

和

73
2025

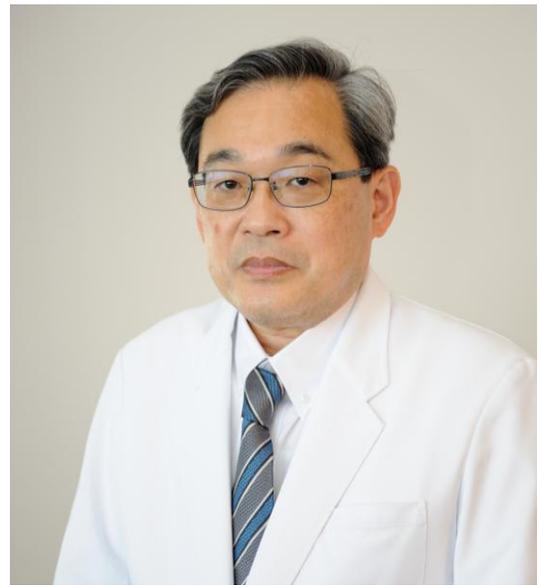
Osaka City General Hospital

夏休みキッズイベント 大成功！！



- 医者のホンネ。 #10 副院長兼腎臓・高血圧内科部長 小西 啓夫
- 看護師のホンネ。 #11 副院長兼看護部長 田中 雅恵

- 夏休みキッズイベント ロボット手術を学ぼう！
- がん患者さん・ご家族のみなさんへ
- Q&A 口腔ケアチームにききました！
- お薬豆知識「湿布薬の違いについて」
- 連携登録医のご紹介
- 迷ったらコレ！簡単レシピ「納豆しらすトースト」



大阪市立総合医療センター
副院長兼腎臓・高血圧内科部長 小西 啓夫

1987年 大阪市立大学医学部卒業
1987年 大阪市立大学医学部第一内科学教室に入局
1995年 大阪市立総合医療センター勤務
2009年 同腎臓・高血圧内科部長
2025年7月 同副院長

Q 医師として心掛けられていることは？

患者さんを、病気になつていて臓器だけでなく、一人の人間として全体的に診たいと思っています。
私たちが医師になつた時は、診療科は臓器別に分かれておらず、様々な病気を診る慣習がありました。近年は専門性の高まりや国の方針もあり、臓器別となり、長期フォローアップはかかりつけ医の先生に依頼することになっていきます。
そのため、患者さんとの関係は希薄になりがちです。医師と患者・患者家族との関係は、治療成否や病気の予後にも大きく関わるため、今後医師として身体的、精神的、社会的な側面を含めて総合的にケアする医療を、専門性を高めつつ、行いたいと思います。

Q 患者さんへ

日本では、慢性腎臓病患者2千万人、高血圧患者は4千2百万人と言われています。
つまり患者さんの半数は、私たち腎臓高血圧内科医が関与する必要がある方たちです。
様々な合併する病気や慢性腎臓病や高血圧の原因となった病気の治療が大切ですが、もう一つ大切な治療は、生活習慣の改善です。医師、コメディカルの指示に従い、食事療法、適度な運動、ストレス管理、禁煙と節酒、良質な睡眠などの生活習慣の改善に地道な努力を続けていただきたいと思います。少しずつであっても、常に意識していくことが大切です。

Q 休日はどのように過ごしていますか？

『野球観戦』です。学生時代は、仲のよい同級生と、阪急ブレーブスの本拠地である西宮球場に行っていました。医師になつてからは、朝はイチローの大リーグ中継、昼は日本のプロ野球とテレビ観戦中心となりました。
2021年からのオリンピック3連覇以降は、再度球場での観戦が増えています。
野球ファンは、二刀流大谷選手の出現以降さらに増えているようで、テレビ観戦中の患者さんを回診した際に、コミュニケーションが拡がり、さらにコアなファンの多い医師間の連携にも繋がっているように思います。





大阪市立総合医療センター
副院長兼看護部長 田中 雅重

1988年 大阪市立住吉市民病院入職
2006年 大阪市立総合医療センター勤務
2017年 看護部主幹
2025年 副院長兼看護部長

Q 看護師を目指したきっかけは？

私が看護師を目指したきっかけは、「白衣の天使」に憧れ、自立してやりがいを持って働き続けることが出来る職業につきたかったからです。高校の先生から「看護師に向いている」と言われたのも大きいかもしれません。実際働いてみると、白衣の天使には程遠いほど激務の時もありましたが、日々の仕事の中では楽しいこともたくさんあって、何度もうけそうになりましたが、出会った患者さんとの面白動物語や、周囲の方に助けられここまで働き続けることが出来、本当に感謝しています。

Q 看護師を目指す人へ一言

2026年の朝ドラでは「風、薫る」という、トレインドナース（正規に訓練された看護師）の物語の制作が決まっているようです。少子高齢化に突入し、生産人口が減少する中で、看護師を目指す若者が増えてくれるといいなと心から思います。

新型コロナウイルス感染症を経て、医療は大きな変革期を迎えています。AIやデジタル技術の導入や地域連携の強化など、新しいチャレンジが求められています。命と向き合う責任の重い仕事ですが、大きなやりがいと感動に満ち、日々自己の成長を感じることが出来るのが看護師という仕事です。是非自分を活かせる職場として一緒に働きましょう。

Q 休日の過ごし方とリフレッシュ

仕事を頑張る為には、趣味や休養が必要だと思います。私は長く続けることが出来るスポーツとして、数年前からゴルフを始めました。休日はラウンドや練習に行くことが多いです。ゴルフはメンタルのスポーツとよく言われるのが良くわかります。毎回ラウンドの度に、評価・反省・課題抽出を繰り返し「次こそは」と挑みます。平常心を保ちながら1打毎に喜ばせずにと思うのですが、なかなか上手くなりません。でもスコアは悪くてもラウンドに行くのが自然に癒されリフレッシュし楽しんでいきます。





夏休みキッズイベント ロボット手術を学ぼう！

2025.8.23開催

大阪市立総合医療センター
手術センター



令和7年8月23日（土）、大阪市立総合医療センターにて「夏休みキッズイベント」を開催しました。今回は多数の申し込みをいただき、抽選で選ばれた小学校5・6年生の子どもとその保護者が参加しました。



イベントでは、最新のロボット手術体験や腹腔鏡手術体験、救命救急体験などを通じて、実際の手術室で医療の最前線にふれる機会を企画しました。参加した子どもたちからは「本物の医療機器に触れてわくわくした」「将来は医師になりたい」といった声があがり、保護者からも「医療の大切さを親子で学べた」と高い評価をいただきました。当日のイベントの様子は関西テレビの取材も入り、夕方のニュースで放送されるなど大きな注目を集めました。今後も地域の皆さまに医療を身近に感じていただける取り組みを続けてまいります。



イベントの様子は関西テレビのNEWSイット！で放送されました(^^)



主催：大阪市立総合医療センター
共催：インテュイティブサージカル合同会社



がん患者さん・ご家族のみなさんへ

大阪市立総合医療センターは、厚生労働省より「地域がん診療連携拠点病院」「小児がん拠点病院」「エキスパートパネル実施可能がんゲノム医療連携病院」に指定されています。

※がんに関する情報やイベントについては、院内掲示、パンフレットラック、ホームページをご覧ください。

がん医療支援センター

妊孕性温存治療をご存知ですか？

～将来、お子様を望まれる小児・若年成人がん患者さんへ～



妊孕性（にんようせい）とは、「妊娠するために必要な力」のことを言います。がん治療は、妊孕性に影響を及ぼすことがあり、将来ご自身で子どもをもつことが難しくなる場合があります。がん治療を始める前に、卵子・精子などを保存しておくこと（妊孕性温存治療）で、子どもを授かる可能性を残せるかもしれません。まずは、主治医やスタッフ、がん相談支援センターへご相談ください。

ステップ1

主治医から説明を受けましょう

がんの状況やあなたの受ける治療が妊孕性に与える影響を主治医に聞いてみましょう。治療によっては、妊孕性の心配をする必要がない場合もあります。また、がんの治療に入るまでにどの程度の期間があるかも確認しておきましょう。

ステップ2

ご家族や周囲の方と
相談しましょう
～がん相談支援センターを
ご利用ください～

がんと診断されて間もない時期は、混乱もあり精神的にもつらい状況にあります。一人で悩まず周囲の助けを借りましょう。がん相談支援センターでは、妊孕性温存の流れや費用について説明し、意思決定のお手伝いをしています。

ステップ3

生殖医療の専門医療機関を
ご紹介します

妊孕性温存治療を希望される場合は、主治医へお申し出ください。診療情報提供書を作成し、生殖医療の専門医療機関をご紹介します。温存を迷われている方も、カウンセリングのみの受診ができますのでご相談ください。
(大阪府の場合、5千円のカウンセリング費用助成があります)

ステップ4

自治体から助成金を
受けられる場合があります

妊孕性温存治療は自費診療ですが、治療内容や年齢等が条件に合致する場合は、お住まいの自治体から助成金を受けることができます。大阪府の場合、卵巣凍結40万円・未受精卵子凍結20万円・精子凍結2万5千円などの補助があります（2025年6月現在）。詳しくはがん相談支援センターにお尋ねください。

1階ロビーにパンフレットを設置しています

大阪府がん患者等妊孕性温存治療費等助成事業
(大阪府ホームページ)



冊子「がん治療前の妊孕性・生殖機能温存」
(大阪がん・生殖医療ネットワーク)



がん相談支援センターにご相談ください。

電話：06-6929-3632(直通)

窓口：病院1階 総合医療相談窓口

相談は無料、匿名の相談も可能です。

冊子

「大阪市立総合医療センターでがん治療を受けるあなたへ」

当院がん医療支援センター監修(当院ホームページ・がん医療) →

<https://www.osakacity-hp.or.jp/ocgh/about/cancer/>



がん患者さん・ご家族への支援について(当院ホームページ) →



がんに関するWeb公開講座(当院ホームページ) →



がん医療支援センターは、すべての年代のがん患者さんとそのご家族を支援します。



Q ○○○って・・・どんなところなん？

A 『口腔ケアチームにきました！』

Q：口腔ケアチームってどんな仕事？

A：入院患者様の口腔内環境を整えることで原疾患の治療や回復を支援するチームです。患者様の口腔内の健康をサポートすることで、全身の健康状態の改善、誤嚥性肺炎の予防、入院期間の短縮、そして患者様のQOLの向上に貢献しています。

歯科医師、歯科衛生士で構成され、患者様一人ひとりの状態に応じた口腔ケアを行っています。

活動内容は、入院中の患者様を対象に、外来診察室では専門の機械を使用し、歯石除去やブラッシング指導などを行っています。

病棟への往診では、患者様に負担をかけないように留意しながら介入しています。

患者様ご本人だけではなく、家族、医療スタッフに対しても口腔ケアの重要性や適切な方法を指導し、多職種と連携しながら口腔機能の維持回復をサポートします。

入院や治療が決まったら、歯科受診し口腔内環境を整えましょう！

入院中に気になることがあればお気軽にご相談下さい。



お薬豆知識



○●湿布薬の違いについて●○

貼付剤は剤形から、水分含有量が大きく厚みのある湿布剤（パップ剤）と脂溶性高分子を使用し薄型で皮膚に密着するプラスチック（テープ剤）に分かれ、この両者それぞれに温感タイプと冷感タイプがあります。

水分を多く含む湿布剤（パップ剤）は刺激が少なく、含有される水分の影響で冷却効果があり、肌に優しいですが、はがれやすいです。

一方水分を含まないプラスチック（テープ剤）は、保温効果があり基本的には肌色タイプで薄いシート状で粘着性が高く、剥がれにくく、貼っても目立ちにくい一方、かぶれやすいため、肌の弱い人は注意が必要です。

良く動かしような部位（関節など）にはテープ剤を、かぶれやすい人には湿布剤を使用すると良いでしょう。

冷シップ（冷感タイプ）、温シップ（温感タイプ）は、どちらも鎮痛剤の成分が配合されたシップ剤であり、湿布が冷たくても温かくても、鎮痛作用の効果は同じです。

冷シップはメントールなどを配合しており、実際に温度を下げていくわけではなく、冷感刺激で冷たく感じるようになっていきます。

温シップはトウガラシエキスなどの温感刺激剤が配合されていますが、パップ剤では温感タイプでも冷感タイプとほぼ同様に貼り付け当初は、皮膚温は下がり、一旦下がった皮膚表面の温度は貼ってから90分前後で上がり始め、2〜3度温度が上昇すると言われています。

主成分のカプサイシンにより末梢循環機能を促進し、貼付部位に温感刺激を与え、血管を拡張させると言われています。しかし皮膚刺激が強くと炎症を起こすことがあるため、刺激が強くて合わない場合は避けられた方が良いでしょう。

一般的に熱を伴う急性の痛みには冷やすために冷感パップ剤を慢性の痛みには温めるためにテープ剤や場合によっては温感パップ剤を使用することがよいとされていますが、エビデンスに乏しく、急性疼痛は冷却して補助として湿布薬を使い、慢性疼痛は患者さんの使用感の良い方で、選択されれば良いと思われれます。

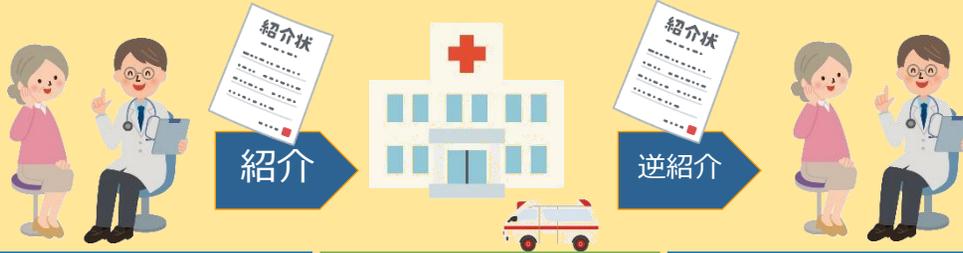
大阪市立総合医療センター

薬剤部 佐々木 剛



連携登録医のご紹介

かかりつけ医とは、病気になったときなどにすぐに相談できる地域にある医院やクリニック、診療所などのお医者さんです。日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれるかかりつけ医をもちましょう。



日常の診療・健康管理はかかりつけ医で

専門的な検査・治療は当院で

病状が安定したら再びかかりつけ医で

いけじり内科外科クリニック

院長 池尻 真康 (いけじり まさやす)
 診療科 内科 外科 胃腸科
 住所 大阪市城東区関目6-7-8
 電話 06-6180-1100



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	×	○	○	○
17:00~19:00	○	○	×	○	○	×

院長あいさつ

大阪市城東区と旭区との境界になる国道163号線沿いで診療しております。

当院のモットーは、ひとりひとりの患者様を大切にすること、地域に密着した「町のお医者さん」になることです。

当院は内科(女医)と外科の併診制で、よりよい医療を提供し、往診や在宅診療にも積極的に取り組んでおります。

今泉クリニック

院長 今泉 昌男 (いまいずみ まさお)
 診療科 内科 循環器内科 神経内科
 住所 大阪市北区天神橋7-2-1 3F
 電話 06-6450-5125



今泉院長



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	×	○	○
15:00~21:00	○	○	○	×	○	○

院長あいさつ

“町のお医者さん(プライマリ・ケア医)として、“患者様目線での治療(全人的医療)”を行うクリニックです。

「とりあえずあそこに行ったら、何とかしてくれる」と思っただけのような、常に進化し続けるクリニックを目指しております。

家族の方や自身の体のことでの不安や気になることがあれば、些細なことでもまずは「今泉クリニック」で御相談ください。

迷ったらコレ！簡単レシピ

いつもの朝食にひと手間加えてたんぱく質強化！

管理栄養士が、簡単にできる 栄養バランス のレシピを紹介。おいしく健康なカラダづくりをしましょう

栄養部 中辻 栞菜

10

納豆しらすトースト

所要時間：10分

材料

- ・食パン：1枚(6枚切り)
- ・納豆：1パック
- ・釜揚げしらす：大さじ 4
- ・マヨネーズ：大さじ 2弱
- ・お好みで海苔やねぎ

栄養価 (1人あたり)

エネルギー：315 kcal
たんぱく質：17.1g
脂質：14.4g
炭水化物：32.7g
食塩：1.76g



つくりかた

- ① 食パンに納豆、しらすをのせマヨネーズをかける。
- ② トースターで3~4分程度焼く。
- ③ お好みで海苔やねぎをちらして完成。



ポイント

バタートーストと比べて、今回のレシピだとたんぱく質量が約3倍アップします！たんぱく質の多い食品は他にも卵やハム、ツナなどがあります。お好みでアレンジしてみてください！

最近よく耳にする「フレイル」という言葉をご存じですか？フレイルとは、加齢により体力と気力が低下した状態のことを言います。年齢を重ねると筋力や体力が低下し、ちょっとしたことで転んだり、疲れやすくなったりすることはありませんか？放っておくと日常生活に支障をきたす可能性があるため、早くから生活習慣を見直すことが大切となります。フレイル予防の食事のポイントは、「やせすぎ」を防ぐことです。特に筋肉を作る材料となる魚、肉、卵、大豆などのたんぱく質をしっかり食べるようにしましょう。

● 外来にて、栄養相談・栄養指導行っています。ご希望される方は主治医へご相談ください。

information

市民公開ダイアベティス(糖尿病)ゼミナール2025 糖尿病治療はここまで進化した～週1回で変わる未来～



2025年11月6日(木) 13:00~
当院さくらホールで開催決定！
事前のお申し込みは不要です。
ぜひお気軽にご参加ください。



合同市民医学講座 (大阪公立大学医学部附属病院・大阪市立総合医療センター) 人生百寿時代～知って安心、認知症と感染症のいま～



2025年12月7日(日) 14:00~
大阪公立大学森之宮キャンパス
参加費無料
事前申込制 (WEB申込)
ぜひお気軽にご参加ください。



読者アンケートのお願い



今後のよりよい広報誌づくりのため、次のアンケートフォームより皆さまのご意見をお聞かせください。

<https://forms.gle/VJs9M7ejM4omZticA>

患者さんの権利

1. 個人の尊厳を重視した安全で良質な医療を平等に受ける権利があります。
 2. 自分の医療に関する情報を理解できる言葉や方法で十分に提供された後、意見を述べるなど治療計画に参加し、自分の意思に基づいて医療行為を選択する権利があります。
 3. 自分の受ける医療について、知る権利ならびに診療情報の開示を求める権利があります。
 4. 診療に関する個人情報、診療目的以外に使用されないよう厳密に保護されます。
 5. プライバシーに配慮した医療の提供を受ける権利があります。
- 自分の病気に関する説明、診断などを他の医療機関からも受ける権利があります。

■発行責任者：大阪市立総合医療センター 地域医療連携室

〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-13-22

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

大阪市立総合医療センター

検索

