



十三健康かわら版



令和4年3月 / 第68号

患者無料送迎バスの発着時間・場所について



患者無料送迎バスをご利用いただき、まことにありがとうございます。このたび、さらなる利便性の向上のため、

**令和4年2月1日より一部停留所の変更・追加
ならびに発着時間の変更を行いました。**

多くの方のご利用お待ちしております。

※すべての発着時間に変更となっております。

※ルートや停車位置など詳しい内容につきましては、
ホームページまたは院内パンフレットをご参照下さい。



Aルート：阪急三国方面

①十三市民病院【発】	-	9:30	11:00	13:10	14:35	15:55
②阪急三国駅南出口	8:00	9:36	11:06	13:16	14:41	16:01
③セブン-イレブン 三国本町店	8:04	9:40	11:09	13:19	14:45	16:05
④宮原中学校 東南角付近	8:06	9:42	11:11	13:21	14:47	16:07
⑤オリックスレンタカー 新大阪店前（新設）	8:09	9:45	11:14	13:24	14:50	16:10
⑥宮原4丁目 バス停横 ※1	8:12	9:48	11:17	13:27	14:52	16:12
⑦西宮原2丁目 バス停付近 ※2	8:15	9:50	11:19	13:29	14:55	16:15
⑧十三市民病院【着】	8:30	10:05	11:30	13:40	15:05	16:30

※1「新大阪チケット北店付近」から変更

※2「ダイソー 付近」から変更

Bルート：JR加島駅/阪急神崎川方面

①十三市民病院【発】	-	9:40	11:15	13:35	15:00
②三津屋中央公園	8:00	9:47	11:22	13:42	15:07
③ファミリーマート 淀川加島店横	8:02	9:49	11:25	13:45	15:10
④加島南第3住宅 2号館前	8:06	9:53	11:29	13:49	15:14
⑤JR加島駅ローソン 加島駅前	8:12	9:58	11:34	13:54	15:19
⑥さくら薬局大阪加島 2丁目店前 ※3	通過	10:04	11:39	13:59	15:24
⑦神崎川駅前 駐車場北側（新設）	8:26	10:10	11:45	14:05	15:30
⑧十三市民病院【着】	8:35	10:15	11:50	14:10	15:35

※3「大阪シティ信用金庫前」から変更

Cルート：JR塚本駅方面□

①十三市民病院【発】	8:40	10:15	11:40	13:55	15:15
②ローソン三津屋南 2丁目店	8:43	10:18	11:43	13:58	15:18
③田川小学校前	8:49	10:24	11:48	14:03	15:23
④JR塚本駅前	8:55	10:30	11:53	14:08	15:28
⑤佐川急便 十三SC横 ※4	9:02	10:37	11:59	14:14	15:34
⑥淀川家族 ホール前（新設）	9:08	10:42	12:04	14:19	15:40
⑦十三市民病院【着】	9:20	10:50	12:10	14:25	15:45

※4「神津小学校北側電話ボックス付近」から変更

Dルート：阪急十三駅方面□

①十三市民病院【発】	8:45	10:25	12:50	14:20	15:45
②阪急十三駅東側 クラスモ十三東店前	9:00	10:38	13:00	14:30	15:55
③ライフ十三東店前	9:03	10:40	13:02	14:32	15:57
④西中島4丁目西 モータープール前	9:07	10:45	13:08	14:38	16:03
⑤十三中学校北東角 マンション前	9:11	10:48	13:11	14:41	16:06
⑥十三市民病院【着】	9:25	11:00	13:20	14:50	16:15

土日祝、年末年始は運休
車内禁煙、予約不要



がんの薬物療法

抗がん剤治療のお話し

がん化学療法
看護認定看護師

坂本 陽子



◆がんの標準的な治療法

- ① 外科療法（手術）・・・手術によるがん細胞の除去
- ② 放射線療法・・・放射線によるがん細胞の破壊
- ③ 薬物療法（抗がん剤）・・・薬（抗がん剤）によるがん細胞の破壊

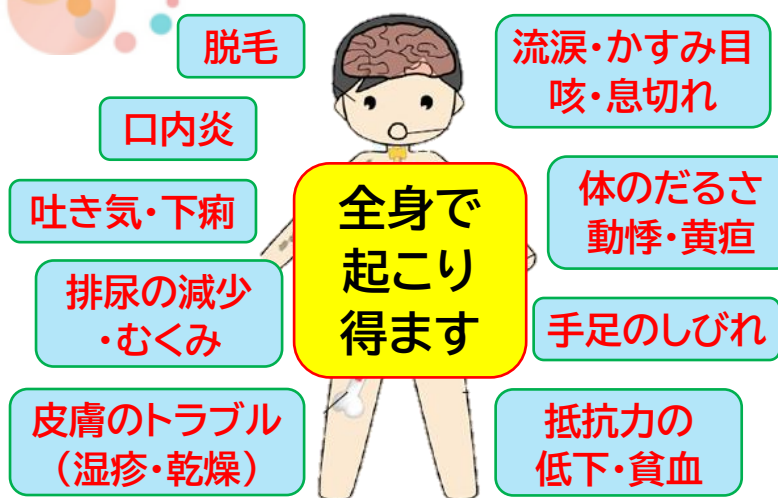
◆がんの薬物療法とは・・・

- ・薬を用いてがん細胞を死滅させたり、増えるのを抑えたりする治療のことです。
- ・薬物療法には大きくわけて **飲み薬**と**点滴・注射**をする方法があります。



※どちらの方法でも血液を介して全身に運ばれますので、薬物療法は**全身療法**になります。

◆抗がん剤の副作用症状



がん細胞のように**細胞分裂が盛ん**なところに作用します。

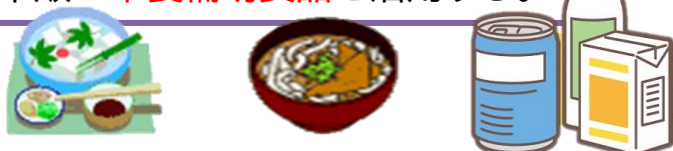
正常な細胞にも増える速度が速いものがあり、**副作用症状**として現れます。

これらの症状がすべて現れるわけではありません。お薬を使用して、**現れないように予防**します。



◆食欲がないときの食事の工夫

- ・1回量を減らし、無理せず少量ずつ摂取する。
- ・食べたいもの、食べられるときに。
- ・固形物は水分と組み合わせる。
- ・低刺激で**消化のよい**ものを選ぶ。
- ・**水分**摂取を心がける。
- ・市販の**栄養補助食品**を活用する。



◆抗がん剤治療は入院が必要？

- ・基本的に日常生活を継続しながら外来で治療を受けることができます。
※治療内容により、入院が必要な場合があります。
- ・外来化学療法室には、電動リクライニングチェアやベッドがあります。
- ・テレビを見ながら、リラックスして治療を受けていただけます。



◆白血球減少時の感染予防のために



- ・ マスクの着用
- ・ こまめな手洗い
- ・ うがいの励行
- ・ 人混みを避ける
- ・ 食後の歯磨き
- ・ 体を清潔に保つ
- ・ 感染症状(38.0℃以上の発熱、悪寒、排尿困難、呼吸困難、疼痛)



出現時の医療者への連絡方法を確認しておきましょう



◆がん看護相談外来のご案内

がん患者さん、ご家族の方の「がん相談」を受付しております。

- ・ 病気や治療のこと
- ・ 痛みなどのつらい症状
- ・ 抗がん剤治療の副作用
- ・ そのほか不安や心配ごとについて

お問い合わせ、ご相談を希望される方は、下記までご連絡下さい。

1階「総合医療相談窓口」 電話相談・06-6150-8000(代表)

「もしもシート」のご案内

ゼロから始める人生会議
「もしものとき」について
考えてみませんか



近年、ご自身が希望する医療やケアが受けられるように、事前にご家族などと一緒に話し合うことや計画を立てることがとても大切と考えられるようになっていきます。その話し合う事を**人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)**といいます。

当院では、ご自身の希望を書き留めておくための冊子「もしもシート」を配布しております。話し合いの時に、ご自身が望む医療やケアについて書き留めやすくなっており、みなさまの今後の医療・ケアについて考えていただくきっかけになると思います。「もしもシート」は、外来の待合室や会計等に設置しておりますので、ご自由にお持ち帰り下さい。



ステップ⑤

大切な人と話し合いの結果を共有します

ステップ①

自分にとって大切なことを考えます

ステップ④

受けたい治療やケアを考えます

ステップ②

あなたの思いを伝えてくれる人は誰かを考えます

ステップ③

主治医と相談したいことを考えます

順番通りに進まなくても大丈夫です。思い浮かばない場合は、次に進み、時間をおいて少しずつ考えましょう。





健康レシピ

白身魚のきのこあんかけ

〈材料〉4 人分

白身魚(かれいなど): 4 切
塩 : 少々
しめじ: 1/3 パック
えのき: 1/3 パック
小松菜: 1/2 束
人 参: 1/2 本

調味料

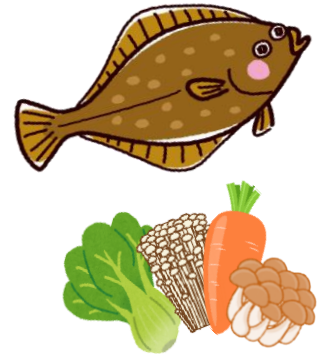
だし汁: 240 ml
みりん: 小さじ1.5
醤油: 小さじ2
片栗粉: 小さじ1
水: 小さじ2

一口メモ

魚やきのこには、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは体内でのカルシウムの吸収を高める働きもあるため、骨の形成をサポートしてくれます！

〈作り方〉

- ① きのこ類は石づきを切り、しめじは小房にわけ、えのきは半分に切る。小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ② 人参は花形に型抜きし、火が通るまで茹でる。
- ③ かれいに塩を振り、魚焼きグリルで火が通るまで焼く。
- ④ しめじ、えのき、小松菜とだし汁を鍋に入れて火にかけ、食材に火が通れば、みりんと醤油で味付けして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器にかれいと人参を盛り付け、④のきのこあんをかける。



〈栄養価: 1 人分〉エネルギー 110kcal たんぱく質 19.0g 脂質 1.8g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 1.2g

い き い き

健康セミナー

〈日 時〉: 3 月 15 日 (火) 午後 2 時~午後 3 時

〈テーマ〉: がん患者・家族へのコミュニケーション

~あなたの想いを誰かと共有できていますか?~

〈講 師〉: 緩和ケア認定看護師 岡 千奈美

〈その他〉: Zoom配信、**要事前予約**

※講演会の利用に関わる通信料・接続料等一切の費用は利用者の負担となります。

〈問い合わせ〉: 06-6150-8000 (代表) 「いきいき健康セミナーの件で」とお伝えください。

リモート



編集 〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 地域医療連携室

代表電話: 06-6150-8000

