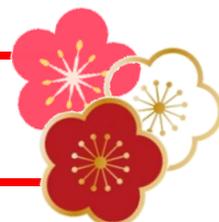


# 十三健康かわら版

令和6年1月 / 第79号



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

皆様方はこの年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？

十三市民病院は、新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へ移行となった昨年5月8日に、約3年間続いた「コロナ専門病院」の看板を外し、感染症診療にも対応できる「地域の皆さんに信頼される急性期総合病院」を目標として、新たに再出発しました。

昨年5月8日より内科2次救急と高度治療室（HCU）稼働を再開し、一般診療の拡大を行ってきました。現在はコロナ禍前と同様に、各診療科の外来、検査および処置・手術は全て行っています。

特に「大阪府がん診療拠点病院」である当院は、淀川以北のがん診療を担っており、現在はがん検診を再開し、当院でのがん診療の整備を進めています。そして本年4月には、がん患者さんへの緩和ケアを充実するために緩和ケア内科を立ち上げる予定です。また、コロナ禍当初に中止した分娩は、令和4年6月に再開していますが、昨年12月からは産後ケアを必要とする出産後1年を経過しないお母さんと乳児に対して、心身のケアや育児サポートなどを行い、産後も安心して子育てができる支援体制を確保する産後ケア事業（大阪市民対象）を開始しました。これで、「赤ちゃんとお母さんにやさしい病院」になりました。

昨年10月からはコロナ禍で中止となった結核診療を再開し、今後も院内の感染対策を十分に行いながら、新型コロナを含めた感染症診療を続けて行きます。

さらに、昨年6月から各部署でInstagramを開始しました。分娩について、市民公開講座、いきいき健康セミナー、医療チームの催しなどを含めて、当院の情報が掲載されています。是非一度、ご覧いただければありがたいです。

最後に、近年、気候変動による大規模な風水害が頻発していますが、当院では昨年、院内全体で「線状降水帯により神崎川が氾濫するかも？」の設定で災害訓練を行いました。今年は是非地域の皆さんと協力して、一緒に災害訓練が出来ればと考えています。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

大阪市立十三市民病院 病院長 倉井 修



### Instagram配信中

当院の診療やケアチームの活動、各部門の取り組み、セミナーの案内など医療機関の皆さまや市民の方のお役に立てる情報を発信しています。

# 産後ケア事業についてのご案内

産後ケア事業・・・産後に心身の不調や育児不安等を抱える母親とその子を対象に、母親の心身のケアや育児サポートをし、産後も安心して子育てができる支援体制の確保を図ることを目的とした事業で、当院は大阪市産後ケア事業の実施機関です。



## お母さんの体のサポート

産後の疲労を回復するための休息時間確保をサポートします。

## お母さんの心のサポート

不安や疑問・相談等お母さんに寄り添い、心のサポートをします。

## 赤ちゃんの育児サポート

沐浴の方法、授乳ケアや赤ちゃんの状態、発育に関することなどお気軽にご相談ください。



## 対象となる方

出産後 2ヶ月未満のお母さんと赤ちゃん

\* 以下の要件を満たす方

- 大阪市内に住民票がある
- 心身の不調や育児不安がある
- その他、各区保健センター所長が利用を適当と判断した方

### 【ご注意】

- \* 乳児以外のお子様同伴でのご利用はできません。
- \* 病院での治療・入院を要する方はご利用いただけません。

## 利用方法

### 1. 大阪市への申請

- 事前に大阪市への**申請が必要**です。（妊娠8ヶ月以降からサービス利用を希望する2週間前まで）
- 「利用登録承認通知書」が郵送されてきます。
- 詳細は、大阪市のHPをご覧ください、お住まいの区保健センターへご相談ください。

### 2. 当院へのお申込み

ご利用の前々日までに、当院代表番号までお電話ください。

※空き室状況によりご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

### 【当院の連絡先】

平日の 9:00～16:00

TEL 06-6150-8000（代）

**「産後ケア利用」**とお申し出ください

## 利用料金

- 当院では宿泊型のショートステイのご利用になります。
- 1泊2日（最大6泊まで） 10:00～翌日19:00（5食付き）です。

	1泊2日 料金	その後1日ごとの 追加料金
市府民税課税世帯	4,250円	2,125円
非課税世帯・生活保護世帯	2,500円	1,250円

※詳細は、当院ホームページで  
ご確認ください。



# 第3回 市民公開講座のお知らせ

大腸がんは、がんの中で最も罹患数が多い病気で、早期発見し、治療を開始することが大切です。大腸がんの病気と当院で行っている治療について、食事の注意点、手術後の皮膚のケアや日常的な傷の処置方法含め皮膚を健やかに保つ方法などを

**外科・消化器外科医、皮膚・排泄ケア認定看護師、管理栄養士**

の3名が、分かりやすく講演します。

日時：令和6年 **3**月 **9**日（土）AM10:30～

場所：大阪市立十三市民病院 9F すかいルーム

その他：申込不要、無料、マスク着用



問い合わせ先：地域医療連携室 06-6150-8000(代)

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、「薬剤師」の仕事について、薬剤師に聞きました。

病院の薬剤師はどんなことをするのですか？

医師の処方内容が、その患者さんに適しているか確認しています。薬の量や飲み方、他の薬との飲み合わせ、腎臓と肝臓の状態も考慮して判断し、疑問がある時は医師に問い合わせで適切な処方ができるよう協力しています。病院を受診する時は、お薬手帳（入院時は家で飲んでいる薬も一緒に）をお持ちください。

患者さんにお渡しする時は、「何のために飲む薬なのか（目的）」「効果がでる飲み方」「副作用症状で注意してもらうこと」を説明します。患者さんには、インターネットで調べてサプリメントを複数飲んでおられたり、「副作用が怖いから飲みたくない」と話される方もおられますが、薬について正しい知識をもっていただき、必要な薬を継続して飲んでいただけるように説明しています。

患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

入院中は、看護師や薬剤師が内服されたか確認できますが、退院後はご本人やご家族などが管理することになり、「飲むのを忘れた」「どれを飲むのか分からなくなった」「落ち着いてるから飲むのを止めた」とおっしゃることがあります。薬は大切な治療なので、飲み忘れや間違い、中断しないように患者さんと一緒に工夫をしていきたいと考えています。例えば、医師に相談して薬を最小限にしたり、「必ずこの薬だけは飲んで」と優先順位をつけて説明したり、副作用の症状がでたら自分で対処できることや、病院に連絡して欲しいことを伝えています。薬で分からないことがあれば、ご相談下さい。

次号は、中央臨床検査部についてお伝えします

## 豆腐コロッケ



<材料> 4人分

絹ごし豆腐：1丁(400g)

鶏ミンチ：200g

ブロッコリー：冷凍の場合 120g  
生の場合 1/2株

塩：小さじ1

こしょう：少々

片栗粉：大さじ2

バター液

小麦粉：1/2カップ

卵：Mサイズ1個

水：1/4カップ

パン粉：3/4カップ

揚げ油

キャベツ：1/6個

-----<作り方>-----

### ① 下準備

- ・絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。加熱後、新しいキッチンペーパーに包み直し、冷めるまで置いておく。
- ・ブロッコリーは電子レンジなどで加熱し、粗みじんに切る。
- ・キャベツは千切りにする。
- ・小麦粉、卵、水を入れて混ぜ、バター液を作る。

### ② ボウルに絹ごし豆腐、鶏ミンチ、ブロッコリー、塩、こしょう、片栗粉を入れて、よく混ぜる。

8等分にし、楕円形に成形したら、バター液、パン粉の順に衣を付ける。

### ③ 180℃の油で裏返しながら、4分程度揚げ、バットに取り出し、油を切る。

### ④ お皿にキャベツとコロッケを盛り付ける。



<栄養価：1人分>エネルギー336kcal たんぱく質18.4g 脂質22.8g 炭水化物18.6g 塩分1.7g

### <一口メモ>

食材は油の中で加熱することで水分が抜けていき、油を吸収します。水分が多い食材ほど吸油しやすいため、乾燥パン粉より生パン粉は約1.2倍多く油を吸収すると報告されています。

## いきいき健康セミナー

※ 無料・申込不要、マスク着用、お気軽にご参加ください

<日時>： 令和6年 **2**月**20**日(火) 午後2時～午後3時

テーマ： 気になる骨粗しょう ～骨の強さを判定する骨密度検査～

講師： 放射線科 田口 允宏

<日時>： 令和6年 **3**月**19**日(火) 午後2時～午後3時

テーマ： がん検診の重要性 ～どんな検査をするのかな～

講師： 中央臨床検査部 梶尾 麻衣

〒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(代)

FAX 06-6150-8686

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

