

十三健康かわら版

令和2年1月 / 第57号



新年のご挨拶

病院長 西口幸雄

新年あけましておめでとうございます。年末、年始いかがお過ごしでしょうか？体調を崩されていないでしょうか？

昨年はいろいろなことがありました。2月からは当院の無料送迎バスが従来の阪急三国駅ルート以外にも、JR加島駅ルート、JR塚本ルート、阪急十三駅ルートの3路線を増便してもらいました。

また、12月からは患者さんの要望を取り入れてバスの乗降場所を追加・変更しました。それぞれ便数はそれほど多くありませんが、少しずつ利用者も多くなっているようです。

4月から私が16代目の病院長に就任しました。夏から秋にかけて、台風と豪雨に日本列島が見舞われました。確実に地球温暖化の影響でしょう。関西地区は一昨年ほど被害を受けませんでした。毎年心配となってきています。「命を守る行動を」という言葉を何度聞いたことでしょうか。災害対策をしっかり立てていかなければ、と思っています。

秋にはラグビーワールドカップが日本で開催されました。日本チームの活躍にみなさん、胸躍らせましたね。「ワンチーム」「ジャッカル」という言葉が流行りました。今年も東京オリンピックが開催されます。今から楽しみです。

12月には、十三市民病院開院70周年を迎え、記念誌を刊行しました。昭和24年12月に54床で開設された当院も、現在は19の診療科、263床の病床を持つ、総合病院となっています。今後、80周年に向けて職員一同、さらに安全・安心な医療の提供に精力的に頑張っているところであります。

今年も地域の皆さんに愛され、信頼される病院でありつづけることを目指して、日々取り組んで参りますのでよろしくお願い申し上げます。



第11回糖尿病フェスタを開催しました！

令和元年 11月8日（金）開催

～令和元年 目指せ！健康金メダル～ ひとり一人が主役です

11月14日を「世界糖尿病デー」と国連が定め、世界各地で糖尿病の予防や治療継続の啓発運動を推進しています。当院においても、2008年から地域の皆様に糖尿病のことを知ってもらい、健康管理に役立てていただく機会として「糖尿病フェスタ」を開催しています。

今年も11月8日（金）に「令和元年 目指せ！健康金メダル～ひとり一人が主役です～」をテーマとして糖尿病フェスタを開催しました。糖尿病フェスタに参加していただいた市民の方は約130名と大盛況でした。日浦糖尿病・内分泌内科部長による講演や頸動脈エコー検査、血管年齢・血糖・握力測定、運動療法、お薬相談、食品フードモデルを使った栄養バランス診断と盛り沢山の催しに参加していただきました。



参加者から「初めて参加したが、とても楽しく過ごせました」「毎年糖尿病フェスタを楽しみにしています」「糖尿病の怖さを知ることができ、日常生活を見直すきっかけになった」などご意見をいただきました。

また、参加された多くの方から「来年も参加したい」とご意見をいただいております。次回も、より充実した内容を企画し、皆様のご参加をお待ちしております。



血液検査の謎。お答えします！！

令和元年 10月 18日 (金) 開催

～なんで何本もとるの??～

いきいき健康セミナー

臨床検査技師 大瀬 香奈

採血室で、患者さんから よくいただくお声として、主に次のようなものがあります。

Q1 なんで何本も取るの？

A. 採血の時に、何本もの容器で採血されたご経験のある方もおられるかと思います。当院では、たくさんの採血容器を使用しており、それぞれフタの形や色が違いますが、その他にも容器の中身が違ってきます。白い粉、液体、白い塊・・・色々あります。「1本で検査してくれたらいいのに」という ご意見も よくお聞きしますが、なぜ、何本も分けて検査をする必要があるのでしょうか？ 怪我をすると、傷口の血が固まり、血が止まります。それと同じように採血容器内でも、しばらくすると血は固まります。血液が固まるとできない検査、血液が固まっても大丈夫な検査など、検査の種類によって色々条件があります。それに合わせて、血液が固まらないようにする薬剤、固まった血液を遠心分離しやすい薬剤など、中に入っている 薬剤が、検査データを正確に出せるように、助けてくれています。

→検査に応じた採血容器を使う必要がありますので、何本も採血させていただくことがあります。



Q2. いっぱい取って血が無くならないの？

A.



左の写真は、とある方の1回分の採血容器です。たくさん採血しているように見えて、貧血にならないの？と心配される方おられますが・・・採血容器のラベルを見てみると、採血量の目安が書かれています。全部足すと **16.8 ml** です。



約 大さじ1杯！



体重 60kg の人の循環血液量は約 4600ml と言われています。

そのうちの 16.8ml の採血ですので、意外と少量で、血が無くなる心配はありません。

上記に限らず、採血に関する不安や疑問は、採血の担当スタッフや検査技師にご相談ください。



健康レシピ ◇ かぶのおろし和え ◇

- かぶ：300g(中サイズ3個)
- かぶの葉：80g(約2株分)
- 薄口醤油：小さじ1強

〈一口メモ〉
かぶの葉はビタミン C やビタミン K が豊富に含まれます。春の七草の1つの「松(すずな)」です。

〈作り方〉

- ① かぶの皮をむき、半分は約2mmの厚さのいちよう切りにし、食感が残る程度に茹でて水気を絞る。
- ② 残り半分はすりおろして水気を切る。
- ③ かぶの葉は食感が残る程度に茹でて水にとって冷まし、よく絞ってから小口切りにする。
- ④ ①②③と薄口醤油を合わせて、器に盛りつけて完成(*^_^*)♪



〈栄養価：1人分〉 エネルギー：26kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0g 炭水化物：4.2g 食塩相当量：0.6g

市民公開講座

テーマ「知って得する〇〇の話」

講演「白内障の話」～加齢に伴う変化ですよ～

「痔の話」～切らないで治そう～

講演終了後、テーマの疾患についてご相談をお受けいたします

令和2年1月25日(土)10時30分～12時00分

開催場所 当院9階 すかいルーム予約不要・参加費無料

眼科部長 森脇 光康

外科部長 井上 透

いきいき健康セミナー

第8回「ラクラク体操」～簡単にできるホームエクササイズ～

令和2年1月21日(火)午後2時～午後3時

開催場所 当院2階 集団指導室 予約不要・参加費無料

理学療法士 西村 祐亮

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		金	沼口	日浦	井坂	金森
呼吸器内科		河本	白石	山入	高木	引石
循環器内科		小松	小松	小松		柴田
消化器内科		佐野	寺田	山口	青木	宮野
小児科		平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科		西口	李	井上	李	井上
		貝崎	塚本	貝崎		登/西山
整形外科	午前	井代	林	井代	榎原	坂和
		林				
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中		河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		坂井			坂井	砂田
耳鼻咽喉科		小島	箕輪	松本	森	
皮膚科		松村	前川	松村	英	松村

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



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