

# やすらぎ通信

第90号（平成30年5月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 皐月(さつき)



(万博記念公園自然文化園花の丘のポピー)

### <目次>

以心伝心～リレーエッセー～ . . . P. 1  
今月・来月の催し . . . P. 2  
管理栄養士のコーナー . . . P. 5  
今月のほっとさん . . . P. 6

掲示板 . . . P. 7  
地域の医療機関の皆様へ . . . P. 9  
今月の風景 . . . P. 10  
編集後記 . . . P. 10

## 自分で自分をほめる

子どもはほめると必ず伸びます。勉強でもスポーツでも、ほめられて自信を持った子どもほど、物事に取り組む姿勢が積極的になり、その子の能力はどんどんアップしていきます。

この原則は大人にも当てはまります。ただし、大人の場合には、余程の成果や結果を出さない限り、誰もほめてくれません。できて当たり前のことや、やらなければいけないことが多すぎますし、評価軸が多方面にわたり、なかなかほめられることは難しいです。

誰もほめてくれないからこそ、自分でほめたら良いと思うのです。

「自分で自分をほめる」のです。そんなことをしても、本当の満足は得られないと考える人もいるかもしれません。また、自分で自分をほめることは「自己満足」につながり、逆に、ネガティブになるという人も多いかもしれません。

確かに、人からほめられた方が、自信がつくし、満足感も大きくなります。しかし、自分を自分でほめても実は大きな効用があるのです。ほめれば気分が明るくなります。

「よしよし。」とか「まあ、これでいいinchやう。」とか、自分で自分を励ますことによって、意欲や自信を持ち続けることができます。

また、完璧を目指さなくなります。じつは、これは大切なことだと思っています。仮に、65点ぐらいの成績であったとしても、自分を「責める」のと「ほめる」のとでは、大きな違いが生じます。「65点だった。情けない。」と自分を責めれば自信をなくしますし、意欲も落ちてきます。「いやいや、65点も取れた。次、頑張ろう。」と思えば意欲も湧いてきます。

だから、仕事や勉強だけでなく、ありとあらゆる場面で自分をほめることが大切なのです。

例えば、日頃から気の合わない人とバツリ会ってしまい、それでも、挨拶だけは自然に口をついて出た時には、「偉い。挨拶できたやん。」と自分をほめる。人から皮肉を言われて、気付かないふりができた時、「よく我慢したね。」と自分をほめる。

まだまだあります。美しいもの、面白いもの、美味しいものや珍しいもの、心が温まるようなものと出会った時、自分の幸運に感謝しましょう。「運が良かったなあ。」「出会えてハッピー。」「いい経験をさせてもらった。」と喜ぶ。いわば、自分をほめることは自分の感受性をほめることなのです。

本当にささやかなことですが、それを毎日心掛けていると、生活の中に充実感を覚えるひとときが無数にちりばめられているようになります。こんなに簡単に幸せが手に入ることなどありません。自分をほめることによって心のゴミが溜まらなくなります。喜びや楽しみはより一層強く、そして、例え嫌な感情が芽生えたとしてもたちまちのうちに消えてなくなるでしょう。

さあ、今からでも遅くはありません。

自分で自分をほめましょう。

人事異動があり、今月号から新しいメンバーでの「やすらぎ通信」が始まりました。

今後、当コラムも様々な担当がそれぞれの視点で執筆することとなりますので、ご期待ください。また、「やすらぎ通信」についての、ご意見、ご要望もどしどしお寄せくださいますようお願い申し上げます。

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12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



【第25回 看護の日のイベント

「心も体も生き生きと！笑顔をつくろう健やかライフ！！」

開催日 5月9日（水）

内容 第1部：午前10時～11時30分

本館1階 アトリウム：アロマハンドマッサージ

本館2階 8番外来前：血管年齢測定

※第1部は、受付人数多数の場合、受付を終了させていただきます。ご了承ください。

第2部：午後2時～3時30分

本館3階 講堂：大道芸・健康クイズ

看護師長によるコーラス



参加費 無料

【すこやかセミナー

「あなたの食事は大丈夫？ ～フレイル・サルコペニアを予防する食事～」

日時 5月10日（木） 午後2時～3時

場所 本館3階 講堂

講師 栄養管理室長 山根 泰子

参加費 無料



【第11回 リウマチ教室】

日時 5月15日（火） 午後2時～4時

場所 本館3階 講堂

内容 関節リウマチの診察って何みるの？ 一日頃の疑問に答えます—  
免疫リウマチ科医師 福井 潤  
関節リウマチと上手に付き合うために 一日常生活の注意点—  
2番外来看護師 石川 美香

参加費 無料

**【相愛大学連携 第 81 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 5月22日(火) 午後2時～3時  
場 所 本館1階 アトリウム  
内 容 糖尿病教育入院について 糖尿病内分泌内科副部長 藤木 典隆  
糖尿病との付き合い方 糖尿病看護認定看護師 後藤 博美  
おいしく減塩 相愛大学講師 岸田 由岐 氏  
参加費 無料

**【第 60 回相愛大学連携コンサート（ピアノ・チェロ・ソプラノによる三重奏）】**

日 時 5月24日(木) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 西村 奈菜 氏 (ピアノ)、中島 紗理 氏 (チェロ)、  
越智 香央里 氏 (ソプラノ)  
入場料 無料



**【すこやかセミナー「お薬の管理って???'～正しく服薬するための知識と工夫～】**

日 時 5月25日(金) 午前11時～12時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 薬局長 田中 恵美子  
参加費 無料

**【第 54 回 万代・夢寄席「旭堂小南陵 初夏の講談会」】**

日 時 6月5日(火) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 旭堂 小南陵 氏  
入場料 無料

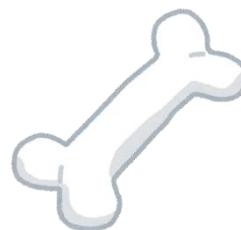


**【府民公開講座「脳卒中のリハビリテーション」】**

日 時 6月9日(土) 午後1時30分～3時 (午後1時開場)  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 リハビリテーション科主任部長 辻野 精一  
参加費 無料

**【すこやかセミナー「1. 骨そしょう症治療の最前線～骨折を繰り返さないことが大切～」  
「2. どうやって治す？膝と足の痛み」】**

日 時 6月14日（木） 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 整形外科部長 藤原 達司  
整形外科副部長 野村 幸嗣  
参加費 無料



**【相愛大学連携 第82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 6月20日（水） 午後2時～3時  
場 所 本館1階 アトリウム  
内 容 まずは糖尿病のことを知りましょう

～平成28年国民健康・栄養調査結果の概要から～

糖尿病内分泌内科診療主任 藤田 洋平  
糖尿病の運動療法 理学療法士 安田 晴彦  
“オフ”にだまされていませんか 管理栄養士 笠井 香織

参加費 無料

**【すこやかセミナー「検査でわかる糖尿病」】**

日 時 6月22日（金） 午前11時～12時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 臨床検査技師 田路 夕海  
参加費 無料



**【第61回 相愛大学連携コンサート】**

日 時 6月27日（水） 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 未定  
入場料 無料



**【作品展（コスモス会）の開催と作品の募集について】**

今年も当センターとコスモス会の共催による作品展を10月29日から31日の間、本館3階講堂で開催する予定です。つきましては、出展作品を下記のとおり募集いたしますので、皆さん奮ってご応募ください。

応募資格 患者さんとその家族及び病院関係者  
応募方法 出展ご希望の方は、当センター総務・人事グループへお問い合わせください。（連絡先：06-6692-1201 内線2313）  
応募作品例 絵画、写真、書道、手芸ほか  
作品受付日 10月29日（月）午前9時～10時  
作品返却日 10月31日（水）午後4時～5時

～ちょっとおいしい話～

さわやかな季節となりました。手軽に作れる「鶏手羽元のさっぱり煮」をご紹介します。



《材料》	(1 人分)	(2 人分)	
鶏手羽元	3 本	6 本	
卵	1 個	2 個	
ブロッコリー	40 g	80 g	
ニンニク	適量	適量	
生姜	5 g	10 g	
★ {	酢	50 ml	100 ml
	しょうゆ	25 ml	50 ml
	砂糖	大さじ 1.5 杯	大さじ 3 杯
	水	25 ml	50 ml

(1 人分) エネルギー：380kcal たんぱく質：30g 脂質：22g  
食塩相当量：約 2.0g (煮汁を残した場合)

- ① 生姜は皮つきのまま薄切りにする。ニンニクは軽くつぶす。卵とブロッコリーはゆでておく。
- ② 鍋に調味料★と①を入れ、煮立たせる。
- ③ 煮立ったら鶏手羽元と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で煮汁が 1/2 程度になるまで 15 分ほど煮る。
- ④ ブロッコリーを添えて③を器に盛る。

**食物酢**

穀類や果汁等を醸造してつくられる。酸味が特徴の調味料。エネルギーが低く、塩分が少ない。(穀物酢は 10ml でエネルギー3kcal、塩分相当量 0g) 食欲増進効果のほか、殺菌効果もある。



## 今月のほっとさん

平成 30 年 4 月より、医療技術部がこのコーナーを受け持つことになりました。医療技術部は多くの職種から成り立ち、病院の医療を縁の下で支える役割を担っています。そんな私たちの熱くて優しいなごみの気持ちをお伝えするため、コーナー名を「今月のほっとさん」と名づけました。日頃は地味な私たちですが、色々な“ほっと”を患者さんやご家族、そして医療現場の仲間たちにお届けしたいと思ひます。



### セラピスト部門 技師長 池埜さん



この 4 月に新技師長となりました池埜です。よろしくお願ひいたします。リハビリテーション科・セラピスト部門は、この春 7 名の新規採用スタッフを迎え、PT（理学療法士）32 名・OT（作業療法士）17 名・ST（言語聴覚士）7 名の計 56 名が、高度急性期リハ・急性期リハ・回復期リハチームに分かれ、高度急性期から回復期まで継ぎ目のないリハビリを実施しています。

救急搬送された重症患者さんにはできるだけ早期からリハビリを開始、各診療科での急性期治療が終了した患者さんには、必要に応じてリハビリ科病棟でのリハビリを継続実施しています。

ロボットスーツ『HAL®医療用（下肢タイプ）』を平成 29 年 4 月より導入しています。HAL は、人が装着して身体機能を改善・拡張・補助するサイボーグ型のロボットです。装着者の意思を感知し状態に合わせて、立ち上がり・歩行などのサポートを行い歩行することが実感できます。装着者が「歩きたい」と考えると脳は微弱な信号を筋肉へ送り出し、HAL はその信号を受け取り、パワーユニット（関節部のモーター）を動かして装着者の意思に沿った動きをサポートします。歩行を繰り返すことで、脳が動きを学習し歩行能力を高めます。HAL®医療用（下肢タイプ）は、脚の動かし方を脳に教えることができる唯一のロボット治療機器です。（CYBERDYNE（株）HP より）

#### ■ HAL の実施について

当センターで導入した HAL®医療用（下肢タイプ）は、神経難病等患者における歩行障害の改善を目的としています。保険診療で適応と認められるのは神経難病 8 疾患に限られています。

※ HAL®医療用（下肢タイプ）による治療については、当センターリハビリテーション科の医師の診察が必要となり、受診には、かかりつけ医師の紹介状が必要となります。詳しくは当センターリハビリテーション科外来にお問い合わせ下さい。



#### 【対象となる 8 疾患】

- ・ 脊髄性筋萎縮症（SMA）
- ・ 球脊髄性筋萎縮症（SBMA）
- ・ 筋萎縮性側索硬化症（ALS）
- ・ シャルコー・マリー・トゥース病（CMT）
- ・ 遠位型ミオパチー
- ・ 封入体筋炎（IBM）
- ・ 先天性ミオパチー
- ・ 筋ジストロフィー

## NEWS

### 【身体障がい者補助犬の受け入れにご理解・ご協力をお願いします！！】

当センターでは、身体障害者補助犬法を踏まえ、身体障がい者補助犬（補助犬）のユーザーやユーザー以外の患者さんが安心して診察等を受けていただけるよう、平成 30 年 4 月 1 日から、下記の入室制限区域以外の区域について補助犬の入室が可能な区域として決めました。来院者の皆さんにおかれては、ご理解のほど、お願いします。



#### 【入室制限区域】

手術室、救急診療科、ICU・CCU・SCU、画像診断科、放射線治療科、薬局、病棟（談話室、食堂及びトイレを除く）

## 掲示版

### 【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 法人日本クリクラウン協会から、小児科病棟にクリ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。

## 【小児科からのお知らせ】

### 4月1日に大阪府市共同 住吉母子医療センターがオープンしました】

本館の南側に建設が進んでいた大阪府市共同 住吉母子医療センターがオープンしました。当初の予定より2年遅れとなりましたが、5階に小児病棟（小児一般・HCU）、4階に新生児科・産科病棟（NICU・GCU・MFICU・産科一般）、3階に手術部門、2階に外来化学療法室・内視鏡部門、1階に小児科外来と小児外科外来と産婦人科外来が移転しました。

建物が新しくなるばかりでなく、小児科は小児医療センター長兼小児科主任部長兼新生児科主任部長に阪大から小児循環器専門である小垣豊滋先生が赴任し、小児救急医療には中河内救命救急センターから中條悟先生、新生児医療には母子センター新生児科から白石淳先生が赴任し、さらに、専攻医としてこれまで最高の7人がメンバーとして加わり、パワーアップしました。

その中で次の医療を行います。

#### （1）急性期総合病院としての小児医療

今後も24時間365日体制で、地域医療機関、休日急病診療所および救急隊から小児患者を受け入れていきます。小児科ホットラインにより、小児科医が紹介元医療機関や救急隊と直接情報共有を行い、院内各診療科と連携して内科的・外科的疾患を問わず総合的に小児救急患者に対応します。

#### （2）小児専門医療の提供

高い専門性が求められる各領域の疾患に専門医が外来および入院診療に当たります。

- (a) 肝臓消化器外来：肝臓疾患、炎症性腸疾患などの小児消化器疾患の診療
- (b) 神経外来：てんかんや各種けいれん疾患を中心に小児神経疾患の診療
- (c) 発達外来：臨床心理士と連携し、発達障害や子どもの心の病気の診療
- (d) アレルギー外来：食物アレルギー、喘息を中心にアレルギー全般の診療
- (e) 循環器外来：先天性心疾患や不整脈などの小児循環器疾患の診療
- (f) 栄養内分泌外来：低身長、肥満、やせなどを中心に成長全般に関する診療
- (g) その他、ワクチン外来や川崎病フォローアップ外来なども行っています。

#### （3）虐待への対応

被虐待児を受け入れ、院内虐待対策委員会チームと協力して虐待の診断・治療を行い、子ども家庭センターと連携して、初期介入に努めています。

#### （4）レスパイト・ケア

医学的管理や処置を在宅で受けている小児疾患関連患者を対象に、介護家族が一時的に休めるよう、介護の代替を提供するレスパイト入院に取り組みます。

#### （5）患者さんとその家族にやさしい医療

この2月からチャイルドライフスペシャリストも加わり、患者さんの苦痛を軽減するような医療に努めたいと考えます。

今後とも、ご指導ご鞭撻、よろしくお願いいたします。

小児科部長 高野 智子

## 今月の風景



### 【コメント】

ハトが集団で日光浴をしている様子を撮影しました。ハトがリラックスしている様子から春の陽気を感じることができます。

<匿名希望「ハトの日光浴」撮影地：大阪市内>

## 編集後記

今月から「季節を愛でる」に代わり、「以心伝心～リレーエッセー～」が始まりました。季節の話題以外にも、それぞれの執筆者の選ぶテーマもお楽しみいただけますと幸いです。

<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](mailto: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。