

# やすらぎ通信

第98号（平成31年1月1日） 発行：大阪急性期・総合医療センター

## 睦月(むつき)



(平成30年度作品展より 「花の下<sup>もと</sup>にてひと休み」 清水 ミツ子 氏 出展作品)

### <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. 8
今月の風景	・・・P. 10
編集後記	・・・P. 11
カレンダー	・・・P. 12



「お話、お話」

チャコちゃんとケンちゃんの姉弟は、寝る前にお父さんからお話を聞くのを楽しみにしていました。今夜もお父さんを間にはさんでお話をおねだりしました。

「お話、お話、パチパチパチパチ、楽しいお話、怖いお話どっちがいいですか？」お父さんが歌うように尋ねると、「怖いお話！」とケンちゃんが答えました。

「人喰い鬼のお話～」とおどろおどろしい声でお話が始まると、「やっぱり楽しいお話」と二人は大慌てでお父さんの口をふさぎました。「じゃーねー」とお父さんのお話が始まりました。

あるところに、二人の姉弟がいました。ケンカをよくする仲良し姉弟です。ある日、おじいちゃんのお家で、かくれんぼをすることになりました。おじいちゃんが鬼で、二人は急いで隠れるところを探しに行きました。おじいちゃんの家には、お馬さんの絵が扉に描かれた古い洋服ダンスがあって、二人は、その中にもぐり込みました。中から扉を閉めた瞬間、底が抜けて二人は落っこちていきました。

どンドン、どンドン落っこちて、どこまでいくのかと置いていたら、いきなり明るくなって、緑の原っぱに来ていました。向こうの方には大きな湖が見えて、水面がキラキラと輝いています。反対側には、なんだか暗い感じの森が見えました。その森の方から、お馬さんが走って来て二人の前で止まりました。「お願い。助けて。」二人は急に現れたお馬さんがしゃべりかけてきたのと、そのお馬さんがたんすの絵とそっくりだったことにびっくりして、思わず飛び跳ねました。「森の奥にいるいじめっ子が攻めて来るから一緒に戦って。」お馬さんの泣きそうな目を見ると、二人は断ることができませんでした。

ケンちゃんはお馬さんの背にまたがり、チャコちゃんはお馬さんからもらった大きなのこぎりを持って、いじめっ子の後ろに回り込む作戦になりました。しばらくすると、頭が8つもある大きな竜が現れました。「いじめっ子ってあれのことー」二人は逃げ出したくなりましたが、どうしようもありません。ケンちゃんを乗せたお馬さんは翼も無いのに飛び上がり、竜のすぐ前をくるくると飛び回りました。竜が8つの口で必死に噛みつこうとしている間に、チャコちゃんは竜のしっぽのところにたどり着きました。そして、しっぽをのこぎりで切ってしまいました。「あぎゃん！」竜は小さなトカゲになって森の奥に逃げ帰りました。切り取ったしっぽは、みるみるしぼんで、中から虹色のおはじきが出てきました。「これは願い事がかなう魔法のおはじきだよ。助けてくれたお礼に持って帰ってね。」チャコちゃんはもらったおはじきをポケットにしまいました。そして、二人はお馬さんに乗って元の世界に帰ることにしました。

「見つけた。」たんすの扉が開いて、おじいちゃんがニコニコ顔で言いました。二人はたんすの中で眠ってしまっていたようです。「なーんだ、夢かー」と残念がっているチャコちゃんのポケットには虹色のおはじきが入っているんだけど。気づくかな？

おしまい。

子どもが小さい頃、絵本を読むのも飽きたので、適当に作ったお話をしていましたが、結構受けてしまいネタ作りに苦労しました。童話作家になれるでしょうか？

(事務局 魚田 眞一)

今月・来月の催し



【第59回 万代・夢寄席「豊来家玉之助 新春太神楽」】

日時 1月9日(水) 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88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15日(火) 午後2時～3時  
場所 本館1階 アトリウム  
内容 糖尿病合併症「え・の・き」について

糖尿病内分泌内科診療主任 清水 彩洋子

もしもの時のこと、イメージできていますか？ ～日頃からの備え～

薬剤師 寺田 棕

管理栄養士 隈元 理香

飲み過ぎ注意！

参加費 無料

【第65回 相愛大学連携コンサート「日本とフランスを巡る」】

日時 1月23日(水) 午後2時～3時  
場所 本館3階 講堂  
出演 北側 貴世 氏 (ソプラノ)、生田 英奈 氏 (ピアノ)  
曲目 小林 秀雄／すてきな春に 山田 耕筈／赤とんぼ 成田 為三／浜辺の歌  
中田 喜直／髪 C.ドビュッシー／Nuit d'etoiles 星の夜  
E.デラクア／Villanelle ヴィラネル  
C.グノー／Je veux vivre 私は夢に生きたい

(オペラ《ロメオとジュリエット》より)

J. オッフエンバック／La chanson d' Olympia オランピアの歌

(オペラ《ホフマン物語》より) 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。

【すこやかセミナー「チョー安心！がん相談支援センターあります」】

日時 1月25日(金) 午前11時～12時  
場所 本館3階 講堂  
講師 患者総合支援センター 医療ソーシャルワーカー 逸見 尚子  
患者総合支援センター 看護師 網野 玉美  
参加費 無料

**【第14回 脳卒中教室 ～脳卒中は予防できる～】**

日 時 2月12日(火) 午後2時～4時  
場 所 本館3階 講堂  
テーマ 脳梗塞は予防できる！！～早期発見と早期治療が大事～  
内 容 脳梗塞について 脳神経内科副部長 星 拓  
脳梗塞の治療 脳神経外科医長 堀内 薫  
日常生活の注意点について 8階東病棟看護師 鴨井 沙耶香  
リハビリテーションについて 作業療法士 森本 幸二  
薬の飲み方について 薬剤師 吉田 紗理  
栄養について 管理栄養士 隈元 理香  
参加費 無料

**【第60回 万代・夢寄席「桂春団治一門会」】**

日 時 2月13日(水) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
出 演 桂 一蝶 氏、桂 紋四郎 氏  
入場料 無料

**【すこやかセミナー「あれ？自分だけ？相談しづらい尿モレのトラブル」】**

日 時 2月14日(木) 午後2時～3時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 看護師 五島 愛  
参加費 無料

**【相愛大学連携 第89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20日(水) 午後2時～3時  
場 所 本館1階 アトリウム  
内 容 糖尿病合併症「し・め・じ」について  
糖尿病内分泌内科医師 大本 真由  
自己血糖測定(SMBG)の機器について 臨床検査技師 松川 知寿香  
食べ方 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「インプラントという選択～自分にあった治療を見極めよう～】**

日 時 2月22日(金) 午前11時～12時  
場 所 本館3階 講堂  
講 師 歯科口腔外科副部長 山田 龍平  
参加費 無料



## 管理栄養士のコーナー



### ～ちょっとおいしい話～

寒い時期、温かいスープや鍋料理はホッカリと体が温まりますね。今回は鶏肉と白菜を使ったスープ『チキンポトフ』をご紹介します。

《材料》	(2人分)
手羽元	4本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
白菜	1/6個
コンソメ	1個
水	300ml
こしょう	少々
ローリエ (あれば)	1枚

(1人分) エネルギー：173kcal たんぱく質：13.0g 脂質：8.0g 食塩相当量：1.2g

- ① 玉ねぎはくし形、にんじんは乱切り、白菜は大きめのざく切りにする。
- ② 手羽元は先に焼き目がつく程度に焼いておく。
- ③ 鍋に水、コンソメ、ローリエ (あれば)、②の手羽元を入れて火にかけ沸騰したら弱火にしてアクを取る。
- ④ ①の玉ねぎ、にんじん、白菜を加え弱火で煮る。
- ⑤ 最後に、こしょうで味を整える。

手羽元に焼き目をつけた後、一度ゆでておくと余分な油が落ちてアクを取る手間も楽になります。

白菜の代わりにキャベツを入れたり、お好みでじゃがいもやウインナーを追加してもおいしいですよ。

管理栄養士 竹田 由美子



## 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えます。



### 歯科衛生室 苦木さん



歯科衛生室は歯科衛生士15名で構成されている組織です。

私たち歯科衛生士は、口腔衛生管理や口腔機能管理などを通じて、患者さんの生活をより豊かにするためのお手伝いをさせていただいています。

さて、皆さんは毎日しっかり歯磨きをしていますか？今回は、上手な歯磨きのポイントをご紹介します。

#### ① 自分に合った歯ブラシを選ぶ

歯ブラシはヘッド部分が大きすぎないコンパクトなものを選んでください。目安として、上の前歯2本分くらいの幅のものが良いかと思えます。

#### ② 1~2本ずつ磨くようなイメージで丁寧に磨く

歯ブラシを小刻みに振動させるように小さな動きでやさしく磨いてください。歯ブラシは鉛筆を持つように持つと力が入り過ぎず動かしやすいです。

#### ③ 歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間も磨く

歯ブラシだけでお口全体の汚れを取ることは難しいです。汚れが残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスで清掃してください。

虫歯や歯周病で歯を失うと、おいしくご飯が食べられなくなったり、楽しくお話をすることが難しくなったりと、様々な問題が起こってしまいます。

一生自分の歯で、食べたりお話ししたりと豊かな生活を送るために、しっかり歯磨きをして虫歯や歯周病を予防しましょう。

また、虫歯や歯周病は初期の段階では症状が出にくいです。定期的に歯科を受診して、虫歯や歯周病の兆候がないかをチェックしてもらうようにしてください。



僕も歯磨き！

### 【神経内科の診療科名を変更しました】

平成 31 年 1 月 1 日より、当センター「神経内科」を「脳神経内科」に診療科名を変更しました。診療内容などに変更はありません。

脳神経内科は脳卒中やパーキンソン病、認知症、てんかんや運動機能障害といった脳や神経、筋肉の病気を専門として診療する内科です。突然の運動や言葉の障害があるときにはすぐに救急車を呼んで、徐々に進行する動きづらさやしびれ、ふらつき、物忘れがあるときには外来予約を取って、全身を診て原因を見極めることができる脳神経内科を受診してください。

### 【情報誌「きらり」を創刊しました】

このたび、当センターや大阪府市共同 住吉母子医療センターの情報をお届けする情報誌「きらり」を創刊しました。イベント情報や子育てに関するフシギ、健康のためのマメ知識など、健康に役立つ身近な話題や医療に関する情報を取り上げ、皆様の生活に寄り添う情報誌を目指して参ります。

バックナンバーはこちら (URL) <http://www.gh.opho.jp/hospital/24.html>



バックナンバーはこちらの QR コードからもご覧いただけます。



## 【「わくわくるーむ」がオープンしました】

マニライフ生命保険株式会社様及び特定非営利活動法人子ども健康フォーラム様のご協力をいただき、小児科病棟内に療養中の子どもたちのためのプレイルーム『マニライフわくわくるーむ』が10月17日にオープンしました。「癒しの森」をテーマに、異なる年齢の子どもたちが共に過ごせるよう工夫をこらしたプレイルームです。

施設内には、一般社団法人 OSAKA あかるクラブ様及び国際ソロプチミスト大阪-中央様から寄付などのご協力をいただき、様々なおもちゃも置かれています。療養中の子どもたちが共に関わり合いながら、楽しく遊べる場にしたいと考えています。



## 【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。〕

( URL )

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



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：生殖医療センター

電話番号 06-6692-1201

月～金 9 時～ 16 時 30 分

(年未年始・祝日を除く)

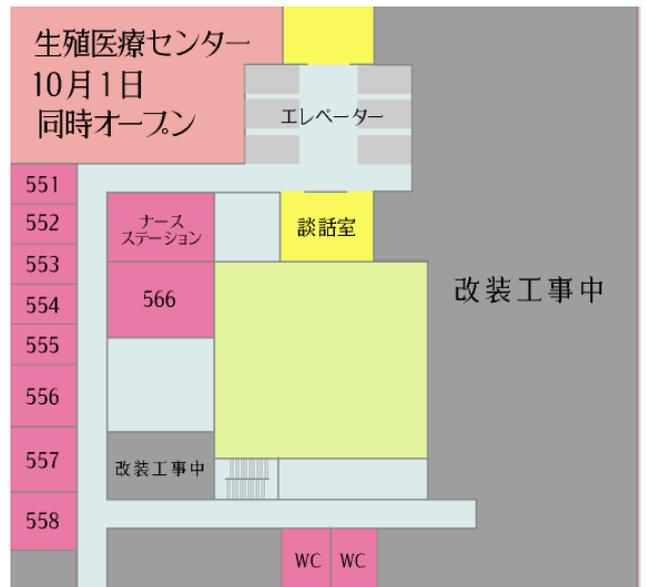
診療内容：

- ・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)

## 【10月1日にレディース病棟を開設しました】

生殖医療センターと同じ中央館5階西に、『レディース病棟』を開設いたしました。

レディース病棟は乳腺外科、婦人科疾患を中心とした女性専門病棟です。入院中の女性の身体や心を、細やかな心遣いやケア等でサポートを行うとともに、女性としてのQOLを尊重する医療を提供していきます。



## 掲示板

### 【インフルエンザ対策についてのお願い】

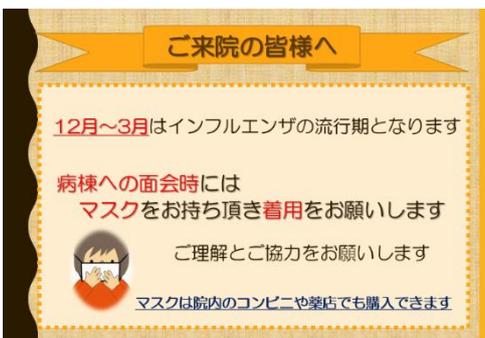
12月～3月はインフルエンザの流行期です。高熱・関節痛などの症状や感染力が強いことが特徴です。短期間に多くの方が感染してしまいますので、感染を広げないために、来院の時には、下記の事項へのご協力をお願いします。

### 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をご遠慮ください。
- ◇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。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>

## 【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 脳神経内科 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。

### 【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】

この登山道では天気が良ければ、登る間、富士山を見続けることができます。美しく、見飽きることはありません。

<匿名希望

「大菩薩嶺からの富士山」

撮影地： 山梨県甲州市>

## 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たします。

今月の表紙は、今年の干支にちなんで、お花の下で可愛い「うり坊」たちがくつろぐ写真を選びました。昨秋開催された作品展にご出展いただいた編みぐるみの作品です。仲良くひと休みするうり坊たちのように、普段はなかなか会えないご家族やご親戚などと集まって、心やすらぐお正月を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。

<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](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。

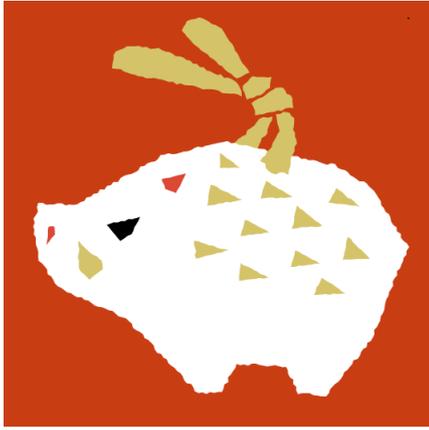
当センターは、当センターが「希望の医療空間」「よろこびの医療空間」「やすらぎの医療空間」となるよう日々努力しています。



あけましておめでとう

一年のスタート

気持ちちみへ



2019 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 元日	2	3	4	5
 <b>1月1日から3日まで休診です</b>						
6	7	8	9 万代・ 夢奇席	10	11	12
13	14 成人の日	15 外来糖尿病 教室	16	17	18	19
20	21	22	23 相愛大学 連携コンサート	24	25 すこやか セミナー	26
27	28	29	30	31		