

やすらぎ通信

第88号（平成30年3月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

弥生(やよい)



(お雛様とお内裏様)

<目次>

季節を愛でる . . . P.1
今月・来月の催し . . . P.2
管理栄養士のコーナー . . . P.4
今月のきりりさん . . . P.5

掲示板 . . . P.6
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.9

「岩走る垂水の上のさわらびの萌え出づる春になりけるかも」 志貴 皇子

「ホー、ホケキョ」鶯(うぐいす)の可愛いさえずりが聞かれる季節となりました。その年初めての鳥のさえずりを「初音(はつね)」と言いますが、鶯の初音は、心待ちにしていた春を告げてくれるものです。また、菜の花やレンゲ、蕨(わらび)やゼンマイなど、春の植物も見つけるとウキウキしてしまいますね。一年を通して、季節の和菓子は植物を模した物が多いのですが、鳥である鶯の形を模したのが、「鶯餅」です。「鶯餅」は、安土桃山時代に誕生した和菓子で、豊臣秀吉が名付け親とも言われています。餡を求肥で包み、青大豆で作られた鶯粉(青きな粉)をまぶしたもので、春を感じながらいただきたいお菓子です。

五節句の一つ、3月3日の「桃の節句」は、古くは3月最初の巳の日に行われていたため「上巳の節句(じょうしのせつく)」とも呼ばれます。この頃は、災厄に見舞われやすいとされ、人形(形代)に自身の穢れ(けがれ)を移し、海や川に流す祓(はらえ)の行事となりました。これらの名残が各地に残っている流し雛となっているようです。雛祭りは、宮中の女の子の人形遊びと祓の行事が結び付いて、現在のような女の子の成長を願う行事となりました。雛祭りに欠かせないのが、ひし形に重ねられた菱餅です。雛祭りが庶民の間でも行われるようになった江戸時代に誕生しました。地域によって色使いは様々ですが、桃色、白、緑の3色が一般的でしょうか。桃色の餅は、桃の花を、白い餅は残雪を、緑の餅は春の芽吹きを表していると言われています。近年は、団子やういろなど材料でも作られ、美味しくいただけるお菓子にもなっています。「桃の節句」が終わると雛人形を片付ける「雛納め」です。長く飾ると婚期が遅れるとの言い伝えもあり、時間をかけて飾り付けた雛飾りを急いで納めなければならず、子供の頃は、少々、寂しい思いをしたものです。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉どおり、だんだんと過ごしやすと感じる日が増えてきます。冒頭でご紹介したのは、『万葉集』巻八の巻頭を飾る志貴皇子(しきのみこ)の春の名歌です。「岩の上をほとぼしり流れる滝のほとりにわらびが芽を出す春になったんだなあ」と心弾む春の到来が美しく詠まれています。

3月の大阪では、いくつかのマラソン大会がおこなわれますが、「淀川寛平マラソン」は、タレントの間寛平さんが発起人となり2013年にスタートしたチャリティーマラソン大会です。今年の大会は、3月4日に開催されます。参加料のうち1人あたり100円が東日本大震災被災地支援や熊本地震被災地支援にあてられます。どちらの震災の時も私達の病院では、医師や看護師、薬剤師などがチームを組んで交代で医療支援に向かいました。その時学んだ教訓は、今も災害訓練に取り入れています。東日本大震災から7年、熊本地震から2年、未だ復興途中であるにもかかわらず、先日、南海トラフ地震の発生確率が引き上げられたとの報道がありました。大阪府基幹災害拠点病院の役割を担う私達にとりましては、身の引き締まる思いです。「淀川寛平マラソン」では、各種目に約200人のよしもと所属タレントの方々が参加され、沿道での応援やメイン会場でも、笑いや歌や踊りで盛り上げてくださるそうです。この大阪らしい復興支援を私達も応援したいと思います。



今月・来月の催し

【第27回病院ギャラリー企画展

『須田剋太「街道をゆく」挿絵原画展 第2弾～モンゴル紀行編～』

開催期間 3月13日（月）～6月15日（金）

展示場所 本館2階 病院ギャラリー

展示作品 24作品

3月14日（水）午後1時30分から学芸員による作品説明会（約20分）を病院ギャラリーで開催（参加費無料）しますので、ご参加ください。

なお、第26回病院ギャラリー企画展『須田剋太「街道シリーズ」挿絵原画展～大阪・和歌山編～』は3月9日（金）までとなっています。

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。

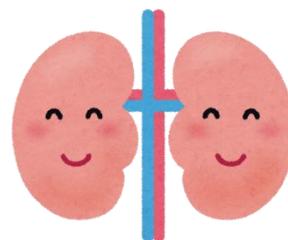
【すこやかセミナー「身近な身体の病気にまつわる心の不調」】

日時 3月8日（木） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

講師 精神科副部長 陸 馨仙

参加費 無料



【世界腎臓 Day 腎臓・高血圧内科教室】

日時 3月8日（木） 午後3時～4時30分

場所 本館1階 アトリウム

内容 慢性腎臓病は治せるか？

腎臓・高血圧内科主任部長 林 晃正

腎臓にやさしい食べ方

管理栄養士 隈元 理香

参加費 無料

【府民公開講座「これから出産・子育てをされる皆様へ」】

日時 3月10日（土） 午後1時30分～3時（午後1時開場）

場所 本館3階 講堂

内容 こどもの時からがんを予防しましょう

小児医療センター長・小児科部長 高野 智子

無痛分娩のはなし

産婦人科主任部長 竹村 昌彦

参加費 無料



【相愛大学連携 第79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 3月14日（水） 午後2時～3時

場 所 本館1階 アトリウム

内 容 やせる注射？！GLP1受容体作動薬のすべて

糖尿病内分泌内科医師 藤川 慧

インスリンについて

薬剤師 梅原 聡子

減塩のすすめ

管理栄養士 笠井 香織

参加費 無料

【第59回 相愛大学連携コンサート

「サクソフォンとマリンバ・ヴィブラフォンによる演奏会」

日 時 3月14日（水） 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 安 泰旭 氏（サクソフォン）、吉田 周平 氏（マリンバ）

西谷 夏 氏（ヴィブラフォン）

入場料 無料



【すこやかセミナー「認知症の方への接し方のコツ」

日 時 3月23日（金） 午前11時～12時

場 所 本館3階 講堂

講 師 精神科認定看護師 山中 美佐

参加費 無料



【第53回 万代・夢寄席「桂かい枝 春の落語独演会」

日 時 4月16日（月） 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

出 演 桂 かい枝 氏

入場料 無料

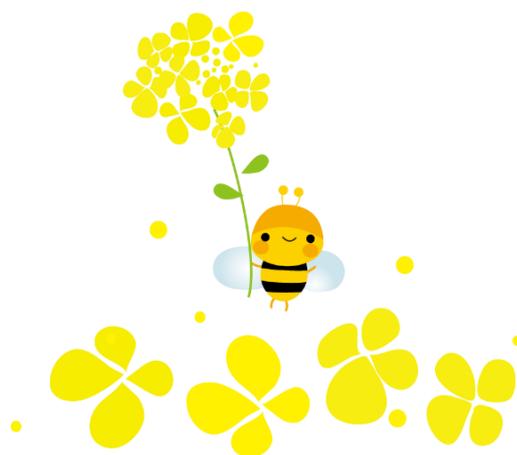
【すこやかセミナー「緑内障って失明する病気？」

日 時 4月27日（金） 午前11時～12時

場 所 本館3階 講堂

講 師 眼科主任部長 内堀 恭孝

参加費 無料





～ちょっとおいしい話～

3～5月に流通するキャベツは「春キャベツ」と呼ばれています。
今回は、短時間で料理できる『春キャベツの回鍋肉(ホイコーロー)』をご紹介します。

《材料》 (2人分)

・豚バラ肉(薄切り)	80g	<A>		
・キャベツ	150g	・豆板醤	小さじ1/2	杯
・ピーマン	30g	・みそ	大さじ1と1/2	杯
・長ねぎ	50g	・みりん	大さじ1	杯
・人参	50g	・酒	大さじ1/2	杯
・にんにく	10g	・砂糖	大さじ1/2	杯
・生姜	10g	・醤油	大さじ1/2	杯
・ごま油	大さじ1/2			
・片栗粉	適量			

(1人前) エネルギー：284kcal たんぱく質：8.7g 脂質：18.9g 食塩相当量：1.8g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶしておく。
- ② キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、長ねぎは長さ5cmくらいの斜め切り、人参は短冊切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れて、にんにくと生姜を加えて香り立つまで炒める。
- ④ 豚肉を入れて焼き色がつくまで強火でよく炒める。
- ⑤ キャベツ、ピーマン、長ねぎ、人参を加えて炒め合わせる。
- ⑥ <A>の調味料を加え、手早く混ぜて全体にからめる。
- ⑦ お皿に盛って出来上がり。



キャベツの芯に近い白い葉にはビタミンCが豊富に含まれており、緑の濃い外の葉はβ-カロテンが豊富です。その他、キャベツには胃の粘膜の保護や再生にはたらくキャベジンが含まれています。

キャベツは食物繊維も豊富であり、食べ物の消化速度を遅らせて食後の急激な血糖値の上昇をおさえたり、満腹感を高める効果が期待できます。炒め物などで野菜を加熱するとかさが減り、野菜をたくさん食べられるのでおすすめです。

管理栄養士 池治 奈緒

今月のきらりさん

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を紹介させていただくコーナーです。

救急病棟 照屋 頼子 看護師長

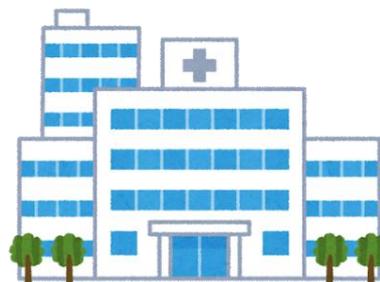
当センターは、高度救命救急センターと基幹災害医療センターの大きな役割を担っています。救急看護師は、救命救急部門（TCU：Trauma and Critical Care Unit）と救急初期診療センター（ER：Emergency Room）に配属されており、患者の状態の急変に即座に対応するとともに、危機的状態にある患者家族の方々へ精神的支援を行っています。

現在、救命救急センターに勤務する看護師は72名であり、夜間休日を問わず搬送される救急患者の看護実践を行っています。質の高い専門性のある看護を提供できるよう、救急看護認定看護師の育成に取り組んでおり、現在2名の認定看護師が臨床現場で活躍しています。

ERにおいては、研修を受けた院内トリアージナースが、患者のトリアージを実施し、速やかな診療に繋ぐよう努力しています。TCUにおいては、重症で緊急性のある患者に対し、ハイブリッドERの導入により、CT検査や血管造影、動脈塞栓術や手術などの診断と治療が迅速に行われ、救命率の向上に努めています。日頃から、救急看護師はハイブリッドERにおける高度な医療を提供するために、医師、薬剤師、放射線技師など多職種との事例検討会や勉強会を開催し検証を重ね、医療の質向上に努めています。

また、入院患者の早期離床を進めるために、入院時からリハビリテーション科の医師、理学療法士、作業療法士などと協働し、リハビリチームの回診やカンファレンスを行い、ベッドサイドでの急性期からのリハビリテーションを実践しています。高齢で嚥下機能が低下した患者については、口腔ケアを積極的に行い、誤嚥性肺炎予防に努めながら、摂食嚥下療法を実践するなど、他職種との連携を強化したチーム医療にも力を入れています。

救急看護師は、患者家族の意思を尊重した看護を実践するためにも、在宅医療と連携し退院支援を行っていく必要があります。今後は、医療の高度化や多様化、患者の高齢化に伴い、救急看護師の果たす役割として、急性期から在宅医療への連携についても力を入れていきたいと考えています。



掲示板

【インフルエンザ対策についてのお願い】

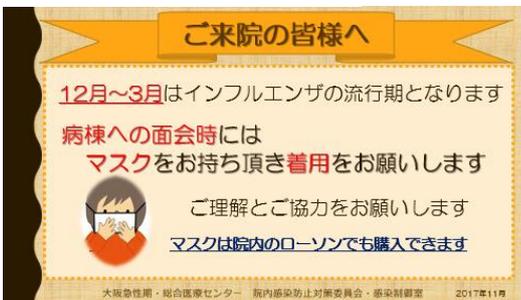
12月～3月はインフルエンザの流行期です。高熱・関節痛などの症状や感染力が強いことが特徴です。短期間に多くの方が感染してしまいますので、感染を広げないために、来院の時には、下記の事項へのご協力をお願いします。

咳エチケット



- ◇発熱や咳等の症状がある時はマスク着用してください。
- ◇急に咳がでそうになったら、他の人に咳やツバが飛ばないように、口や鼻をハンカチやティッシュペーパーでおおってください。
- ◇咳やくしゃみの後は手洗いをしてください。

面会時の注意事項



- ◇発熱のある方の面会のご遠慮ください。
- ◇インフルエンザ流行期の12月～3月は、マスクをご持参頂き着用してください。
- ◇病室への出入りの際は、各病室前に設置してある消毒剤で手指の消毒をしてください。

【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「入院時の病棟への案内」を中心に、毎日ボランティアが活動しています。また、看護学生や保育学生による話し相手や遊び相手のボランティアや、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（年3回）を実施しています。1月30日には、認定NPO法人日本クリニックラウン協会から、小児科病棟にクリニックラウンの訪問を受けました。

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>

【「医療相談」コールセンターのご利用を ～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	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、ご注意くださいようお願いいたします。

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】

当センターでは、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、医療・福祉相談コーナーなどで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。

【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。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、一般のクレジットカードでのお支払いもできます。

【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。



【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、「大阪急性期・総合医療センター」にて可能です。

地域の医療機関の皆様へ

【整形外科の最新の取り組みのご案内】

【四肢外傷／手の外科】・【下肢関節外科】・【脊椎外科】の手術治療を中心に診療にあたらせていただいております。手術治療終了後は、定期的検診を除いてご紹介元の施設に通院していただき、綿密な地域病診連携の推進をお願いしております。各領域の手術治療の必要と考えられる症例や、診断・治療方針の決定に難渋する方などおられましたら、ご紹介のほどよろしくようお願い申し上げます。

四肢外傷／手の外科のトピックス

◎四肢外傷治療の拡充

まだ手術枠の制限はございますが、外傷担当医師を増員し手術可能枠を増やし、外傷症例をできるだけ治療にあたるよう体制を拡充しております。

◎多様な四肢外傷治療

四肢外傷治療センターを併設し、四肢骨折をはじめ、腱・靭帯・神経損傷などの外傷疾患の治療を行っております。偽関節や変形治癒などの外傷後合併症に対しても上肢下肢問わず、積極的に治療を行っております。



Masquelet 法を用いた骨接合術

上腕骨通頸骨折後偽関節への人工肘関節置換術

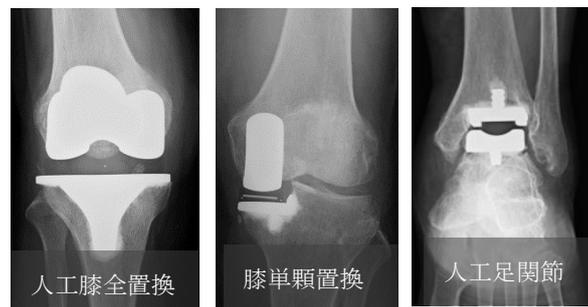
下肢関節外科のトピックス

◎膝関節・足部治療の拡充

膝・足・リウマチ診療を専門とする野村幸嗣医師の着任により、患者病態や活動性に応じた各種の人工膝・足関節置換術、関節形成術を行っております。

◎コンピュータナビゲーションを活用した正確な人工関節手術・股関節骨切り術

人工関節センターを併設し、ナビゲーションを活用しながら、長期耐用性・支障のない日常生活、脱臼などの合併症予防を目指した人工関節治療や股関節骨切り術を行っております。



人工膝全置換

膝単顆置換

人工足関節



CT-based ナビゲーション THA

寛骨臼回転骨切り

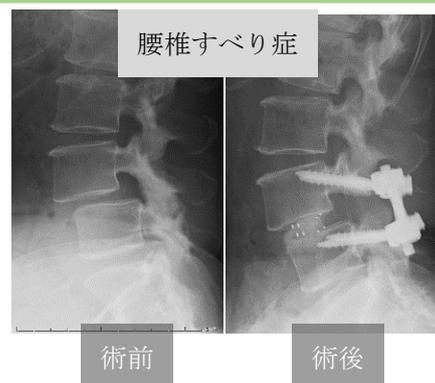
脊椎外科のトピックス

◎脊椎各種の手術治療

頸椎では「頸椎椎間板ヘルニア」「頸椎症性脊髄症」「靭帯骨化症」、腰椎では「腰椎椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」「腰椎すべり症」などに椎弓形成術、除圧固定術や髄核摘出術を行っております。

◎早期社会復帰

2週間程度の入院手術治療の後、早期社会復帰を目標に安全確実な医療提供を目指しております。



術前

術後

今月の風景



【コメント】

カンムリバトのつがいが仲良くしている様子を撮影しました。

こころが温まるとともに、春の訪れを感じさせてくれます。

<匿名希望 撮影「カンムリバト」撮影地：大阪万博公園内のNIFREL（ニフレル）>

編集後記

3月になり、あちこちで春の訪れを感じるようになりました。私はスーパーに買い物へ行ったときに春キャベツや新玉ねぎが並ぶようになると、そろそろ春だなあと感じます。皆様はどのようなことに春の訪れを感じますでしょうか。

<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。