

# 十三健康かわら版

令和7年1月 / 第85号

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様方は年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？

今年の干支は「巳」です。少し調べてみますと、「巳」は古来より豊穰や金運を司る神様として祀られることより神聖な生き物として認識され、また、たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボルともされているそうです。

このように医療に関連深い巳年の春に、十三市民病院は「緩和ケア病棟」を開設します。

緩和ケア病棟とは、がんによる身体のみならず、心のつらさにより、自宅や施設での療養が困難な患者様の苦痛を和らげ、患者様が自分らしく、安心して日々を送ることができるようサポートする病棟です。

がんに対する治癒目的の治療（手術、がん化学療法や放射線治療）を必要とする患者様、抗がん剤の副作用により苦痛のある患者様、延命処置（昇圧剤、人工呼吸器など）を希望する患者様は、緩和ケア病棟への入院対象ではなく、一般病棟で入院治療が行われます。当院かかりつけの患者様だけではなく、広く近隣地域ならびに大阪市内外全域からの緩和ケア対象者を受け入れますので、緩和ケア内科外来にご紹介いただければ幸いです。

また、患者様本人やご家族からの緩和ケアについてのご相談などに関しては、当院 IF 診察受付に設置しているがん相談支援センター窓口をお尋ねいただければ、緩和ケア認定看護師や社会福祉士等が対応させていただきます。

今年も、緩和ケアを含めた「がん診療」、「救急診療」、「感染症診療」を3つの柱として、一般診療を拡大させながら、地域の皆様に信頼される急性期病院であり続けるよう、頑張っていきたいと思っております。さらに、昨年秋から、イベントの告知や病院の様子を発信する目的でLINEを開設しました。是非、お友達登録していただければありがたいです。よろしくお願い申し上げます。

十三市民病院 病院長 倉井 修



友達募集中



十三市民病院  
公式LINE始めました

無料送迎バスの時刻や  
受診の流れが見やすい！

- 1 QRコードを読み取る
- 2 友だち追加ボタンをタップ
- 3 アンケートに回答
- 4 セミナーや行事の予定をお知らせ！  
友だち追加で完了

友達登録  
こちらから！



# 糖尿病フェスタを開催しました！

11月14日は「世界糖尿病デー」です。当院では、2024年11月15日に第16回糖尿病フェスタを開催しました。たくさんの地域のみなさまに参加いただきました。ありがとうございました。



日浦副院長は「糖尿病と腎臓の関係～予防と管理の秘訣～」をテーマに講演しました。



## 栄養バランスチェック

食品サンプルを選んでトレーに乗せて栄養価とバランスをチェック。日頃の食事を見直せましたか？



## 骨密度測定

片足を入れて骨年齢を測定しました。みなさんの骨年齢は何歳でしたか？



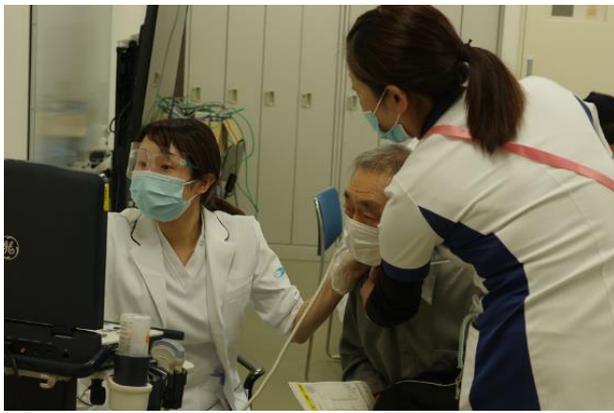
## 血糖測定

血糖値を測定することで、低血糖や高血糖の兆候を早期に発見しましょう。



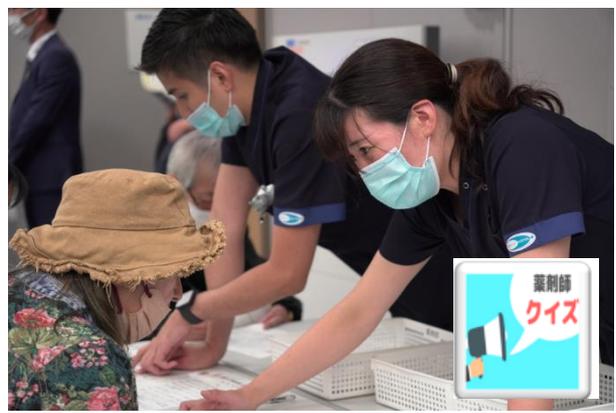
## 認知症検査・相談

糖尿病の方が認知症になると、薬の飲み忘れや血糖管理が難しくなり、糖尿病が悪化します。日頃から血糖値を適切にコントロールし、認知症を予防しましょう。



### 頸動脈エコー検査

糖尿病は動脈硬化になる原因の一つです。血糖値をコントロールして動脈硬化を予防しましょう。



### 薬剤師クイズ

糖尿病のある高齢者の方は、高血糖の状態が続くと、認知機能が低下しやすく、認知症になりやすいといわれています。日頃から、血糖値を適切にコントロールしましょう。



「今日からできる！糖尿病と転倒予防」をテーマに理学療法士が講演しました。転倒予防のための運動をみなさんと一緒に実施しました。

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、臨床工学科の仕事について、臨床工学士に聞きました。

### 病院の臨床工学士はどんなことをするのですか？

臨床工学士は医療機器の専門職です。医療機器って何？と思われる方も多いと思いますが、輸液ポンプや心電図モニター、人工呼吸器など患者さんの生命維持に直結する機器です。そのため、私たちは患者さんが必要な時に、安全にすぐに使えるよう保守・点検をしています。

また、呼吸サポートチームと院内急変対応チームの一員として、医師や看護師とともに各病棟をラウンドしています。呼吸サポートチームでは、人工呼吸器を使用中や酸素療法中の患者さんが、少しでも呼吸が楽にできるように方法を提案しています。院内急変対応チームでは、患者さんの予期できない突然の病気の重症化などを防止するために、病棟看護師や担当医師と情報共有し、状態の変化をいち早くキャッチして介入できるように努めています。

### 患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

患者さんと直接お会いする機会は少ないのですが、患者さんには治療を受けて元気になり、元の生活に戻ってほしいと願い、医療チームの一員としての役割を果たしていきたいと思っています。だからこそ、医療機器の保守点検やチームで病棟をラウンドする時も、患者さんの安全を守れるように臨床工学士の視点で機器の作動状況を確認し、医師や看護師に提案をするように心がけています。

- 次号は「6階病棟」についてお伝えします -



## 牛肉と里芋の旨煮



〈材料〉4人分

牛もも肉(スライス) : 100g  
里芋 : 中6個  
玉ねぎ : 中 1/2個  
人参 : 中 1/4本  
グリーンピース(冷凍) : 16粒

調味料

だし汁 : 240ml  
砂糖 : 大さじ1  
濃口醤油 : 大さじ1.5  
料理酒 : 小さじ2  
みりん : 小さじ1.5

〈一ロメモ〉里芋のぬめりは、「ガラクトン」という食物繊維の一種で腸内環境を整えて、便通の改善やコレステロールの吸収を抑制する働きがあります!分量を増やして、主菜にしてもいいですね。

### 〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。  
牛肉は一口大に切る。
- ② 鍋に里芋、人参、だし汁を入れ、里芋に火が通るまで煮る。
- ③ 牛肉、玉ねぎを加え、アクを取る。
- ④ 砂糖、濃口醤油、料理酒、みりんを加え、具材に味が染み込むまで煮込む。
- ⑤ グリーンピースを加え、さっと火を通し食器に盛り付ける。



〈栄養価: 1人分〉

エネルギー 114kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.4g 炭水化物 16.9g 食塩相当量 1.1g

いきいき健康セミナー

無料、事前申込不要

〈日 時〉 : 令和7年 **1月21日** (火) 午後2時~午後3時

テーマ: 転ばぬための足腰トレーニング

講師 : 理学療法士 西村 祐亮

〈日 時〉 : 令和7年 **2月18日** (火) 午後2時~午後3時

テーマ: 糖尿病と上手につきあうコツ

講師 : 糖尿病看護認定看護師 後藤 夏絵

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

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/>



病院ホームページ

