。今年も「やすらぎ通信」のご愛読宜しく願いいたします。

今年の干支（えと）は「酉（とり）」です。十二支「子（ね）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う）・・・」の十番目の酉です。でも正確にはその前に「〇〇え」「〇〇と」という十干が付くのもご存知ですね。今年は「丁（ひのと）」です。去年は丙（ひのえ）」で、この十干の末尾が「え」「と」と繰り返されるので「えと」と呼ばれるようになったとのことです。

皆さん十二支は順番にすらすら言えると思いますが、十干も言えますか？私は「ひのえ」「ひのと」や「きのえ」「きのと」など対にして出てはきますが、十干全部は直ぐには出てきませんし、順番も「？」です。正解は「きのえ」「きのと」「ひのえ」「ひのと」「つちのえ」「つちのと」「かのえ」「かのと」「みずのえ」「みずのと」。これを漢字で書くと「甲」「乙」「丙」「丁」「戊」「己」「庚」「辛」「壬」「癸」。ああ、あの「こう、おつ、へい、てい、・・・」の順番か、と納得します。もっとも私には「丁」ぐらいまでしか馴染みがありませんが。

この十干十二支に関して、馴染みの深いところでは「甲子園球場」、1924 年「甲子（きのえね）」の年に出来たので甲子園球場と名づけられました。ご存知の方も大勢いらっしゃると思います。また歴史で習った「戊辰（ぼしん）戦争」（1868 年）や「辛亥（しんがい）革命」（1911 年）。そのほか生活に密着したものでは、時刻を表す「正午」や「午前」「午後」、「草木も眠る丑三つ時」、方位を表す「子午線」などもありますね。

話を今年の干支に戻しましょう。「丁酉」には「目の前の相手に打ち勝つ」「挑戦してきたことの結果を出す」といった意味があるそうです。当センターに入院・通院しておられる患者さん方が病気や怪我に打ち勝ち、また元気になられますように職員一同精一杯頑張ってまいります。今年も皆様にとって良き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。





【第22回病院ギャラリー企画展

『花博～書道作品&写真コレクション展～』

開催期間 12月15日(木)～3月10日(金)

展示場所 本館2階 病院ギャラリー

展示作品 24作品(書道作品16作品、写真8作品)

本企画展は、大阪府立江之子島文化芸術創造センターのご協力を得て実施しています。

【第43回万代・夢寄席「豊来家玉之助 太神楽」】

日時 1月5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66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18日(水) 午後2時～3時

場所 本館1階 アトリウム

内容 糖尿病足壊疽(えそ)ってなに？～フットケアは大切です～

(糖尿病内分泌内科医員 藤田 洋平)

インスリンについて知っていますか？ (薬剤師 川下 絵莉香)

年末年始の反省会 (管理栄養士 隈元 理香)

参加費 無料

【第51回相愛大学連携コンサート「声楽」】

日時 1月26日(木) 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

出演 米山 茉莉子 氏 (ソプラノ)

阪上 真知子 氏 (メゾソプラノ)

小柳 るみ 氏 (ピアノ)

入場料 無料



【すこやかセミナー「もしも、がんと言われたら

～気をつけたい食事・栄養のこと～】

日 時 1月27日（金） 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 栄養管理室室長 山根 泰子
参加費 無料



【すこやかセミナー「ばかに出来ない虫歯や歯周病～歯性感染症について～】

日 時 2月9日（木） 午後2時～3時
場 所 本館3階 保健教室
講 師 歯科口腔外科副部長 大竹 一平
参加費 無料

【第44回万代・夢寄席「三代目桂春団治一門会」】

日 時 2月13日（月） 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 桂 福矢 氏
桂 寅之輔 氏
入場料 無料



【第10回 脳卒中教室「脳梗塞は予防できる！！

～早期発見と早期治療が大事～】

日 時 2月22日（水） 午後2時～4時
場 所 本館3階 講堂
内 容 脳卒中教室の目的について （脳卒中センター長 狭間 敬憲）
脳梗塞について （神経内科）
脳梗塞の外科的治療 （脳神経外科）
日常生活の注意点について （8階東看護師）
リハビリテーションについて （理学療法士）
栄養について （管理栄養士）
参加費 無料



【相愛大学連携 第 67 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 22 日 (水) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 1 階 アトリウム
内 容 糖尿病治療薬について (糖尿病内分泌内科医師 畑 雅久)
検査のお話～腎機能～ (臨床検査技師 谷 恵理子)
よく噛んで食べよう (相愛大学 准教授 竹山 育子 氏)
参加費 無料

【すこやかセミナー「通院で行う抗がん剤治療について」】



日 時 2 月 23 日 (木) 午後 2 時～3 時
場 所 本館 3 階 講堂
講 師 外来化学療法室・がん化学療法認定看護師 福井 亜希子
参加費 無料

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。

【外来クラーク細井さんの巻】

新年明けましておめでとうございます。

私は 1 番外来の受付業務をさせていただいて、13 年目になります。

朝 8 時 45 分に受付のシャッターを開けると、すでに何人もの患者さんがお待ちになっています。来院された順に初診、予約外の患者さんの受付をし、診察を受けていただく準備をします。患者さんは診察室に入られるまで、とても不安な気持ちでお待ちだと思いますので、わたしたちクラークはできる限り、笑顔や心のこもった説明を心がけています。

月 1 回のペースで行われている外来糖尿病教室には、毎回たくさんの患者さんが参加されています。それに加えて、糖尿病ケアチームによる、栄養指導や透析予防、フットケアなどの様々なケアも行われていますので、私たちクラークも 1 番外来スタッフの一員として、患者さんのお役に立てるよう努力していきたいと思っています。

どうぞ、今年も宜しくお願いいたします。

管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

新年明けましておめでとうございます。今年も栄養士のレシピコーナーをよろしくお願い致します。さて、ごちそうを食べ過ぎたお腹に優しい、ビタミンたっぷりの「キャロットスープ」を紹介します。寒い日の朝食の一品にお試してください。

○材料（3 人分）

人参	小 2 本 (200g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
コンソメスープ	
{ コンソメ顆粒	小さじ 2 杯
{ 水	300 ml
塩	少々
コショウ	少々
オリーブ油	小さじ 1 杯
牛乳	200 ml



（1 人分）エネルギー：100kcal たんぱく質：3.0g 脂質 4.4g 食塩相当量：1.0g

- ① 玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油で炒める。人参は皮をむき、7mm 位の輪切りにして茹でる。
 - ② ①をコンソメスープに入れ、中火で 10 分程度煮る。
 - ③ ②をミキサー（ハンドミキサー）を使ってペースト状にする。
 - ④ 牛乳を加え塩・コショウで味を整えて、沸騰しないように温める。
- ※かぼちゃや豆乳を使用してもおいしいです。③の状態でも冷蔵庫に保存しておくと、忙しい朝にも便利です。



人参 豆知識



ビタミンAの前駆体となるプロビタミンAであるカロテン類が豊富に含まれています。（カロテンの呼称は人参のラテン語名に由来します）またビタミンB・C、カルシウム、鉄も多く、栄養的価値が高い食品です。

管理栄養士 山根 泰子

NEWS

【公共交通機関ご利用のお願い】

大阪府市共同住吉母子医療センター（仮称）の建設工事に伴い、南側平面駐車場を閉鎖し、中央館南側の立体駐車場及び北側駐車場をご利用いただいております。

駐車スペースが限られるため、入庫するまでに時間がかかる場合があります。

大変ご不便をおかけいたしますが、来院の際には余裕をもってお越しいただくか、公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

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

【ボランティア活動のお知らせ】

当センターでは、採血室受付や図書コーナー、入院時の病棟への案内、看護学生のボランティアを受け入れるとともに、リハビリ病棟の長期入院患者さんを対象に、ハンドマッサージ（大阪府鍼灸マッサージ師会の協力）や理髪ボランティア（近隣理髪店の協力）、ピアサポートを実施しています。また、看護学生や保育学生が話し相手や遊び相手のボランティアをしています。

12月2日にはクリニクラウン（臨床道化師）の訪問を受けました。クリニクラウンは、小児患者を対象に道化師が患者さんと家族のこころの扉をひらく手助けをしています。10年間で7万人の子どもさんとふれあってきた実績があり、当日は、ぴろとポリタンの二人に、小児科外来と病棟をまわっていただきました。

クリニクラウンは、一人一人の患者さんに時間をかけて距離を縮めていきます。子どもも、家族も、二人の動きに引き込まれ、病室のムードも変わっていきます。

病気になった子どもさんはもちろん、親御さんもつらい気持ちや悩みを秘めています。ひと時でも癒されたら、今後の治療にも役立ちます。クリニクラウンの見事な所作は写真では分かりにくいものですが、子どもさんが目を輝かせ、お母さんが柔らかい表情に変わっていったことが印象に残っています。



これらの活動状況は、当センターホームページで紹介していますので、是非ご覧ください。また、ボランティアを随時募集していますので、お問い合わせください。

(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。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やすく紹介しています。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、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 0 6 - 6 6 9 2 - 2 8 0 0 (専用電話回線)

 0 6 - 6 6 9 2 - 2 8 0 1 (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】

当センターでは、入院患者さんへのサポートを総合的・集約的に行う入退院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。)

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。

今月の風景



【コメント】

日本三名園の一つ、兼六園を代表する景観の微軫灯籠(ことじとうろう)は足が二股になっていて、琴の糸を支える琴柱(ことじ)に似ているのでその名前がついたと言われているそうです。

心が穏やかになり、素敵な時間を過ごせました。

(匿名希望 「微軫灯籠」)

(撮影地：石川県金沢市兼六園)



地域の医療機関の皆様へ

【病診連携研修会～産婦人科ネットワーク～のお知らせ】

日 時 2月2日(木) 午後6時20分～8時30分

場 所 天王寺都ホテル 6階「吉野の間(東)」

○一般演題

講演1「当科における子宮筋腫子宮動脈塞栓術の治療成績」

産婦人科診療主任 脇本 哲

講演2「新病棟 周産期医療センターのご紹介」

産婦人科主任部長 竹村 昌彦

○特別講演

「周産期医療体制：日本の常識は世界の常識??」

～国際産婦人科連合(FIGO)理事からみた日本の状況～

大阪大学大学院医学系研究科学 産科学婦人科学教室

教授 木村 正 先生

【産婦人科の診療のご案内】

産婦人科では、産科、婦人科のすべての領域にわたって高い水準の医療を提供しています。

産科

分娩は新しい命との出会いという希望に満ちた医療ですが、正常の経過をたどっている方でも予期せぬ緊急事態が起こり得ます。当センターでは、地域周産期母子医療センターとして安全で安心できる分娩の環境を提供しています。妊婦健診の負担を軽減するために、お近くのクリニックでの受診をお勧めし、セミオープンシステムを利用して分娩いただいております。ぜひ、セミオープンシステムへご登録いただき、ご協力をくださいますようお願い申し上げます。また、合併症をお持ちの妊婦さんのようなハイリスク妊娠の管理を積極的に行い、他院を受診しておられる妊婦さんの急変時の緊急母体搬送も積極的に受け入れています。

患者希望による無痛分娩(計画分娩)も行っています。骨盤位妊娠については、35-37週での外回転術を行い、帝王切開をできるだけ減らす努力をしております。

婦人科がん診療

手術については、より負担の軽い腹腔鏡手術を積極的に実施しており、放射線治療、化学療法(抗がん剤治療)による総合的治療を行っています。化学療法と放射線治療については、原則的に外来通院での治療を行っており、副作用のコントロールを含め、できるだけ日常生活を続けながら治療を行っていただけることを目指しております。

過多月経、子宮筋腫

開腹、腹腔鏡手術による子宮筋腫治療はもちろんですが、粘膜下筋腫については、最大 6 cm 程度のものまで子宮鏡手術による 2 泊 3 日の治療を実施しています。画像診断科専門医による子宮動脈塞栓術(UAE)も積極的に実施し、機能性過多月経による QOL 低下に対しては内膜破壊術(MEA)も実施するなど、子宮筋腫、過多月経に対するあらゆる選択肢を用意して、症例ごとに最適な治療方法が選択できるようにしています。

子宮内膜症

増加の一途をたどる内膜症は女性の生涯にわたる治療を必要とする疾患であり、多数回の手術を極力避けながら、その方のライフステージのなかで最適の治療法を選択していく必要があります。地域の先生方との間での共同診療が最も大切になる婦人科疾患と考えております。手術は原則的に腹腔鏡手術で行いますが、手術をしてからが治療のはじまりとなる方が多い疾患ですので、当科とご紹介をいただいた先生の間で密接な連絡を取りながら、長期的に最適な治療が継続できますよう目指しております。

不妊症

現在は基本的な検査と治療を行っております。腹腔鏡や子宮鏡による外科的な妊孕性改善治療を積極的行っております。

骨盤臓器脱(子宮脱)

最近 10 年の間に、大きくその手術治療法が変化してきています。長らく実施されてきた膣式子宮摘出と膣壁形成術についても、膣尖部を仙骨子宮靱帯や仙棘靱帯に縫合固定することによって挙上することで、再発の可能性を減少させることを行っています。それに加えて、膣式のメッシュ手術が大きな変化をもたらしました。また、平成 28 年からは、腹腔鏡下での仙骨膣固定術が保険適用となり、特に若い方の子宮脱に対して良好な治療が行えるようになっていきます。当科は、これらのすべての方法に精通しており、それぞれの方に最適な治療法を選択して実施いたします。しかし、これらは QOL 改善のための手術であり、まずはペッサリーリングなどの保存的治療を行いながら、長期的な治療方針を相談するということが原則としております。当面手術を希望されない方についても、まずはご紹介いただければ、一度詳しく説明させていただいたうえで、その後の経過観察は紹介元の先生のところで行っていただくようにしております。

産婦人科主任部長 竹村 昌彦

編集後記

新年明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。表紙の写真は、全国でもトップレベルの初詣の参拝客がある住吉大社の住吉反橋（通称：太鼓橋）です。初詣に行くと、1年の始まりを感じますね。

<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。

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。