



松徳新聞

2020年 6月号

発行所：松徳新聞編集室 〒580-0032 松原市天美東7丁目13-26

HEAD LINE

- ② 松原市ウォーキングマップ
- ③ 依頼講演(松原東小学校、布忍小学校)
- ④ 各部署の紹介(臨床研修センター)
- ⑤ 研修をおえて
- ⑥ ご寄付のお礼
- ⑦ これなう! / 今月のレシピ
- ⑧ 6月公開医療講座のご案内



今年の夏は、いつもより 熱中症に注意しよう!

コロナ予防に潜む 熱中症リスク

今年の夏は、新型コロナウイルスの感染を広げないため、炎天下でもマスクをつけねばならぬそうです。

マスク着用時は体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が高くなることで、喉の渇きに気づきづらくなる傾向にあります。

また呼吸にも負担がかかり、運動しているのと同じ状態に近くなるため体温が上がり、熱中症のリスクとなります。さらに、外出自粛による運動不足から、例年に比べ熱中症リスクが高まっています。

マスクを外せる状況ならマスクを外し、例年よりこまめに水分補給しましょう。

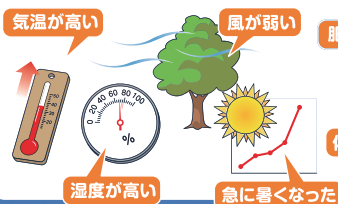
当院ホームページでも動画をUPしています。是非、ご覧ください。(『病院からのお知らせ』5/18のお知らせ)



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



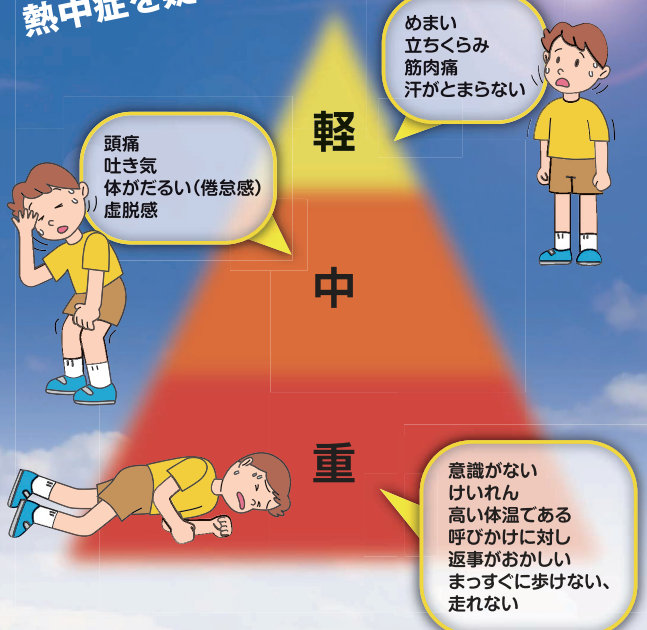
*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になれません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!



軽
中
重

環境省

松原市ウォーキングマップ

新型コロナウイルスの問題で、外出を控え体を動かさなくなった方が多いですが、栄養、睡眠を取るだけでなく体を動かすことが、健康維持にはとても重要です。

今回は松原市内の各地区で健康づくりに取り組んでいるグループが作成したウォーキングコースを紹介します。ウォーキングに取り組んでる人、これからはじめようと考えてる人、一度試しに歩いてみませんか？

※ウォーキングをされる際は、マスクを着用し、十分な間隔(約2m)をあけて行いましょう。

また帰宅後は、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

【全6コース】

(1) 四季を通じて楽しむウォーキングコース(約3.5km)

天美東公園→高橋(西除川)→天美歩道橋(西除川)→
虹の広場(今池水みらいセンター)→小山(天美新山)

(2) ふれあいコース(約1.7km)

公園(天美荘園会館横)→下之池→天美北小学校→
阪南大学→公園(天美荘園会館横)

(3) あすなろコース(約2.0km)

松原市民プール→サンシティ松原→中央小学校→
市民体育館

(4) ばら薫るみちコース(約6.6km)

松原中央公園→西除川遊歩道→市民運動広場→鯉野池→
柴垣神社→ふるさとぴあプラザ→松原中央公園

(5) 鯉野池コース(約2.0km)

鯉野池(2周)→府宮松原上田住宅→
鯉野池オアシス広場

(6) 小川園住宅コース(約3.5km)

一津屋橋(東除川)→小川園住宅内



トレーニングも可能



公園内にトイレもあります



春には八重桜

今後、不定期ではありますが、各コースの見どころをお伝えしていきたいと思います。どうぞお楽しみに！

◎コースのマップは、松原市 ウォーキングマップ



で検索



エピペン(練習用) 黄:体重30kg以上、緑:体重15kg以上



集中して聞いてくれています



エピペンの打つ位置を説明



間隔をあけています

開催しました。両日とも、約30人の教員の方に参加して頂けました。4月現在はコロナの関係もあり、座席の間隔、窓の開放、マスクの着用を徹底行いました。アナフィラキシーについて映像を交え約1時間の講演です。練習用のエピペンで実際の使い方を一人ずつ触



地域連携室
玉野 佳代子

松原東小学校、布忍小学校で、小児科 櫻井先生の「食物アレルギーの緊急時対応について(エピペンの使い方を含む)」を

りながら把握して頂き、代表の方には実際にその場に立ち会ったことを想定し模擬演習をして頂きました。いつ実際に使用するタイミングが来るかわからないので教員の方も熱心に聞かれ、質問も沢山いただきました。今回の講演をふまえ、使用時に慌てず、教員の方同士で連携をとり正しい使い方、緊急時の対応に役立てば幸いです。

毎年多数のご依頼を頂いております。今年も取り組んでいきます。講演の依頼については地域連携室 玉野までご連絡ください！

依頼講演

松原東小学校、布忍小学校



模擬演習

各部署の紹介

臨床研修センター



当院は厚生労働省より指定されている臨床研修指定病院基幹施設です。

基幹施設とは、研修医教育を厚生労働省に認可されている病院の事を言います。医師人生第1ステップのスタートラインをきった初期研修医たち。医科は2年間、歯科は1年間の臨床研修を義務付けられており、松原徳洲会病院の研修理念の下、それぞれに課せられた研修課程を経験しなければなりません。

私達臨床研修センターの職員は、病院長管轄の下、【研修管理委員長・プログラム責任者・事務局】で構成されています。主な仕事としては、全国の大学へのリクルート活動から始まり、見学に来てくれる医学生・歯学生の対応、当院を希望して入職してくれた研修医たちが円滑に研修できる様、様々な手続きを行い、経験を義務付け

られている疾患等を経験できるよう日常業務をフォローしております。

また、私たちは研修医たちにとって学生の時から数える一番長い付き合いとなる病院職員でもあります。社会人1年目にして医師として働く研修医にはたくさんの悩みを抱えます。その悩みなどを少しでも軽くしてあげる事も私達の大切な仕事です。研修修了時に「医師として良いスタートを切れた」「この病院での研修を選んでよかった」と思ってもらえるようこれからも日々精進してまいります。

最後に、臨床研修医は、全職員、患者様、地域の皆さまのご協力があつてこそ、一人前の医師として育っていきます。今後ともご指導・ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



二次医科研修医 吉田先生(左)、一次医科研修医 足立先生(右)



一次医科研修医 花野先生(左)、横山先生(右)



歯科研修医 横山先生(左)、小島先生(右)



臨床研修センターのスタッフ 坪井(左)、豊藏(右)

研修を終えて

理念

徳洲会の理念と医師臨床研修制度に基づき、当院の目的

(安全・安心・そして感動のある)医療を実践出来る医師の養成

●初期臨床研修医

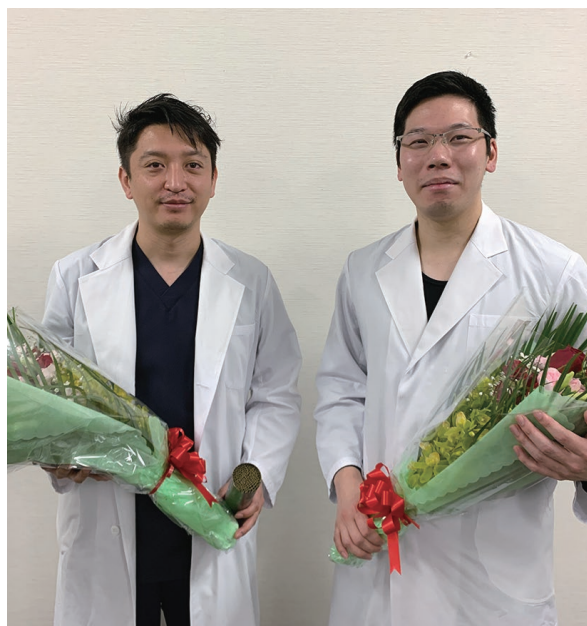
《尾上 貴紀 医師》

この2年間をふり返り、うまくいったこともあれば、
 なかったこともありましたが、自分なりに密度の濃い2
 年間で過ごすことができたのではないかと思います。こ
 の研修を通してまだまだ学ばなければいけないことも
 分かり、思ってもみなかった新たな目標もでき、これか
 らの医師人生の良い糧となりました。

.....

《河野 剛之 医師》

2年間、初期研修を松原徳洲会病院で修了するこ
 とができました。貴重な経験を今後活かすべく、これか
 らも精進してきたいと思います。短い期間でしたが、有
 難うございました。



●臨床研修歯科医

《箕西 夏里奈 医師》

研修の1年間で、たくさんの方の患者様の治療に携わ
 ることができました。この経験を活かして今後の自分に繋
 げていきたいと思っています。2年目もこちらでお世話にな
 りますのでよろしくお願い致します。

.....

《高嶋 学 医師》

竹内部長のもと多くの事を学ばせて頂きました。研
 修という期間は終わりましたが、より一層経験を積み
 精進してまいります。もう一年よろしくお願ひします。



●初期臨床研修医(阪南中央病院)

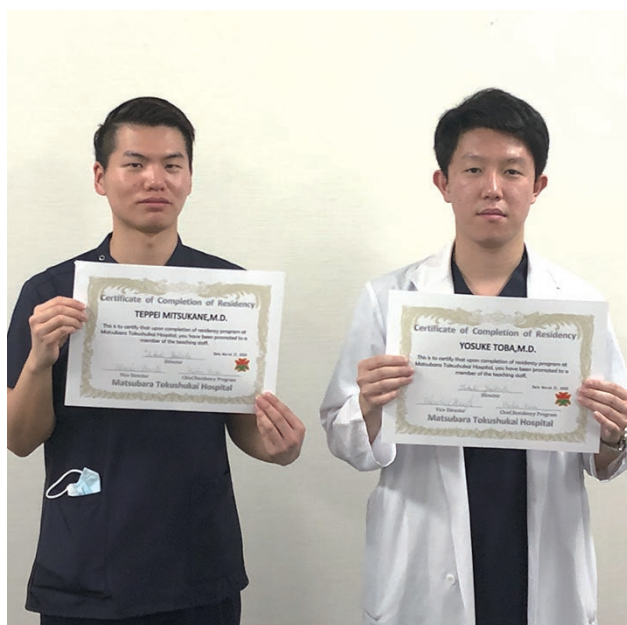
《鳥羽 洋輔 医師》

2ヶ月間という短い期間でしたが、沢山の学びを得
 ることができ大変有意義な研修となりました。ご迷惑
 をおかけすることも多々あったかと思いますが、この経
 験を糧に今後とも診療業務に邁進していく所存です。
 ありがとうございます。

.....

《光金 哲平 医師》

2ヶ月間忙しくあつという間に過ぎ去りました。まだ
 まだ未熟ではありますが、多くのことを学ばせていた
 きました。ここでの経験を活かして、より良い医師を目
 指していききたい所存です。



ご 寄 付 の お 礼

ご寄付を頂いた皆様へ

平素より大変お世話になっております。さて、この度の新型コロナウイルス感染症対策にあたり、多くの皆様より多大なるご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

マスクをはじめ、フェイスシールドやガウンなど多岐にわたる感染防御資材などのご寄付をいただき、院内感染の発生などはなく、適切に医療活動を継続させていただいております。

また手作りマスクのご寄付もいただき、入院患者様の感染対策に活用させていただいております。

皆様からお寄せいただいた温かいご支援に心よりお礼申し上げますとともに、今後とも一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。



医療法人徳洲会 松原徳洲会病院
院長 吉田 毅

ご寄付を頂いた皆様（敬称略、順不同）

企業・団体関係		個人様			
IWAMARU	吉乃屋	内尾様	奥西様	五島様	谷口様
小山株式会社	森刃物株式会社	中川様	中山様	渕上様	水原様
泉南乳業株式会社	森田商店	光田様	山本様	荒川様	石原様
SHINAMON（ドックサロンシナモン）		紙野様	木村様	坂口様	田中様
株式会社メディカル・プリンシプル社		半田様	藤澤様	山崎様	横田様
KAZEN 株式会社サンアロー		奥本様	和田様		
松原ライオンズクラブ 会長 野瀬様					
松原市役所					
その他有志の皆様					



憧れのともやんとツーショット写真です(右側がともやんです)



兄弟対決でボールを持っているのが僕です



真ん中の上服白色が僕です 頑張ってるでしょ?!



右上服白色が僕です

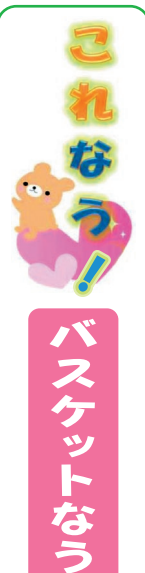


職員 介護 6階 健康 櫻木 涼暉

僕が最近ハマっている事は、バスケットです。バスケットに興味の持ったのにも理由があります。

僕が高校3年生の時に観た動画です。ユーチューブの動画配信している『Lazy Lie Crazy (レイジー・ライ・クレイジー)』ユーチューバーでバスケット選手の『ともやんさん』を知った事です。元々自分自身バスケットが好きだった事もあり、ともやんさんのバスケットのプレー動画を観ていると『こんなにバスケットがうまい人がいるんやッ!』と驚いたからです。いつか、ともやんさんの様なプレーが出来る様になりたいと単純な憧れからバスケットを始めました。

半年程前、イベントでともやんさんとお会いす



る事が出来ました。ともやんさんを実際に目の前にすると、その存在があまりにも凄すぎて言葉が何も出ませんでした。動画で見ると実際に実物(ともやんさん)を見るのではこんなにも迫力が違うのだと感じました。

バスケットの練習は、週に1回程仕事の合間にやっています。それでもまだまだバスケットの経験や実力はともやんさんにはとても及びませんが、『こんな凄い人とバスケットをいつか一緒にしたい!』と目標が出来ました。それからは自分のバスケットに対する意識が高まり、より一層バスケットの練習に励んでいます。近いうちにバスケットの大会にチームで出たいと思っています。

いつか、ともやんさんとバスケットを一緒に出来る事を日々目標に頑張っています。

今月のレシピ いんげんとうもろこしの肉巻き

監修：栄養科

ご意見、ご感想は
松徳新聞編集局まで

TEL：072-334-3400

FAX：072-332-3512

メール：info-matsubara@tokushukai.jp



松徳新聞 2020年 6月号

- 編集責任者：阪口 昇二
- 編集委員：貴島 幹三
渡邊 成喜
橋本 直幹
玉野 佳代子
西尾 昌美
和田 尚之
豊蔵 剛志

いんげんとうもろこしの肉巻き

【材料】(1人分)

- ・豚ばら肉 …… 200g
- ・いんげん …… 15本
- ・人参 …… 1/2本
- ・塩こしょう …… 少々
- ・小麦粉 …… 大さじ1
- ・油 …… 適量
- ☆砂糖 …… 大さじ1
- ☆醤油 …… 大さじ1
- ☆みりん …… 大さじ1
- ☆蜂蜜 …… 少量 (無くても良い)



☆作り方☆

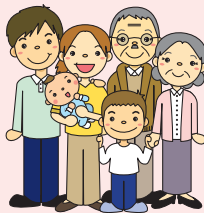
- ①人参は細切りにし、下茹でをしておく。いんげんも同様に茹でしておく。
- ②☆の調味料は合わせておく。
- ③まな板に豚肉を重ねて並べ、手前に人参といんげんを乗せる。
- ④塩こしょうをふって、手前から豚肉を巻いていく。
- ⑤焼く直前に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑥こんがり焼き色が付いたら、☆の調味料をかけて絡める。
- ⑦出来上がったら、お好みの太さに切ってお皿に盛り付けて完成。

6月 公開医療講座のご案内

入 場 無 料

お申込不要 ご質問自由

今日、医療は医師だけのテーマではありません。市民の皆様をはじめ、我々すべてが考えて行かなければならない重要なテーマです。その第一歩として、この公開医療講座をどうぞご利用下さい。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



感染予防のため各会場では、マスクの着用と手指消毒をお願いいたします。



ご協力をお願いいたします。

今月の会場 ご案内

《松原地区 会場》

松原徳洲会病院 2階 会議室・婦人科外来
松原市天美東7-13-26

《堺地区 会場》

サンスクエア堺 2階 研修室2
堺市堺区田出井町2-1

堺市産業振興センター 4階 セミナー室2
堺市北区長曽根町183-5

《平野地区 会場》

クレオ大阪南 3階 研修室
大阪市平野区喜連西6丁目2番33号

院内講座

20日
(土)

【糖尿病教室】

①どんな薬があるの?解りやすい薬の話 講師/薬剤師

②糖尿病の運動療法 講師/理学療法士

午後2:00~松原徳洲会病院 2階 会議室

24日
(水)

中高年にある女性の病気

~更年期障害や子宮筋腫について~

講師/婦人科部長 吉田 剛祥

午後2:30~松原徳洲会病院 2階 婦人科外来

血管年齢測定実施(無料)

27日
(土)

【糖尿病教室】

①誰でも解る食事療法 講師/管理栄養士

②これで納得、糖尿病の検査 講師/臨床検査技師

午後2:00~松原徳洲会病院 2階 会議室

2日
(火)

新しい癌の治療法

~免疫療法~

講師/外科顧問 古河 洋

午後2:30~サンスクエア堺 2階 研修室2

3日
(水)

ドライマウス・口腔乾燥症・唾液の話

講師/歯科口腔外科部長 竹内 憲民

午後2:30~クレオ大阪南 3階 研修室

11日
(木)

ホントは怖い動脈硬化

~大動脈瘤疾患と閉塞性動脈硬化症~

講師/大動脈ステントグラフト血管内治療科部長 阪口 昇二

午後2:30~堺市産業振興センター 4階 セミナー室2

血管年齢測定実施(無料)

12日
(金)

知らないまま受けていませんか?

~MRI検査の良し悪し~

講師/放射線科 出水 啓太

午後2:30~サンスクエア堺 2階 研修室2

15日
(月)

睡眠時無呼吸症候群でお悩みの方へ

~日中の眠気が気になる方へ~

講師/副院長 森田 剛史

午後2:30~堺市産業振興センター 4階 セミナー室2

血管年齢測定実施(無料)

18日
(木)

鼠径ヘルニア(脱腸)の日帰り手術

~太もも付け根あたりに違和感はありませんか?~

講師/外科医長 総谷 哲矢

午後2:30~サンスクエア堺 2階 研修室2

25日
(木)

脳卒中の予防について

講師/脳神経外科 顧問 箕倉 清宏

午後2:30~クレオ大阪南 3階 研修室

黄色の講座は医師による
医療講座です!



医療法人
徳 洲 会

松原徳洲会病院

<https://www.matubara.tokushukai.or.jp/>



※都合により講座を中止させていただく場合がございます。