

十三健康かわら版

令和6年5月 / 第81号



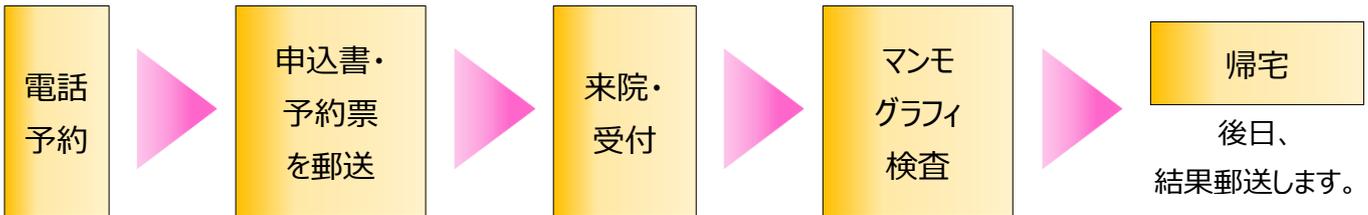
大阪市在住の方へ「乳がん検診」取り扱い開始のご案内

この4月より、当院での実施可能な大阪市がん検診に、これまでの胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、前立腺がんに加え、新たに「**乳がん検診（マンモグラフィのみ）**」が加わりました。

検査は女性技師が行いますが、視触診は行っておりません。この機会に受けてみてはいかがでしょうか。

日本では、2人に1人ががんになると言われております。しかし、近年の医療の進歩は目覚ましく、がんが周囲に広がる前の早い段階で発見できれば、治る可能性は高まります。ただ、早期のがんでは自覚症状はほとんどありません。つまり、がんを早期発見するには、症状のない段階で定期的に検診を受けることが大切です。

乳がん検診	対象者	大阪市在住の40歳以上の女性の方 (2年度に1回)	検査内容	マンモグラフィ
	料金	1,500円※無料クーポンをお持ちの方は無料になります		
	申込方法	電話予約(申込書と予約票を郵送いたします) 06-6150-8000(代)「 がん検診の予約 」とお伝えください		
	検査日時	水曜日(第3週目を除く) 8:45~11:00		
	結果	後日郵送。結果により来院していただきます		



5月1日～**無料送迎バスの時刻・ルートが変更になりました**



病院と下記各駅との **直行便** となります (**途中止まりません**)

「十三市民病院」



「阪急三国駅」

「阪急十三駅」

「JR塚本駅」

「JR加島駅」

詳細については、院内掲示、ホームページ等でご確認下さい

詳細はこちら
→→→





A E D の使い方

臨床工学技士

福井 威夫

1. AED とは（自動体外式除細動器）

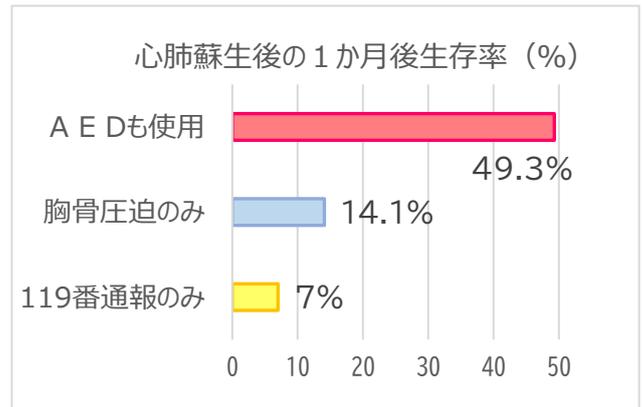
心臓は電気信号によって拍動し、血液を全身に送っています。この電気信号が何らかの原因によって異常を起こすと心停止（心臓がブルブルと痙攣を起こしているため血液を送るポンプの役割をはたせていない状態：心室細動、無脈性心室頻拍）になってしまうことがあります。

AED は心停止になった心臓を電気ショックによって正常な電気信号に戻すための機器です。

2. AED の重要性

突然死は年間 7.9 万人（1日 200 人、7分に1人）の割合で起こっています。

心肺蘇生後の1か月後生存率は、119番通報のみの場合は7.0%、胸骨圧迫をした場合は14.1%、AEDも使用した場合は49.3%で、AEDを使用すると生存率が高くなります。



3. 使用方法

AED には「カバーを開けると音声が出るタイプ」と「電源を入れて使用するタイプ」があります。音声に従って使用することができますが、講習を受けておくと安全に落ち着いて行動できます。



4. 誰でも使っているの？どこにあるの？

AED は 2004 年 7 月から、一般の人でも使えるように規制緩和しています。

設置場所は駅のホームや公共施設、コンビニエンスストアなど様々なところに設置されています。よく利用する所では、どこにあるか確認してみてください。



健康レシピドライカレー



〈材料〉4人分

ご飯 茶碗	4杯分	オリーブオイル	小さじ 1
合いびきミンチ	240g	おろししょうが	小さじ 1
玉ねぎ	中 1個	おろしにんにく	小さじ 1
人参	中 1本	カレー粉	小さじ 2
ピーマン	2個	カレールウ	1皿分
卵	2個	ケチャップ	大さじ 1.5
パセリ	適量	ウスターソース	小さじ 2
		コンソメ	小さじ 1
		水	大さじ 4

〈作り方〉

- ① 卵は沸騰したお湯に入れゆで卵にし、スライスする
・玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする
・カレールウは刻む
- ② フライパンにオリーブオイル、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉を入れ、香りがたつまで炒める
- ③ ②のフライパンに合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマンを入れ、食材に火が通るまで炒める
- ④ ③のフライパンにカレールウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水を入れ、水気がなくなる程度まで煮込む
- ⑤ 器にご飯、ドライカレー、ゆで卵、パセリの順で盛り付ける



〈栄養価〉1人分 エネルギー:511kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.3g 炭水化物:69.5g 塩分:1.6g

〈一口メモ〉カレーやシチューなど煮込み料理を常温のまま放置すると「ウェルシュ菌」による食中毒の危険があります。ウェルシュ菌は再加熱しても死滅しない熱に強い菌です。そのため、調理後は、あら熱をできるだけ早くとり、速やかに冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう!

病院には色々な部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働くスタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

今回は、中央臨床検査室の仕事について、検査技師に聞きました。

病院の検査技師はどんなことをするのですか？

病院や健康診断で血液や尿を採取したり、心電図や超音波検査を受けたりしたことはありませんか？患者さんから採取された血液、尿、痰、便、細胞を分析したり、患者さんの体から直接生体情報を調べることを臨床検査と言います。当院では臨床検査技師が検体検査、微生物検査、輸血検査、病理検査、生理機能検査など幅広く検査を行っています。皆さんがよくご存じの新型コロナ検査（PCR）を行っている部署でもあります。患者さんから得られた検体や情報をできるだけ早く、正確に検査し、病気の診断や治療方針の決定、治療効果の判定、早期発見など、多くの場面で活用されています。そのため検査技術や知識の習得に努め、更なる医療の質の向上に寄与したいと励んでいます。

患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

検査室で直接患者さんとかかわるのは、生理検査を行うときです。生理検査は、患者さんと直接話をしたり、そのすぐ横で患者さんの病態を波形や画像に表すことができ、間近で状態を感じることが出来ます。そのため、ちょっとした一言や行動が大きな影響を与えることがあるので、患者さんとの接し方には、いつも緊張感を持つようにしています。また、生理検査では、患者の取り違えが一番大きなミスとなりますので、生理検査受付時、検査前の呼び込み時、検査直前にお名前を確認を何回も行っていますのでご協力をお願いいたします。

- 次号は「放射線科」についてお伝えします -

看護の日イベント **5月17日(金) 10:00~14:00**

毎年5月12日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1965年に国際看護師協会が、「国際看護師の日」と定めています。

わが国でも1990年から「看護の日」と制定され、12日を含む週の日曜日から土曜日までを「看護週間」としています。看護の心を広く伝えるために、『看護の祭典』が全国で行われております。当院においては、**5月17日(金)**に看護の日イベントとして健康づくりに役立つ様々な企画を用意しています。皆さまのお越しをお待ちしています。詳細は、院内掲示、ホームページ等でご確認下さい。



※写真は昨年開催時の分となります

いきいき健康セミナー **無料、事前申込不要**

<日時>： **令和6年6月18日(火)** 午後2時~午後3時

テーマ： 加齢性難聴と補聴器・補聴器外来について

講師： 言語聴覚士 内山 良則

<日時>： **令和6年7月16日(火)** 午後2時~午後3時

テーマ： 自宅でできる嚥下リハビリ

講師： 摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

次回「市民公開講座」について

開催日時： **令和6年6月22日(土)** 午前10:30~

診療科： 緩和ケアチーム

テーマ： **「知ってます？ 知ってほしい！ 緩和ケア」**

詳細が決まりましたら、院内掲示板、ホームページ等でご案内いたします。



※写真は前回開催時の分となります

3/9に開催しました市民公開講座「外科」 の講演内容を動画配信しています

動画配信中

7/31まで



講演1 大腸がんとは／がん検診 外科治療について
外科副部長 貝崎 亮二

講演2 日常の傷(きず)のケアを見直そう きれいに治すために
皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

講演3 がんと栄養のお話 予防と治療中の食生活
管理栄養士 源氏 博子



〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

編集

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

