

やすらぎ通信

第95号（平成30年10月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

神無月（かなづき）



（奈良県奈良市 般若寺のコスモス）

<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. 4
今月のほっとさん	・・・P. 5
NEWS	・・・P. 6

掲示板	・・・P. 6
今月の風景	・・・P. 8
編集後記	・・・P. 8
カレンダー	・・・P. 9

以心伝心～リレーエッセー～

チャレンジしよう！

偉人伝を読んだり、成功した立派な人たちを見ていると、気がつくことがあります。それは、「成功する人は、必ず失敗している」ということです。トーマス・エジソン、キュリー夫人、野口英世、ヘレン・ケラー、最近では、ビル・ゲイツ、スティーブ・ジョブズ……。こうした人たちの人生は本当に波瀾万丈です。失敗することは、成功するための必要条件であると、言い切っているのではないかとも思えてきます。もちろん、成功しようと思って、わざと失敗するということは論外ですが。



たとえ、失敗したとしても、失敗した原因やその反省、その失敗を次にどうつなげて軌道修正するのかを考える。その力こそが問われているのです。そこで踏ん張ったからこそ、成功の道を歩めたのではないかと思います。

大切なことは、失敗を恐れないことです。失敗することを恐れて、何かにチャレンジしない人が多いのです。それはどう考えても、もったいないと思います。何かにチャレンジしてみて、結果的に失敗ということはあるかもしれませんが、その失敗を次に生かすことができれば、それは長い目でみれば、成功のために必要な要素を手に入れたと捉えられるのではないのでしょうか。そのように、ポジティブに考えることが必要なのです。

そして、もう一つ言えることは、「成功」と「失敗」のいずれの場合においても、はっきりとした心がけを持つことが必要だと思えます。成功したら喜んでもいいが、浮かれないこと。むしろ、気を引き締める。一方で、失敗しても落ち込まない。失敗したら、逆に喜ぶくらいでちょうどいい。失敗したことによって、学びや成長の材料をたくさん得ることができるのですから。



成功しても失敗しても、いずれの場合でも、自分の中では喜べる話なのです。だから、できるだけチャレンジ数を増やすことが大切なのです。チャレンジしないと、成功も失敗もできないのです。それゆえ、何でもいい、自分がこれだと思うことや、自分がやりたいことにチャレンジしてみるのです。そして、結果が出たら、成功しても驕らず、失敗しても腐らず、それを自分の成長につなげる学びの材料にしましょう。

そう思える人は、多分、そうでない人よりも成長のスピードも速いし、そう遠くない未来に、大きな成功を成し遂げられると思います。繰り返しになりますが、失敗しないことが成功するための条件ではありません。誰も失敗したくて、失敗する訳ではないのです。

さあ、失敗を恐れることはやめましょう。そして、世間が何と言おうとも、人からどう思われようとも、自分が信じることを、正しいと思うことを実現するために、チャレンジしようではありませんか。

(事務局 秦 光広)

今月・来月の催し



【すこやかセミナー】

「お薬による腎障害 ～お薬のことをよく知って、お薬による腎障害を防ぎましょう～」

日 時 10月11日(木) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
講 師 腎臓・高血圧内科主任部長 林 晃正
参加費 無料

【第63回 相愛大学連携コンサート「秋を彩るクラリネットの調べ」】

日 時 10月15日(月) 午後2時～3時
場 所 本館3階 講堂
出 演 萬代 太紀 氏(クラリネット)、田宮 緋紗子 氏(ピアノ)
曲 目 CH.M. ヴィドール/序奏とロンド L. カユザック/カンティレーヌ
坂本 九/上を向いて歩こう 山田 耕筈/赤とんぼ
L. バッシ/ヴェルディ歌劇「リゴレット」による幻想曲 他
入場料 無料 ※プログラムは変更になる可能性があります。

【相愛大学連携 第85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 10月17日(水) 午後2時～3時
場 所 本館1階 アトリウム
内 容 11月14日世界糖尿病デーとインスリンの発見について
糖尿病内分泌内科主任部長 馬屋原 豊
運動療法について 理学療法士 安田 晴彦
食欲の秋 管理栄養士 笠井 香織
参加費 無料

【第57回 万代・夢寄席「桂かい枝 秋の落語独演会」】

日 時 10月18日(木) 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



※9月4日(火)に実施予定でしたが、台風のため日程が変更いたしました。

【すこやかセミナー「咳でお悩みの方へ ～しつこい咳の原因は?～」】

日 時 10月26日(金) 午前11時～12時
場 所 本館3階 講堂
講 師 呼吸器内科診療主任 玄山 宗到
参加費 無料

【森ノ宮医療大学連携 2018年度 第3回 市民公開講座「パーキンソン病」】

日 時 10月28日(日) 午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)

場 所 森ノ宮医療大学 東棟1階 コスモホール

(大阪メトロ中央線 コスモスクエア駅②番出口 徒歩1分)

内 容 パーキンソン病 -診断と治療- 神経内科部長 深田 慶
パーキンソン病と看護

森ノ宮医療大学 保健医療学部看護学科 助教 黒木 美紀 氏
パーキンソン病と理学療法

森ノ宮医療大学 保健医療学部理学療法学科 准教授 木内 隆裕 氏
ニューロダンスによる楽しいリハビリ

森ノ宮医療大学 保健医療学部作業療法学科 教授 橋本 弘子 氏

参加費 無料

定 員 先着300名 事前申込不要

【第58回 万代・夢寄席「旭堂小南陵 秋の講談会」】

日 時 11月6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



【すこやかセミナー】

「皮膚は全身の鏡です！SOSを見逃さないで！～乾燥肌から帯状疱疹まで～」

日 時 11月8日(木) 午後2時～3時

場 所 本館3階 講堂

講 師 皮膚科診療主任 林 美沙

参加費 無料

【相愛大学連携 第5回 糖尿病フェスタ「わろてんか！糖尿病！！」】

スタンプラリー参加者には記念品を用意しております。

日 時 11月10日(土) 午後1時30分～4時(受付 午後1時～)

場 所 本館3階 講堂

参加費 無料

【第12回 リウマチ教室】

日 時 11月20日(火) 午後2時～4時

場 所 本館3階 講堂

内 容 未定

参加費 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	患者さんとそのご家族、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

管理栄養士のコーナー



～ちょっとおいしい話～

今月はれんこんきんぴらをご紹介します。れんこんは冬のイメージがあるかもしれませんが、今が旬です。もちろんお正月料理にも使いますが、さっとゆでるだけでもシャキシャキした食感が楽しめる食材のひとつでもあります。

《材料》	(1人分)	(2人分)
れんこん	60 g	120 g
人参	30 g	60 g
★ { みりん	小さじ1/2杯	小さじ1杯
赤みそ	小さじ1/2杯	小さじ1杯
油	小さじ1/2杯	小さじ1杯
白ごま	小さじ1/2杯	小さじ1杯

(1人分) エネルギー：128kcal たんぱく質：2.3g 脂質：6.9g 食塩相当量：0.4g

- ① れんこんは5mm厚みの半月切りにして、酢水につけておく。
- ② 人参は2-3mm厚みのいちょう切りにする。
- ③ ★を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、温まったら人参を入れる。
- ⑤ 人参に五割ほど火が通ったら、水気を切ったれんこんを入れる。
- ⑥ れんこんが半透明になったら、③を入れる。
- ⑦ 野菜に味がなじんだら火を止めて、白ごまを回しかける。



これに牛肉など肉類を入れるとメインのおかずにもなります。また、調味料を減らして七味唐辛子を入れると塩分が減らせます。

余熱でも火が通るので、れんこんは「もう少し加熱が必要かな？」というところで火を止めてください。

管理栄養士 伊藤 晶

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います。



医療技術部 部長 船橋さん



世の中には「下手の横好き」という言葉があります。逆に「好きこそ物の上手なれ」という言葉もあり対極をなしています。今回は前者の「下手の横好き」について駄文を少々…。

10 代終わりの 18 歳頃からギターを始めました。初めは一人で誰にも迷惑をかけずポロポロ弾いていましたが、そのうち気が合う友人を集めてバンドなるものを結成し、だんだん音量が大きくなっていきました。この他人様に迷惑をかけながら「歩く騒音」として過ごしたバンド人生の逸話を一つ。それなりに齢（よわい）を重ねると色々と経験をします。

20 代半ばの話、友人の紹介で、ある大きな団体のパーティーで演奏することになりました。場所を聞くと『さんふらわあ』のデッキやで、「へえそうか、さんふら…って船か？…（絶句）」ということで、瀬戸内海クルーズの船上で潮風に吹かれながら演奏するという、聞きようによってはカッコイイ状況となりました。さて当日、ボーカルの私は「どうせろくに聞かんやろ…」とタカをくくって英語の曲の歌詞を覚えず、また、風が強いので楽譜も見ずに、1 番の歌詞を 3 回歌ってごまかそうと「ずぼら」にスタンバイしていました。ところが、司会の方が「本日は海外からのお客様がお見えです。さあ、ご入場ください！」外国の方が 10 人ほどゾロゾロとデッキに上がってきました。見た目英語圏の皆さん！！。海に飛び込んで逃げようかとも考えましたが、凶々しく踏みとどまり、ここからヤケクソの怒涛の演奏に突入しました。が、なぜか、大受けで外国の皆さんもノリノリで踊る中、演奏は無事終了しました。

要するに誰も歌など聞いていなかった！？という泣けるオチ。まあ、堂々とやったら何とかなるという教訓を残しました…ほんまかいな。

と、ということで、もっとひどい話はまたの機会に……機会があればですが。

【 若き日 】



【 現在 】





【10月1日「生殖医療センター」を開設しました】

体外受精等の不妊治療を行う『生殖医療センター』を、10月1日に開設いたしました。「妊娠を試みているけどなかなか成立しない」「病気があるけど妊娠しても大丈夫かな?」「妊娠できるかな?」「不妊治療ってどんな内容か聞いてみたいけど治療費が高いのかな?」など、悩みをかかえる女性、男性はあなただけではありません。

『生殖医療センター』は、総合病院内にある強みを生かして、周産期はもちろんのこと泌尿器科と連携するなど、他科疾患合併を有する患者さんも積極的に診療させていただきます。

当センターでは、卵からゆりかごまで、さらにそれ以降もトータルにお役にたてる医療を提供していきます。

〔妊娠を希望されたら、まずお気軽にご相談ください。〕

診察場所：中央館5階西 生殖医療センター

診察時間：初診/ 月～金 9時～15時
再診/ 月～金 9時～16時30分

お問い合わせ先：医療相談コールセンター
電話番号 06-6692-2800
月～金 9時～17時
(年末年始・祝祭日を除く)

診療内容：

- ・一般不妊治療（人工授精含む）
- ・生殖補助医療
（体外受精・胚移植、顕微授精含む）
- ・腹腔鏡手術
- ・子宮鏡手術
- ・他科疾患合併（悪性腫瘍含む）
- ・男性不妊
（顕微鏡下精巣内精子回収含む）

(URL)

<http://www.gh.opho.jp/patient/17/4/19.html>

掲示板

【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。8月30日には、認定NPO法人日本クリクラウン協会から、新しくなった小児科病棟（大阪府市共同 住吉母子医療センター）にクリクラウンの訪問を受けました。入院中の子どもさんやご家族とともに、癒しのひとときを過ごしました。

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>

【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。

【「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。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

【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。

今月の風景



【コメント】

帰省した時にタイミングが合って、三重県の伊賀上野の上野天神祭に行きました。国指定重要無形民俗文化財にも指定されていて鬼面やだんじりなどが独特で秋には毎年開催されています。

夜もだんじりがきれいなので、機会があれば是非行ってみてください♪

<匿名希望「上野天神祭の大御幣」>

撮影地：三重県伊賀市>

編集後記

今月から「地域の医療機関の皆様へ」に代わり、最終頁にカレンダーを掲載いたします。当センターはあいさつ運動に取り組んでおり、接遇担当チームの職員が、毎月趣向を凝らした「あいさつカレンダー」を作成しております。イベント名を記載しておりますので、皆様の覚書として、ご活用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

【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。



食欲の秋 スポーツの秋 あひさつの秋

2018年10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 生殖医療 センター開設	2	3	4	5	6
7	8 体育の日	9	10	11 すこやか セミナー	12	13
14	15 相愛大学 連携コンサート	16	17 外来糖尿病 教室	18 万代・ 夢寄席	19	20
21	22	23	24	25	26 すこやか セミナー	27
28 森/宮医療 大学連携 市民公開講座 (※)	29 コスモス会 作品展	30	31			

(※開催場所: 森/宮医療大学 東棟1階 コスモホール)

大阪急性期・総合医療センター接遇担当チーム