

みんなの けいびょうニュース

医療法人警和会 病院ニュース

vol.39
2021.11

大阪警察病院TOPICS

- 看護部 特定行為研修修了者レポート
- 消化器外科 大腸がん・炎症性腸疾患
- 循環器内科 失神外来

第二大阪警察病院TOPICS

- 膠原病・リウマチ科 膠原病・リウマチ科とは？

けいびょうの匠

がん薬物療法認定薬剤師

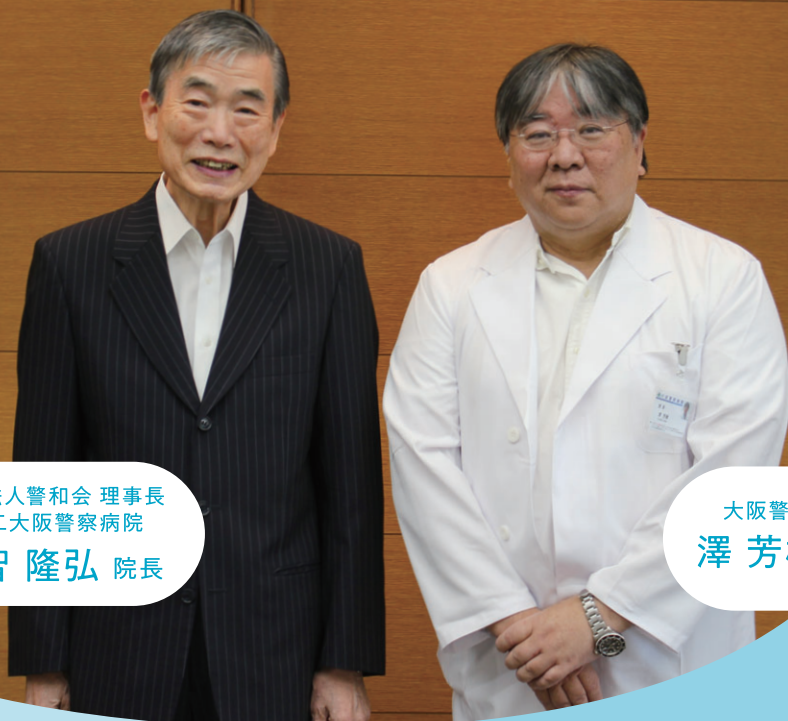
手術看護認定看護師

健康レシピ

警和会からのお知らせ

[巻頭特集]

大阪警察病院 新院長就任のご挨拶



医療法人警和会 理事長
第二大阪警察病院

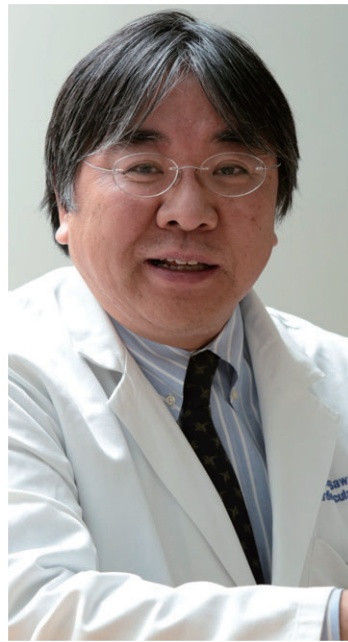
越智 隆弘 院長

大阪警察病院

澤 芳樹 院長

ご自由にお持ち帰りください。

院長就任のご挨拶



“愛・熱・和”の精神と、
人を思いやり慈しむ“仁”の心で

医療法人警和会 さわ よし き
大阪警察病院 院長 澤 芳 樹

略歴

1980年 4月	大阪大学医学部 第一外科入局
1992年 2月	大阪大学医学部 第一外科助手
1998年 4月	大阪大学医学部 第一外科講師
2002年 8月	大阪大学医学部 臓器制御外科助教授 附属病院未来医療センター 副センター長
2006年 1月	大阪大学大学院医学系研究科 外科学講座 心臓血管・呼吸器外科主任教授
2006年 4月	大阪大学医学部附属病院 未来医療センター センター長
2010年 6月	大阪大学臨床工学融合研究教育センター センター長
2015年 4月	大阪大学大学院医学系研究科 研究科長・医学部長
2021年 9月	医療法人警和会 大阪警察病院 院長

このたび、9月1日付で、医療法人警和会 大阪警察病院の病院長に就任させていただきました、澤 芳樹です。医師になって心臓血管外科学一筋に40年。そして2006年以来の15年間の大阪大学心臓血管外科教授の任を全うし無事に退官させていただきました。今回、縁あって大阪警察病院 病院長の大役を仰せつかった次第であります。大阪警察病院は80年以上の伝統の下に、これまでも大阪の地域医療に多大なる貢献をし、高度な医療の提供はもとより、医師や医療従事者の育成にも多大なる貢献をしております。さらに、2018年に、大阪警察病院は「医療法人警和会」へと発展し、80周年を期に次の時代へとさらに大きく発展する道程が始まったわけでありまして。さらに、現在の大阪警察病院の建物の建直しのタイミングで、NTT西日本大阪病院との合併により新病院建設計画が現実のものとなり、基本構想もまとも、設計、施工と進められ2024年中には竣工の予定になっています。そのような背景の中で、私が赴任させていただくことになったわけで

ありまして、その任務の重さをひしひしと感じ身の引き締まる思いの中での就任でございます。

もとより、浅学菲才の身であり、大学卒業後41年目にして初めて大学を離れる身ではありますが、心機一転粉骨砕身で、越智理事長のもとに発展してきた大阪警察病院がさらに大きく発展し大阪市内はもとより府下、近畿圏そして国内外から期待され頼られる最終受け入れ病院として、高度で先進的な医療を提供するとともに、働き方改革や労働環境改善のもとに全スタッフが真心と笑顔に満ち溢れて充実して仕事に専念できるような環境整備を行ってまいります。

高度な医療を提供しつつ優しい真心にあふれる医療を提供していく病院として、これまでも運営されてきましたが、これまでの伝統を受け継ぎ、さらに数年後には未来に向けて夢のある新病院として飛躍的に発展いたします。なにとぞ皆様の温かいご理解、ご支援を頂けますように御願い申し上げます。

医療法人警和会 新病院建設について

現在、医療法人警和会では、皆様により高度で良質な医療を提供できますよう、大阪警察病院並びに第二大阪警察病院を統合した新病院の建設を進めています。計画では現在の大阪警察病院敷地内に新病院を建設し、2024年中の竣工を目指しています。

新病院が完成するまでの期間は、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をいただけますようよろしくお願い申し上げます。

今後の工事などの予定については、各病院ホームページ内の新着情報や院内の掲示物をご確認ください。

今後のスケジュール

- 2021年11月～ 敷地北側解体工事
- 2024年夏頃 新病院竣工
- 2024年秋頃 新病院オープン
旧病院解体工事
- 2026年春頃 駐車場完成
グランドオープン

※スケジュールは予告なく変更する場合がございます。

移転予定地

現在の第二大阪警察病院の場所に建設予定です。



第二大阪警察病院からのお知らせ

11月1日(月)から各種入口を変更しています！

第二大阪警察病院では、新病院建設に向けた敷地内解体工事に伴い以下の通り入口を変更しています。期間中はご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



東玄関・降車場・東駐輪場



南駐車場・南駐輪場

- 正面玄関 → 閉鎖 東玄関、降車場を新設
- 正面駐車場 → 閉鎖 南駐車場を新設
- 正面駐輪場 → 閉鎖 東駐輪場を新設



● 構内を工事車両が入り出します。 ● 本館建物内に作業員が入り出します。 ● 降車場は混雑が予想されます。降車後は速やかにご移動の上、敷地内での長時間の駐車はご遠慮いただきますようお願いいたします。 ● 駐車場は混雑が予想されます。周辺歩道への路上駐車等をご遠慮いただきますようお願いいたします。

特定行為研修修了者レポート

? 特定行為研修って何?

医師が作成した手順書により特定行為を行う場合に、特に必要とされる実践的な理解力、思考力および判断力ならびに高度かつ専門的な知識および技能の向上を図ることを目的として厚生労働省が定めた制度です。この研修を修了することにより、医師の指示の下で、特殊かつ高度な特定行為の実践・提供ができます。

つまり、これまで患者さんの病状や変化を毎回医師に報告し、判断や指示を仰いでいたものでも、手順書を元に看護師の判断で修了した区分の特定行為を行えるようになります。

今回は、2020年4月から2021年3月の間に研修を受けた3名の方にお話を伺いました。



寺地 つね子 副部長(感染管理)

〈受講区分〉感染に係る薬剤投与関連、中心静脈カテーテルの抜去

受講の様子

特定行為の「感染に係る薬剤投与関連」、「中心静脈カテーテルの抜去」の研修を受講しました。コロナ禍であり、Webの活用と受講人数の制限での研修でしたが、限られた時間を有効に活用できたことで有意義な研修となりました。



今後の意気込み

医師や看護師から感染症治療に関する意見を求められたら、研修で学んだ医学的知識と看護師の視点から患者さんにとってより効果的な治療やケアにつながるよう積極的にディスカッションし特定行為を実践していきたいと思えます。

●患者さんへメッセージ

患者さんの入院生活の妨げにならないタイミングで医師や現場の看護師と協力し安全に診療補助が出来るよう行っていきます。



阪口 裕子 副師長(皮膚・排泄)

〈受講区分〉創傷管理関連・創部ドレーン管理関連

受講の様子

私は皮膚・排泄ケア認定看護師として、スキンケアや床ずれ、人工肛門の専門ケアを行っており、2020年度に特定行為研修を受講しました。床ずれの治療や術後創の治療を促進させるために医学的な知識や技術を学びました。



今後の意気込み

傷の処置には苦痛が伴う場合があります。我慢ではなく、少しでも苦痛の緩和に配慮した治療ができ、看護師さんにやってもらって良かったと言われるように丁寧に実施していきたいと考えています。

●患者さんへメッセージ

傷(術後創や床ずれ)が1日でも早く回復できるように、主治医の先生や専門の先生と協力して安全に実施します。また、苦痛が少なくなるように患者さんに寄り添ったケアを行います。



小泉 希代子 副師長(クリティカルケア)

〈受講区分〉呼吸器(人工呼吸療法に係るもの)関連・中心静脈カテーテルの抜去・動脈血液ガス分析関連・栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連

受講の様子

大阪府看護協会の看護師特定行為研修教育課程を受講し、救急、集中治療室で必要とされる特定行為について研修しました。他施設の看護師と一緒に学ぶことはとても良い刺激になり、また、シミュレーション教育では専門の施設で模擬患者さんの身体診察や動脈穿刺などの侵襲的行為の演習を実践しながらの緊張感で行いました。



今後の意気込み

看護師の特定行為により、集中治療室の患者さんが必要な治療や処置がタイムリーに受けられ、安全安心に入院生活を過ごせるようにしていきたいです。研修で学んだフィジカルアセスメント能力を活かし患者さんの異常の早期発見、早期介入に努めてまいります。

●患者さんへメッセージ

患者さんがより良い医療を安心して受けていただけるよう、看護師の経験を活かし、医学、看護の両側面から患者さんに寄り添った診療補助を行っていきたいと考えています。



がん薬物療法 認定薬剤師

大阪警察病院 薬剤部 課長補佐
北口 剛吉

薬は使い方次第！それが薬剤師の腕の見せ所！

がん薬物療法認定薬剤師について教えてください！

日本病院薬剤師会が認定する専門資格です。一般的なお薬の知識に加えて、抗がん剤治療に関する専門的な知識や技術を用いて、患者さんの健康や日常生活の質の向上に貢献することが、がん薬物療法認定薬剤師の役割です。

普段はどのような業務をされているのですか？

抗がん剤治療を受ける外来患者さんに、お薬の説明、副作用とその対策、生活上の注意について説明し、さらに副作用の発現状況を把握し、医師と協働して副作用対策を考えています。「薬剤師外来」や「外来化学療法センター」で活動しています。

がん薬物療法認定薬剤師となったきっかけや経緯を教えてください。

抗がん剤の副作用で苦しむ患者さんを目の当たりにして、薬剤師として「救いたい」と考えているうちに、抗がん剤についての知識をもっと深めて、この領域を担うスペシャリストになりたいと思うようになりました。

これからの展望

「自分はこの患者さんに最良の抗がん剤治療のお手伝いはできているだろうか」と自問する日々です。少ない副作用で最大限の治療効果が得られるような最良の抗がん剤治療を探究していきたいです。

抗がん剤の副作用による痛みや苦痛を「仕方がない」と我慢している患者さんがおられます。でもその副作用の中には、お薬や適切な対策で和らげることができるものもあります。我慢する必要はありませんので、ご相談ください。



薬剤師外来の様子



薬剤師外来の案内ポスター

手術看護認定看護師

第二大阪警察病院 アイセンター 師長
濱田 弥生

患者に寄り添い「光を与える看護」を

手術看護認定看護師について教えてください！

手術を決意された患者さんへ、安全を第一により安心して手術が受けられるよう、医療チーム全体の調整役として活動しています。特に手術中は、お身体に受ける影響が最小限になるよう、看護師へ知識や技術の指導に取り組んでいます。

普段はどのような業務をされているのですか？

現在は、アイセンター・眼科に勤務しています。『アイセンター・眼科』の手術室には、最新の医療機器が備わっており、眼科治療に特化した専門性のある手術室看護師の人材育成に取り組んでいます。

手術看護認定看護師となったきっかけや経緯を教えてください！

以前、手術を受ける患者家族の立場を経験した際に、手術が必要と告げられた患者・家族の気持ちもさることながら、手術の成果がいかん、術後の社会生活や人生そのものを左右するかを痛感しました。そして、患者や家族が望んでいた社会復帰が可能になったそ

これからの展望

『アイセンター・眼科』の看護スタッフたちと、より専門性を高めていき、患者さんに安心して診察にお越しいただけるよう努めてまいります。

眼の治療を受けられる患者さんで、気になることなどがあれば、ご遠慮なくお声かけください。患者さんが安全で安心して、治療が継続できるよう、アイセンタースタッフ一同お待ちしております。



普段の業務風景



アイセンター手術室

大腸がん・炎症性腸疾患の治療について

みなさんが口から摂った食物は食道、胃、十二指腸、小腸を経て大腸へと至ります。大腸は結腸と直腸からなり、食物が便となって肛門から出る直前にあたる約1~2mの管(くだ)状の臓器です。高齢化や食生活の欧米化に伴い、大腸がんや炎症性腸疾患など大腸の病気が増加しています。

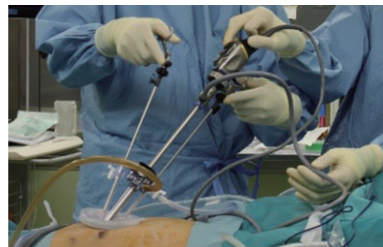


? 大腸がんとは

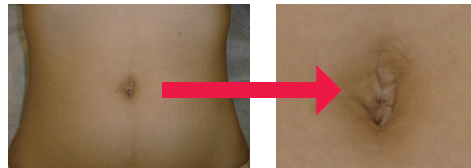
大腸がんは、大腸の内側にある粘膜から発生する悪性腫瘍です。初期の段階ではほとんど自覚症状はありませんが、進行すると症状が出現します。症状としては、血便、下痢と便秘の繰り返し、便が細くなる、便が残る感じ、お腹の張り、腹痛、貧血、体重減少などがあります。肝臓、肺、腹膜などに転移すると生命が脅かされます。

▶ 結腸がんの手術

大腸がんの手術ではがんの部分を含めて腸を切除するとともに周りのリンパ節を郭清します。腹腔鏡を使って手術を行えば、お腹を大きく切る必要はありません。われわれは、大腸がんの98%に腹腔鏡手術を行っています。進行大腸がんで腸閉塞を伴っているような患者さんでも、消化器内科と連携して大腸ステントによる治療を行うことによって腸閉塞が解消した後に腹腔鏡手術を行うことができます。



がんの場所や大きさによっては、お臍の中に隠れるくらいの小さな傷だけで腹腔鏡手術を行う単孔式腹腔鏡手術(SILS)も可能です。



実際の単孔式腹腔鏡手術(SILS)と術後の創部

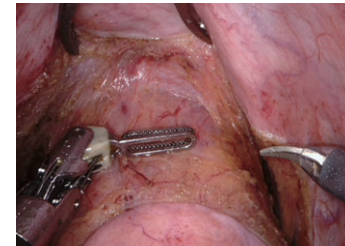
▶ 直腸がんの手術

肛門の近くにできた直腸がんに対する手術では、がんを完全に切り取ってしまうために肛門を残すことが難しい場合があります。その様な場合には永久人工肛門が必要となります。われわれは手術の前に抗がん剤や放射線を組み合わせた治療を行うことによって、できるだけ

永久人工肛門を造らない手術に取り組んでいます。また、がんの大きさや肛門からの距離によっては、がんの部分だけを切除した上で抗がん剤や放射線を組み合わせた治療を追加することによって直腸を温存できる場合もあります。

▶ 直腸がんのロボット手術

従来の腹腔鏡手術は狭い骨盤深部での操作に制限があり、自律神経温存に限界がありました。手術支援ロボット「da Vinci」は鮮明な3-D視野、手ブレ防止機能や手首以上の可動域を持つ鉗子によって、深く狭い骨盤内での操作をより自由にかつ繊細に行うことを可能にします。われわれは、da Vinciを活かして、高い根治性と排便・排尿・性機能温存を両立した手術を行っています。



ロボット手術の術野と実際に操作をしている様子

? 炎症性腸疾患とは

炎症性腸疾患には広い意味で腸に炎症を起こす全ての病気が含まれますが、一般的には難病と言われる潰瘍性大腸炎とクローン病をさします。大腸がん比べて若年で発症することが多く、長期間の治療が必要となります。主な症状は、腹痛、下痢、血便で、発熱や倦怠感などの全身症状を伴うこともあります。今のところ原因がはっきり分かっておらず、内科治療で症状のコントロールが難しい場合に手術が必要となります。



▶ 炎症性腸疾患の手術

潰瘍性大腸炎の患者さんに手術を行う場合には、病気の原因となる大腸をすべて摘出します。小腸で便を貯めるための袋(パウチ)を作成して肛門につなぐことによって、永久人工肛門を造ることなく病気を治すことができます。クローン病は残念ながら手術で治すことはできませんが、症状の原因となっている腸管合併

症を手術で治すことにより、内科治療を続けながら元通りの日常生活が送れるようになります。一般的に炎症性腸疾患の手術は大腸がん比べて難しいとされていますが、われわれはほとんどの手術を腹腔鏡で行っています。

患者さんへのメッセージ

大腸の病気の治療では手術が大きな役割を担っていますが、患者さんの体にとって手術は負担の大きな治療です。大阪警察病院 消化器外科では、最小限の負担で大腸の病気が治療できる低侵襲手術を行っています。

大阪警察病院 副院長 消化器外科部長
水島 恒和



失神外来開設

失神外来ってなあに？

失神の原因を特定することは難しい場合があります。一時的な症状で回復後は症状がないこともあります。失神の原因は多岐にわたるため、診療科もあいまいになってしまいます。そのため受診される患者さんや紹介頂く先生方もどの診療科を受診、紹介していいのかかわからず、混乱を招いてしまうことも時折見受けられます。

そこで、2021年4月より大阪警察病院心臓セン

ターでは、失神が疑われる患者さんに、「失神患者さんの受診先を明確にする」「失神患者さんに適切な診療を行う」ことを目的に、失神外来(専門外来)を開設いたしました。

全国的に失神診療を専門的に施行する施設は非常に少なく、また循環器内科主導での失神外来は、大阪市内のみならず、関西では初の試みとなります。

失神とは？

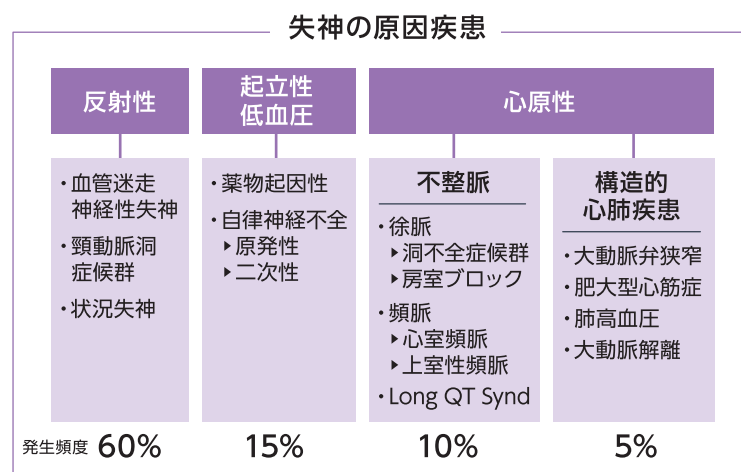
失神とは血圧が異常に低下するなどの理由で、脳全体の血流が一時的に低下するために起こる意識消失のことをいいます。通常数秒から数分以内に後遺症なく

回復します。血流の低下がゆるい場合は、「前失神」と呼ばれ、意識がありながら、「ふらふらする」、「目の前が一瞬真っ暗になる」等の症状がでます。

失神の原因と鑑別診断

失神の原因疾患には、大きく反射性・起立性低血圧・心原性の3つに分けられ、その頻度は反射性が全体の60%と最も多く、起立性低血圧と心原性失神はそれぞれ15%とされています。多くの場合一度だけの失神で、その後の寿命に影響は及ばないといわれていますが、中には心原性失神などその後の寿命に影響を与えるタイプのものもあります。また、失神を繰り返す人や失神時の転倒でケガをする人もいるため、正確な失神原因を見つけ、的確な治療を行うことは非常に重要なことです。

また一過性意識消失の中で、失神とてんかんの鑑別は非常に難しいケースがあります。当院では脳神経内科・脳神経外科と連携をとりながら、診断を行っていきます。



(参考: ESC Guideline 2009)

検査

問診・心電図・採血・心臓超音波検査・ホルター心電図・心臓CT・心臓カテーテル検査



植込み型心電図記録計 (ICM: Insertable Cardiac Monitor)

再発性の失神や、心原性失神の疑いが高いと考えられる場合は、心電図を連続的に記録するために、左前胸部皮下へのICMの植込みを当院では積極的に推奨しています(図1)。電池寿命は2~5.5年です。ICMは非

常に小型で(図2)、1cm程度の傷口で植込みは可能です。皮下に異物が入りますが、MRI撮像も可能です。当科では原則日帰り(火曜日・金曜日)で対応しており、手術時間は30分程度です。

また、現在では失神精査のみならず、「原因不明の脳梗塞における心房細動検出」の保険適応もあり、脳神経内科、脳神経外科と連携してICMの植込みも施行しております。

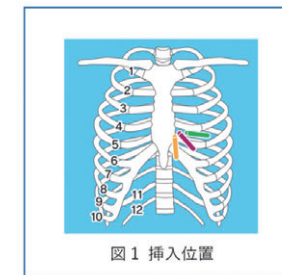


図1 挿入位置



図2 ICMの実例 (Medtronic社製Reveal LINQ)

治療

自立神経性(反射性)の失神

生活指導および前駆症状出現時の回避方法の説明を実施、再発を回避するための訓練方法の説明を行います。難治性の場合は内服治療や、ペースメーカ治療を検討する場合があります。

心原性失神

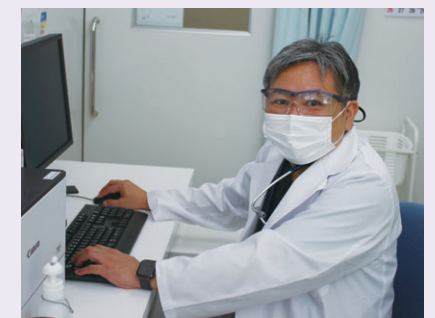
徐脈性不整脈に対してはペースメーカ治療を行い、頻脈性不整脈に対してはカテーテルアブレーションや植込み型除細動器植込み、内服治療をおこないます。心臓の病気(大動脈弁狭窄症、閉塞性肥大型心筋症、虚血性心疾患など)に関しては、病態に応じ適切な治療を行います。

患者さんへのメッセージ

失神を含む一過性意識消失の原因は多岐にわたるため、医療機関を受診するにしても、どの科を受診しているのか悩むことも多いかと思えます。実際に原因がわからないまま放置されている場合もあるかと思えますので、ぜひその際は「失神外来」の受診をおすすめします。

外来診察日 毎週火曜日 13:00~

担当医 循環器内科 副部長 南口 仁



膠原病・リウマチ科

今回は、第二大阪警察病院の膠原病・リウマチ科について特集いたします！

？ 膠原病・リウマチ科ってなあに？

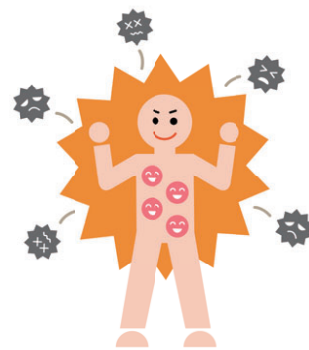
膠原病・リウマチ科は、免疫の異常によって全身にいろいろな症状をきたす病気を中心に診療を行っている内科です。主な対象疾患は関節リウマチ、膠原病ですが、不明熱の鑑別診断や検査値異常（抗核抗体やリウマチ因子の異常など）

の原因精査も含めて幅広く対応しております。

※不明熱とは、原因のわからない発熱が持続することです。原因を調べると膠原病であることが多くあります。

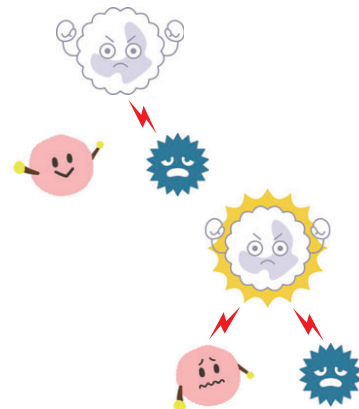
？ 免疫ってなあに？

免疫とは、人間の体に侵入した細菌やウイルスを選り分けて、取り除くことで人間の体を守るために備わっている機能です。免疫が何かを排除しようとして働くときには、熱が出たり、痛みが出たり、また赤く腫れたりすることがあり、これを「炎症」と言います。炎症は免疫が頑張っている証拠でもありますが、排除すべき相手が強力だとなかなか排除することができず、強い症状が長く続いて体力がもたず、寝込んでしまうこととなります。



？ 膠原病ってなあに？

本来自らを守るはずの免疫システムが、自分にとって必要なものを間違えて攻撃してしまうために起こる病気を自己免疫疾患といいます。攻撃する相手が限られている場合は臓器特異的な自己免疫疾患とよび、体中のあちこちを免疫が攻撃して全身性にいろいろな症状を引き起こす場合を膠原病と言います。攻撃する相手自分ですから、免疫がいくら攻撃しても排除することはできず、症状がいつまでも続くこととなります。



？ 膠原病の診断

膠原病で最もよく見られる症状は、発熱、関節など全身あちこちの疼痛（痛み）、そして皮膚症状です。これに加えていろいろな内臓臓器の障害が起こります。いろいろな症状が起こるので症状だけでは膠原病かどうかはわかりません。そこで、免疫の異常を調べる検査を行います。

この検査は病気がない健康な人でもしばしば異常値になります。そのため症状や検査異常などから、総合的に病気かどうかを診断基準や分類基準という基準を参考に診断します。間違った診断で不必要な治療をしないためにも診断には専門家の判断が必要です。

？ 膠原病に対する治療

膠原病の治療は免疫を抑制する治療が主体です。しかし、病気を起こす悪い免疫だけを抑制する治療はありません。体を守る良い免疫も同時に抑制してしまうため、膠原病の治療には副作用が避けられません。膠原病の治療では、免疫治療薬に加えて、副作用の予防薬や治療薬を併用するのはそのためです。普段の診察や検査では常に病気の勢いだけでなく、治療薬の副作用もチェックします。

もっともよく使われる薬剤はステロイド剤です。この薬剤は非常によく効く薬で、開発以

来、数十年たちますが、いまだにこれを超える薬剤はありません。しかし、非常に副作用の多い薬剤であり、投与量が多くなり長期に使用すればするほどその影響は無視できなくなります。

ステロイドの副作用が強い場合や効果が不十分な場合、あるいはステロイド剤を減量できなくなった場合は免疫抑制剤を使用します。その他にもリウマチに使用する生物学的製剤や免疫グロブリン大量療法、血漿交換療法などを併用することがあります。

？ 関節リウマチに対する治療

関節リウマチの治療は関節の痛みや腫れをとるだけでなく、関節の骨や軟骨を壊さないようにすることが必要です。いくら痛みが取れても、関節が壊れてしまうと動かしにくくなり、日常生活に支障が出ます。そこで抗リウマチ薬をまず使います。ステロイドも使用されることがありますが、長期的には関節の骨を弱くするので良くないとされ、できるだけ短期少量で使うことが望ましいです。これらの治療が上手くいかなかった時に生物学的製剤の治療を考えます。



❓ 生物学的製剤について

近年、関節リウマチの病気のメカニズムが解明され始め、効率的な治療が開発されてきました。生物学的製剤（バイオ製剤）と呼ばれる薬です。この薬剤は病気を引き起こす標的にピンポイントに効くため分子標的薬と呼ばれています。よく効くだけでなく副作用の種類を大幅に減らすことができるようになりました。基本的に注射薬であり、皮下注射と点滴があります。治療標的はTNF、IL-6、CTLA4という免疫や炎症の信号を伝える分子です。これらを抑制して免疫や炎症の信号を伝わらなくすることによ

て病気を改善させます。最近は細胞内の信号伝達を抑制するJAK阻害薬とよばれる内服薬も登場しました。ほとんどの場合は治療が問題なく行われ、トラブルが発生することは少ないのですが、もし起こった場合、適切に対応できないと生命に関わる事態もあり得ます。そのため生物学的製剤の治療をより安全に行うには十分な使用経験、トラブル対応が即座にできる体制が必要になります。当院では治療中のトラブルにも可能な限り対応できる体制をとっています。

▼生物学的製剤の種類と投与方法

基本的な投与間隔	投与方法	TNF阻害薬	非TNF阻害薬	施行
8週間隔	点滴注射	レミケード		病院
4週間隔			アクテムラ オレンシア	
2週間隔	皮下注射	シンボニー		自己
1週間隔		ヒュミラ シムジア	アクテムラ	
毎日	経口	エンブレル	オレンシア	
			JAK阻害薬	

最後に

関節リウマチや膠原病はかつて難病と言われてきましたが、医学の進歩による検査技術の向上や新たな治療薬の開発により、もはや難病ではなくコントロール可能な疾患へと変わりつつあります。

私たちは患者さん個々の病態を正確に把握・診断を行い、患者さんの意向を尊重しつつ、適切な治療を進めて参りますのでよろしくお願いいたします。



第二大阪警察病院
膠原病・リウマチ科 部長
比嘉 慎二

腸内環境を整えて免疫力をアップしましょう！

お手軽ビーフストロガノフ



エネルギー 479kcal
塩分 2.3g
糖質量 65.1g

ビーフストロガノフはロシアの郷土料理です。発酵食品である“ヨーグルト”と、食物繊維が豊富な“しめじ”を使用し、調味料も手軽なものでアレンジしました。

免疫とは体を病気などから守る仕組みのことで、その多くが腸に存在します。発酵食品はおなかの良い菌（善玉菌）を増やし、食物繊維はそのえさになるので、腸内環境を整えて免疫力のアップに役立ちます。ただし免疫力を高めるには、主食＋主菜（たんぱく質のおかず）＋副菜（野菜）とバランスのよい食事が大原則なのでお忘れなく。



管理栄養士 大原 玲子

材料(1人前)

- ・牛肉(赤身)..... 60g
- ・しめじ..... 30g
- ・玉ねぎ..... 60g
- ・ニンニク..... 1/2かけ
- ・植物油..... 小さじ1杯
- ・小麦粉..... 小さじ1杯
- ・コンソメ..... 2g
- ・湯..... 100cc
- ・ケチャップ..... 小さじ2杯
- ・ウスターソース..... 小さじ1/2杯
- ・牛乳..... 大さじ2杯
- ・ヨーグルト(プレーン)..... 大さじ2杯
- ・塩..... 0.3g
- ・こしょう..... 少々
- ・刻みパセリ..... 少々
- ・ゆでブロッコリー..... 30g
- ・米飯..... 150g

<作り方>

- ① ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② しめじは石づきをとってほぐし、水洗いする。
- ③ コンソメはお湯に溶かしてスープにしておく。
- ④ 鍋に植物油を入れニンニクを炒め、牛肉、玉ねぎ、しめじの順で入れ、こしょうを振り中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を振り入れ弱火で炒め、コンソメスープを少しずつ混ぜながら入れる。
- ⑥ ⑤の中にケチャップ、ウスターソース、牛乳を加え弱火で7~10分程度煮込む。
- ⑦ ⑥の中にヨーグルトと塩を入れ、とろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑧ お皿に盛りつけたごはんの横に⑦を盛り付け、刻みパセリとゆでたブロッコリーを飾る。

OPH クロスワード

1	2		3		4
					A
9		5			
10					C
11			7	8	
12		6			B
		13			
	D				

A	B	C	D

横のキー

- 広い意味では世話やお手入れの事。狭い意味では看護や介護の事をこう言います。
- 笑った顔のこと。
- ほうきを逆さにしたような形で、よく街路樹として植えられています。
- 口論のこと。
- フランス語で「石鹸」。
- 魚介類を採捕する方法の一つ。
- 氷上で行われるウィンタースポーツの一つ。「氷上のチェス」とも呼ばれています。
- 古代エジプトでは太陽神ケプリ神として崇拝されました。

縦のキー

- 街の平和を守ってくれているよ!
- 白色ではありません。象牙の色という意味。
- 漢字で「海鰯魚」と書きます。
- 昔のことをこう言います。
- 小籠包や餃子、焼売の中身の事をこう言います。
- げっ歯類の小型の動物。
- これをしても仲直りしたいですね。
- 漢字で「櫓」と書きます。

※大文字・小文字は区別しません。
アルファベットの書かれたマスに文字を入れてみましょう!
答えは15ページ!

大阪警察病院付属
人間ドッククリニック



ご予約
ダイヤル **06-6775-8131**
月～金 9:00～17:00 / 土 9:00～12:00

近鉄大阪上本町駅徒歩2分・地下鉄谷町九丁目徒歩8分

HOSPITALITY & QUALITY

ゆったりとした独立型の人間ドック専門施設です。
MRI・CT・マンモグラフィなどの高度な予防医療設備を独自に備え、
警察病院と緊密に連携して高度なメディカルチェックを提供します。

- 一般ドック 日帰りコース・レディースコース・1泊2日コース・2泊3日コース
- 専門ドック 脳ドック・大腸ドック など

24時間受付可能なインターネット
予約が便利です。

警察病院 人間ドック



2022年度

看護学生募集!

～いのちのプロになるんだ～

募集人員 **80名**

(一般40名・推薦30名・社会人10名)



大阪警察病院看護専門学校

TEL:06-6626-6701・6700
FAX:06-6626-6702

一般入試

【出願期間】2021/11/29(月)～12/20(月)

【試験日】2021/1/6(木)・1/7(金)

「愛・熱・和・仁」の精神を受け
継ぐ伝統ある学校で学ぼう!
志のある皆さんをお待ちして
います



大阪警察病院看護専門学校



編集後記

いつも愛読いただきありがとうございます。医療法人警和会には大阪警察病院と第二大阪警察病院の2つの病院があります。病院関係者は、全部言うと長いので大阪警察病院のことを「本院」、第二大阪警察病院のことを「第二病院」もしくは「第二」と呼びます。皆さんも是非「本院」「第二病院」と略称を使ってみてください!

「みんなのけいびょうニュース」に関する様々なご意見・ご感想を募集しています。あったらうれしい企画などがありましたらご意見箱へ投函ください。

発行：医療法人警和会 大阪警察病院 企画調整課
〒543-0035 大阪府大阪市天王寺区北山町 10-31
TEL:06-6771-6051 (代表) FAX:06-6775-2838 (代表)
http://www.oph.gr.jp



医療法人警和会 第二大阪警察病院 地域医療連携室
〒543-8922 大阪府大阪市天王寺区烏ヶ辻 2-6-40
TEL:06-6773-7111 (代表) FAX:06-6772-2302 (代表)
https://www.oph-2.jp

