

ご自由にお持ち帰りください

社会医療法人有隣会 東大阪病院

東大阪病院ニュース

2024年
11月



【目次】

P.1: 東大阪病院附属クリニックのご紹介

P.2: 腹痛について

P.3: 救急外来のご案内

P.4: 有隣会トピックス

P.5: リハビリ通信

P.6: 登録医紹介

P.7: 管理栄養士提案レシピ

P.8: お見舞い・面会の方へ / 病院概要

東大阪病院附属クリニックのご紹介



当クリニックは、地域住民の皆さんが住み慣れたご自宅で安心して暮らせるような質の高い在宅医療を提供することを目指し2009年12月に開院いたしました。

2023年10月には、東大阪病院の新築移転を機にクリニックを移転し、訪問診療、訪問リハビリテーション、外来透析の機能を併せ持つ「新しい東大阪病院附属クリニック」として再スタートを切りました。

訪問診療部門では、在宅における看取りを積極的に取り組んでまいりました。今後も、地域の医療機関や介護事業所と連携し、患者さんやご家族に寄り添い安心して終末期を過ごせるようサポートしてまいります。

訪問リハビリテーション部門では、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が、ご利用者さんの身体機能の維持・回復を支援し、できる限り自立した生活を送れるようお手伝いいたします。

透析部門では主治医をはじめ、透析の専門知識を持つスタッフが、患者さん一人ひとりに合わせた安全で質の高い透析治療を提供いたします。合併症への対応を含め一貫した透析治療に対応できるように、東大阪病院の入院透析部門や各診療科と連携し、急な検査や入院にも迅速に対応できる体制を整えています。また、おひとりでの通院が不安な患者さんなどを対象に、ご自宅からクリニックまで無料送迎を行っております。

今後も、クリニック内の環境整備を進め、患者さんがより快適に過ごせる空間づくりを目指します。談話スペースや待合室の設置、プライバシーに配慮した診察室の配置など、患者さんの声を聞きながら、より良い医療サービスを提供してまいります。

城東区をはじめ、鶴見区・都島区・旭区・その隣接地域にお住まいの皆さんの健康維持・増進に貢献できるよう、今後もスタッフ一同尽力してまいります。

【東大阪病院附属クリニック概要】

- ・医療機関名称：東大阪病院附属クリニック
- ・院長名：北野 元一（肝臓専門医）
- ・診療科目：内科・腎臓内科
- ・診療内容：訪問診療・訪問リハビリテーション・外来透析
- ・診療時間：月～金曜日9：00～17：00 土曜日9：00～15：00
- ・所在地：大阪市城東区中央一丁目11番1号
(大阪メトロ「蒲生四丁目駅」から徒歩4分)



東大阪病院
附属クリニック
ホームページ



【専用ホームページを開設いたしました】

2024年8月10日に、東大阪病院のホームページより独立した当クリニック専用のホームページを公開しました。

当院の運営方針や各部門の特長をはじめ、サービスや取組みなどについて詳しく解説しています。患者さんや地域の医療関係者の皆さんに向けて、当院をご利用いただけるように多くの情報を分かりやすく掲載しています。ぜひ、ご利用くださいませ。

お腹が痛い



腹痛を甘く見ないで、ガマンしないで 医療機関を受診しましょう！

これまで腹痛を経験したことがない人は、まずいないと思います。しかし、多くの方が、症状が軽かったり、すぐに治まってしまうため、医療機関を受診せずに済ませているのではないのでしょうか。腹痛は、単純な腸の病気だけでなく、他の内臓や血管の病気など、深刻な疾患が隠れている可能性もあります。そのため、適切な対応が必要となります。では、どのような症状がある場合は早めに医療機関を受診したほうが良いのでしょうか？

【受診が必要な症状】

- ・ 歩くとお腹にひびいて痛む
- ・ 吐血（口から血を吐くこと）、下血（肛門から血が出てくること）
- ・ 痛みの波が無い（ずっと痛む）
- ・ 徐々に痛みが増してきた
- ・ 嘔吐を繰り返す
- ・ 冷や汗や脂汗をかく
- ・ 顔面蒼白
- ・ 呼吸があらい
- ・ 腹痛の痛みは軽いが下痢が1か月以上続いている
- ・ 2週間以上腹痛が続いているが改善しない



上記のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

診察では、お困りの症状について詳しくお伺いします。腹痛の経過や部位、痛みの強さ、過去の病歴、服用している薬、旅行歴、家族歴などの情報が重要となります。これらの情報は、正確な診断に役立ちます。

東大阪病院では、CT、腹部超音波検査、胃カメラ、大腸カメラなどの検査をおこない腹痛の原因を特定するように努めています。

かかりつけ医がいらっしゃる方は、紹介状を持って受診していただくと、これまでの病歴などもスムーズに確認でき、より適切な治療を受けることができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

【副院長】 足立幸人医師

消化器内科 診療担当・時間

【午前】 8：30～12：15					
月	火	水	木	金	土
北野（均）	北野（均）	-	柳生	北野（元）	坂東
	坂東				

【午後】 13：45～16：45
金
北野（均）

救急外来【日曜・祝日・夜間診療／内科・整形外科】



当院の救急外来では、時間外や休日に急な病気や怪我でお困りの患者さんに初期診療を行っています。

救急外来は通常の外来診療とは異なり、検査や投薬もある程度限定されています。

以下に救急外来受診時の注意事項をまとめさせて頂いておりますので、ご来院の前にご確認下さいますようお願いいたします。

救急外来を受診される患者さんへ

1. 院内トリアージを実施しています
院内トリアージとは、救急外来の患者さんに看護師または医師が病状をうかがい、診察の優先度を定めるものです。診察は受付順ではなく、優先度により順番が前後する場合がありますのでご了承ください。
2. 救急（時間外）診療は一般外来診療とは異なり、当日は応急処置を行います。当日に治療が終了するとは限りません。
3. 当院の時間外救急診療は、内科および整形外科で対応しております。患者さんの状態によっては、高次医療機関への転院が必要となる場合もあります。
4. 医師の判断により、CT・MRI・血液検査などを24時間体制で実施しています。

▶ 時間外のご利用 平 日 18:00～翌8:00 土曜日 17:00～翌8:00

※日曜・祝日は終日、時間外受付をご利用下さい。



時間外受付について

時間外の救急受付は、1階西側にある『時間外受付』をご利用下さい。『インターホン』のボタンを押していただければ、職員がドアを開けますので少々お待ちください。詳しくは左の図をご参照下さい。



救急外来へのお問合せ

06-6939-1121

有隣会トピックス

季節のイベントを開催しました

当院では、入院療養中の皆さんに「癒しや喜びを感じていただく」ために、様々な催しを開催しています。今回は、11月に4階(回復期リハビリテーション病棟)、7月と10月に8階(緩和ケア病棟)で開催したイベントの様子をご紹介します。



11月1日（金）に開催した新病院では初めての「秋の院内コンサート」の様子。総勢80名を超える参加者がありました。



7月5日（金）

七夕まつり

短冊に願いを書いて、笹飾りを作りました。



10月31日（木）

ハロウィンパーティー

足立副院長によるピアノ演奏がありました。

ゆうゆうはつらつ教室に講師を派遣

9月25日（水）に成育北集会所、10月29日（火）に鯉江憩の家で、ゆうゆうはつらつ教室の講師を務めさせていただきました。

両日ともテーマは「その靴、自分に合っていますか？～靴の選び方～」とし、足の正しい測り方や靴選びのポイントなどをご紹介します。このテーマにご関心をお持ちいただき、遠方から参加される方や、普段は健康教室に参加されない方もいらっしゃるなど、嬉しい反響がありました。

地域の皆様からご要望をいただければ、今後も講師の派遣を行いたいと考えておりますので、お気軽にご連絡ください。【東大阪病院 企画部(担当：安部) ☎ 06-6939-1125】



ウォーキングを始めよう！健康で豊かな生活へ！

「ウォーキングって体にいいらしいけど、具体的にどんな効果があるの？」

そんな風に思っていないですか？

今回は、多くの研究で健康維持や増進に効果的であると言われているウォーキングについて、論文を交えてわかりやすくご紹介します。



1、体が変わる。ウォーキングのうれしい効果

1-1.骨を強くして、骨折予防

閉経後の女性を対象とした研究で、週に12km程度歩く方は、週に1.5km未満しか歩かない方と比較して、足と体幹の骨密度が平均して高かったという報告があります。これは、歩くという行為が、単に運動になるだけでなく、骨に刺激を与え、骨の強度を保つために非常に重要であることを示しています。逆に、あまり歩かない生活を送っていると、足の筋肉が衰え、バランス感覚も悪くなり、転倒や骨折のリスクが高くなります。(Elizabeth A Krall 他 1994)

1-2.高血圧症の予防に！

本態性高血圧症の患者さんを対象とした研究では、週に3回、60分の早歩きを12週間継続したところ、収縮期血圧（高い方の血圧）が約10mmHg低下したという報告があります。(L.He 他 2018)

2、心もスッキリ！ウォーキングの意外な効果

2-1.ストレス軽減！

65歳以上の高齢者を対象とした研究では、週に2回、60分のノルディック杖を使ったウォーキングを12週間続けると、うつ症状が改善したという報告があります。(Tae-Geun 他2020)

また、歩く場所においても研究がされており、森林を、1時間、3kmウォーキングすることで、住宅地を歩く場合と比較し、心理的評価として気分を測定する評価結果の数値が「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「疲労」の項目で改善したとの報告があります。(三井知代 2011)

2-2.脳が活性化！

ウォーキングの最適な速度、継続期間は明らかになっていませんが、19の論文をまとめた報告では55歳以上（平均73.1歳、1,286名を対象）の方にウォーキングを継続して行くと全般的な認知機能、記憶機能、実行機能、処理速度に優位な改善を認めたとの報告があります。(Andrew M Gradone .他2023)

3、ウォーキングを始める際の注意点

- ①【無理のないペースで】最初はゆっくりと歩き、徐々に距離や時間を増やしましょう。例えば、最初は10分歩くことから始め、徐々に20分、30分へと時間を延ばしていくと無理なく行えます。
- ②【歩きやすい靴】自分に合った歩きやすい靴を選びましょう。例えば、クッション性や通気性の良いウォーキングシューズを選ぶことが大切です。靴の紐は痛くない程度にきつく結ぶことをお勧めします。良い靴とは、足にぴったり合うものです。そのため、履きにくく脱ぎにくいこともありますが、それによって靴の効果が発揮されると言われています。ぜひ一度お試しください。
- ③【水分補給】喉の渇きと関係なく15～20分間隔で定期的に100mlほどをゆっくりと摂取しましょう。

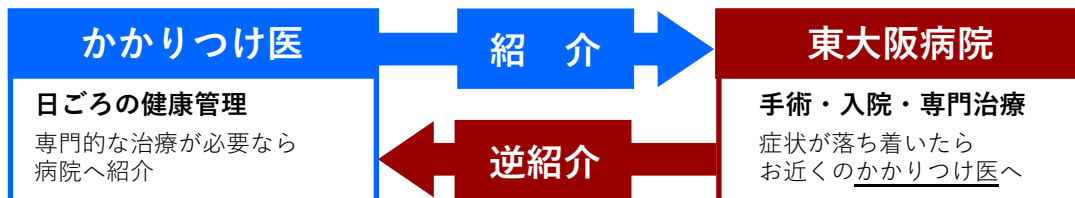
4. まとめ

ウォーキングは、健康維持や増進に効果的なだけでなく、心身の健康にも良い影響を与え、手軽に始められる運動です。ぜひ、ウォーキングを生活に取り入れてみてください。

かかりつけ医を持ちましょう

▶「かかりつけ医」とは？

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。



若松医院

● 内科 消化器内科 循環器内科 小児科

- ・ 院長：若松 隆宏 先生
- ・ 住所：大阪市城東区成育5-8-15
- ・ 電話：06-6931-6123
- ・ 往診：有（かかりつけのみ）
- ・ リハビリ：なし
- ・ 訪問診療：有
- ・ 診療時間



外 来	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休	休
17:00~20:00	●	●	●	休	●	休	休	休

当院は昭和41年に父が当地に開設し、半世紀以上にわたり地域に根ざした内科・小児科診療を続け令和3年に私が父の後を継ぎ院長に就任いたしました。京阪関目駅、地下鉄関目成育駅徒歩2分と便利な場所にあり、駐車場も完備、平日夜は20時まで診療しています。

診療内容は、風邪・発熱や腹痛などの一般的な病気から、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの慢性疾患・生活習慣病まで幅広く対応し、健康診断や各種がん検診、予防接種も行っており、皆さまの健康維持のお手伝いをいたします。また苦痛の少ない胃カメラ検査をお望みの方もぜひご相談ください。日本内科学会総合内科専門医、消化器病学会、内視鏡学会、肝臓学会、がん治療認定医など様々な学会の専門医でもあり、専門病院と連携をとりながら、がんや難治性疾患の患者様にもかかりつけ医として対応いたします。

これからも患者様一人ひとりに寄り添った「やさしい」「わかりやすい」「安心できる」診療を心がけ皆様に貢献してまいります。些細なお悩みでも結構ですので、ぜひお気軽にご相談ください。

タクデンタルクリニック

● 歯 科

- ・ 院長：小林 千恵 先生
- ・ 住所：大阪市城東区関目5-3-21
- ・ 電話：06-6753-9414
- ・ 往診：なし
- ・ リハビリ：なし
- ・ 訪問診療：有
- ・ 診療時間



外 来	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	休	休	休
14:00~17:00	●		●		●	休	休	休
14:00~19:00		●		●		休	休	休

私たちは、皆様が気軽に通える歯科医院作りにスタッフ一同で取り組んでいます。そのために、不安なく受診ができるように思いやりの心を大切にしています。

地域に暮らすすべてのの方々のお口の健康を支えるという大きな目標のため、以下のことに特に力を入れております。

【訪問歯科診療】

開院当初より訪問診療に積極的に取り組んでまいりました。

ご自宅や施設・病院へ歯科医師や歯科衛生士がお伺いし、治療や口腔ケアを行います。

【摂食嚥下障害への対応】

病気や高齢のために「食べる」「飲み込む」ことが難しくなった方に対して、診査・診断を行い、リハビリや対処法を提案しております。

【医科歯科連携】

持病や障がいをお持ちの方、病気の治療中の方でも安心して治療が受けられるように、主治医の先生と連携を取って対応させていただきます。

切って炊飯器にいれるだけキノコごはん定食



焼き鮭 ししとう添え

さつまいもと小松菜の味噌汁

<作り方>

キノコごはん

- ①米は洗ってザルに上げて、水を切っておく。
- ②キノコは、ほぐすか2cmくらいの大きさに切っておく。
- ③炊飯器に①②、昆布を入れ調味料を入れる。
- ④水を炊飯器の3合のメモリまで加え炊飯する。

焼き鮭

- ①鮭に塩をふり、グリルまたはフライパンの場合は中火で片面4分程度ずつ焼く。しし唐は最後に加え火を通す。

さつまいもと小松菜の味噌汁

- ①さつまいもは良く洗い、皮ごと食べやすい大きさに切る。小松菜は流水で洗い1cm程度の大きさに切る。
- ②鍋に規定量の水をいれ、顆粒だしを加え①のさつまいもを入れて中火で加熱する。沸騰してきたら火を弱め、さつまいもが煮崩れないように注意し火が通るまで加熱する。
- ③小松菜を加え、色が変わったら火を止め味噌を溶かす。味噌が溶けたら1分程度加熱し出来上がり。

作りやすい分量

キノコごはん

- ・精白米……………2.5合
- ※キノコの種類はお好みでOKです
- ・えのき……………1/2束
- ・しめじ……………1/2パック
- ・まいたけ……………1/2パック
- ・料理酒……………大さじ1杯
- ・みりん……………大さじ1杯
- ・しょうゆ……………大さじ1杯
- ・顆粒だし……………小さじ2杯
- ・昆布(あれば)……………3×4cmくらい
- ・水……………材料、調味料を全て加え、3合のメモリまで入れる。

焼き鮭(2人分)

- ・鮭……………2尾
- ・塩……………適量
- ・ししとう(お好みで)

さつまいもと小松菜の味噌汁(2人分)

- ・さつまいも……………中1/3本
- ・小松菜……………1束
- ・顆粒だし……………小さじ2/3
- ・みそ……………大さじ1
- ・水……………300cc



お見舞い・面会の方へ 面会制限緩和のお知らせ

院内感染対策にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

当院では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の拡大防止のため、面会制限をさせていただいておりましたが、緩和しております。

入院患者さんの感染予防と安全を確保するため、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

【面会が可能な方】

- ・ご家族(配偶者・両親・子・身の回りのお世話をされる方)
- ・入院や退院に伴う付き添い・手術や検査・緊急の呼び出しのためご来院された場合は、受付においてその旨をお伝えください。

【面会をご遠慮いただく方】

- ・1週間以内に発熱・咳などの風邪症状や、胃腸症状などがある方(同居家族に同様の症状がある場合もご遠慮いただきます)
- ・中学生以下(15歳以下)の方
- ・海外から帰国後、2週間経過していない方

【面会日・面会時間】

- 平日(月～金)、土日(祝日含む) 14時～17時
- 1回 2名 まで、20分以内とさせていただきます。

【面会の手続き】

- ・各病棟のスタッフステーション窓口で面会簿に面会者の方の情報・体温・体調確認などの必要事項を記入し、面会者証を明示した状態で、スタッフへお声掛けください。
- ・面会者の健康状態および患者さんの状態により、当日にお断りする場合があります。

【面会時のお願い】

- ・病室に入る際は**不織布マスクの着用・手洗いや手指消毒の実施をお願いいたします。**
- ・面会者の飲食はご遠慮ください。
- ・面会の際、大きな声での会話はお控えください。
- ・面会後に面会者のコロナウイルスなどの感染が判明した場合は速やかにお知らせください。

※地域の感染症流行状況により、再度面会禁止の措置を行う場合があります。

※緩和ケア病棟の面会については病棟スタッフへお問い合わせください。

【ご寄付をいただきました】

藤原 喜久雄様よりご寄付をいただきました。有意義に活用させていただきます。
温かいお心遣いにご理解を賜わり誠にありがとうございました。

社会医療法人有隣会

東大阪病院

〒536-0005 大阪府大阪市城東区中央三丁目4-32

代表 06(6939)1121

FAX 06(6939)1191

E-mail kikaku@yurin.or.jp

ホームページ <https://www.yurin.or.jp/>

【地域医療連携室】 ※医療機関専用※

直通電話番号：06-6932-0369 mail: renkei@yurin.or.jp

直通FAX番号：06-6932-0086 FAXは24時間受付します

◇東大阪病院

- ・一般病棟112床
- ・障がい者施設等病棟60床
- ・回復期リハビリテーション病棟60床
- ・緩和ケア病棟23床

◇関連施設

- ▶東大阪病院附属クリニック(在宅リハビリテーション課)
- ▶アイユウ東大阪病院・居宅介護支援事業所
- ▶訪問看護ステーションゆうりん

アクセス方法 access

