



公式マスコットキャラクター  
「エビちゃん」



堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌

# ぞうさん広場

vol. 20  
2019夏号

特集

## 臨床現場を支える看護師たち



現場を知ろう!

## 助産師による 「院内助産」って?

看護局スタッフ・新入職看護師  
リハビリ庭園にて撮影 当院の頭文字Sのポーズ



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER





Feature

特集

# 看護局

副院長・看護局長  
谷口孝江さん

## 臨床現場を支える看護師たち



## 患者さんに寄り添いながら 安心・安全な看護を提供する

「生活の準備」を始めることができる  
急性期病院を目指して

病院の機能分化が進む中、急性期病院は患者さんが最も辛いときや不安なときに検査や治療を受けて、短期間で退院される施設になりつつあります。急性期病院を短期間で退院された患者さんは、専門的なりハビリテーション病院へ転院されたり、訪問看護や介護を利用しながら自宅へ退院されたりと様々ですが、大切なことは、その入院が生活習慣を見直し、ご自身のケアを始める「新たな生活」の機会になるということです。

患者さんは短い入院期間で転院・退院するため、私たち看護師は、堺市立総合医療センターに入院したときから患者さんの「新たな生活の準備」は始まっていると考えています。そしてスムーズにその準備を進めることを目的として、看護師外来や入退院サポートセンターを充実させました。看護師が担う外来には、専門看護師が担当する透析予防外来や、認定看護師のストマ外来、そして助産

師外来などがあり、患者さんの生活に則したケアを大切にしています。また入退院サポートセンターは外来から入院、手術、そして退院とその後の連携まで一貫して調整できるセンターです。ここでは院内と院外の多職種が連携できるように工夫されており、特にケアマネジャーさんに活用していただくことを願っています。急性期病院の看護は患者さんをはじめ、転院先の病院や訪問看護ステーションのみなさんによって、評価されているということを忘れず、信頼される病院を目指して日々努力しています。



## 看護師育成を 充実させる取り組み

当院では平成19年度から新卒看護師の研修制度を取り入れていきます。看護師業務の基本となる倫理や感染防止に関する学習、医療機器の扱いなどについて丁寧に研修します。また他施設との教育的交流も大切と考え、近隣の医療施設からの新卒看護師の参加を募っています。実習用具や訓練用の人形を設置しているシミュレーション・ルームでは、採血や吸引の練習、心肺蘇生の訓練など「早く一人前の看護師になりたい」と同じ目標をもった若者たちが、刺激し合う場になっています。



## 看護の専門性を活かし、 地域医療の発展に貢献したい

堺市立総合医療センターには、約30人の専門看護師と認定看護師が勤務しています。専門看護師は、看護師として5年以上の経験をもち、看護系の大学院で修士課程を修了して、審査に合格した看護師です。当院では「がん看護」「慢性疾患看護」「精神看護」の3分野で活躍しています。また同じく看護師としての経験を5年以上有し、一定の教育を受けて審査に合格した認定看護師は、「救急看護」「皮膚・排泄看護」「緩和ケア」など15分野に渡り、医療現場でも熟練した看護技術・知識を用いて活躍する看護師たちです。他にも糖尿病療養指導士や呼吸療法認定士、医療安全講習受講者など多職種と連携しながら、看護師は患者さんを中心としたチーム医療の一員として活動しています。

また、このようなスペシャリストたちが、積極的に取り組んでいるのが「出前deレクチャー」です。地域の医療施設や介護施設の



スタッフから依頼をいただき、専門・認定看護師たちが施設に伺って研修や実技指導を行なっています。他施設と交流することは自らも経験を積み、地域連携の課題について考える機会にもなっているのです。例えば、レクチャー後のスタッフ間の意見交換は貴重な時間となっており、介護施設での心温まる「看取り」の体験談を聞いたり、在宅医療の実際に触れたり、当院の看護師らは大きな学びを得ています。介護施設や医療機関からいただく依頼テーマに合わせて、スペシャリストが工夫しながら挑戦しています。

## \\ このような活動もしています //

### 「SACHICO<サチコ>」 協力医療機関とは？

堺市性暴力被害者支援と連携し、性暴力救援センター・大阪(SACHICO)の協力医療機関として、24時間ホットラインの窓口となっています。女性の助産師が電話対応し、ファーストタッチの部分を丁寧に支援していきます。



### 「命の授業」とは？

堺市内の小学校や中学校を対象に、助産師が生命の誕生を通して命の尊さを伝える授業を行っています。他にも当院の認定看護師と保健センターの保健師による、がんをテーマにした授業では、がんの成り立ちや予防の重要性などを伝えて、がん検診の受診率向上につながる活動をしています。



慢性疾患看護専門看護師 師長  
田中 順也さん



## 身体的・精神的ケアで 腎臓を守るための治療管理を徹底

糖尿病センターでは専門医と看護師、管理栄養士の3人で連携して外来を担当しています。糖尿病をお持ちの方で、腎機能の低下が進行していくと腎移植や透析治療という選択肢が必要な段階になります。そのような方を対象に、医師や管理栄養士と連携し、早い段階から透析予防を促すことで、症状の進行を抑え、透析治療を少しでも遅らせるサポートを行っています。糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の初期は自

覚症状がほとんどないため、透析予防の必要性を理解できない人も少なくありません。まずは患者さんの今の思いや不安を語ってもらうことから始め、希望する生活を目指します。



# 早期から腎臓の働きを守り 透析治療を予防・遅延する

看護局 File.01

透析・予防外来

一人ひとりに合わせたサポートで  
その人らしい生活に繋げる

透析予防というのは自宅で行うセルフケアを実行できるかというところがポイントになります。普段の生活で意識し実行して欲しい塩分制限や家庭血圧の測定などをお伝えしますが、結果がなかなか伴わず焦りや憤りを感じる患者さんもいます。そのような時に、患者さんの悔しくやるせない思いにより、そいながら、ありのままを受け止め支持することも私たち看護師の役割です。病状の進行は患者さんによって個人差がありますが、良く

なったり悪くなったりを繰り返すのが慢性疾患の特徴でもあります。腎機能の維持と透析導入を遅らせることを共通の目標に、医師は治療面、管理栄養士は食事面、そして看護師はセルフケアと専門的支援を行い、3者で精神面をサポートすることで、患者さん一人ひとりに合わせたトータルケアを可能にします。そのためには医師や管理栄養士に加え、その他の職種の方々と連携を強化して、さらに早期から介入できるような体制を目指します。

### Pick Up



#### 血圧に関心を持つことが セルフケアの第一歩

まずはご自宅もしくは近くの公民館などで血圧を測定してみましょう。大切なのは、測ったデータを記録することです。記録を通じて医療者と共に日常生活を振り返り、医療者、患者さんの双方ができることを一緒に考えます。血圧管理を行い、腎機能低下の抑制につなげましょう。

5

総合サポ  
センター

入退院サポートセンター センター長  
塩賀 朋子さん

## 看護局 File.02

入退院サポートセンター

# 急性期から在宅へつなげる “切れ目のない看護”を提供

### トータルケアで 患者さんを支える

入退院サポートセンターは、1階正面玄関入ってすぐに窓口を設けており、患者さんに安心して外来通院や入院治療を受けていただくために2つの役割を担っています。一つは、治療や精密検査のために予定入院される患者さんへ、入院後の療養生活がイメージできるようにオリエンテーションを実施します。患者さんの日常生活の状態や社会資源の活用について伺い、入院後に医療がスムーズに提供されるよう準備しています。退院後の生活を見据えて早期支援が必要と思われる患者さんには、入院前より関係施設へ連絡するなど退院支援をはじめよう心がけています。二つ目は、総合サポートセンターという相談窓口を開設し、医療や看護に関する相談、医療費や社会資源の利用、当院の受診や入院、薬に関する質問等に対応しています。通院から入院、在宅までのトータルケアを目指しておりますので、お気軽にご相談ください。

### 地域と連携し 「自分らしく生きる」在宅療養支援を開始

医療制度の変化に伴い、病気や怪我の治療を病院だけで行う「病院完結型」ではなく、住み慣れた地域で自分らしく生活しながら病院・診療所等、複数の医療機関が役割分担して治療する「地域完結型」が推奨されています。退院後も不安なく自宅で自分らしい生活を送りたいと希望する患者さんやご家族のために、昨年度より病棟看護師が患者さんのご自宅を訪問し、療養支援を行う「退院後訪問」を開始しました。退院後すぐ患者さんの自宅に訪問すると訪問看護ステーションの担当看護師さんとお会いすることができます。訪問看護師さんと連携を密にすることで、スムーズに引き継ぎを行い、患者さんに安心して安全な看護を提供することができます。さらに、病院の看護師だけでは思いつかない知識やアイデアを勉強させていただいています。急性期から切れ目なく看護がつながるように、今後も努めていきます。

### Pick Up



### それぞれのお悩みに応じた 細かなサポートを実現

当センターの窓口では看護師4名とクラーク3名で対応しています。細かなサポートを行うため、MSW・薬剤師、事務員や外来クラークとカンファレンスを実施。窓口に来ていただく際は、お薬手帳やご利用中の社会資源の情報をご提示いただくと、よりスムーズな支援に繋がります。





慢性心不全看護認定看護師  
木本直子さん

## 包括的な疾患管理プログラムで 治療後の再発を予防

心臓リハビリテーションでは心筋梗塞や心不全、大血管疾患などの治療をされた患者さんに対して、再発予防を含めた患者教育や運動療法による循環機能向上を目指すプログラムを指導しています。心臓には1日30分間の有酸素運動が有効とされていて、自転車エルゴメーターを使った運動を取り入れています。重症の方や自転車に漕げない方には、医師や理学療法士とその他の人の運動強度を確認し、患者さんの不安な点を尋ね

ながら細かなケアプランを立てるのも看護師の役割です。また心臓の内科的な病気だけでなく、心臓血管外科で手術をした方の傷のケアやバストバンドの巻き方などもサポートしています。



# 運動療法からメンタルケアまで 心疾患の患者さんをサポート

看護局 File.03

心臓リハビリテーション

多職種の専門性を活かして  
患者さんが望む生活を支援する

堺市では心臓リハビリテーションを実施する病院や施設が増えています。その背景には心疾患患者の増加や地域の高齢化があります。今、一人ひとりがどのように生きたいか、その人の価値観や生活を尊重し、病期に合わせたケアに繋げることが大切にされています。患者さんのそばにいる看護師が状態を把握し、気持ちに寄り添った精神面のサポートや再発原因の分析を行うことも欠かせません。

さらに医師をはじめ薬剤師、管理栄養士、理学療法士などそれぞれが専門性を活かし、また在宅医療を担当する訪問看護師やケアマネージャーと密に連携を図りながら、入院中から退院後の在宅療養まで切れ目のないケアを実現することが求められます。患者さんやご家族の想いを大切に、意思決定支援を病棟スタッフや多職種と協働し今後も努めていきたいと思っています。

### Pick Up



#### 食事面・メンタル面のケアで 心疾患の再発予防をサポート

再発予防で重要な減塩やカロリー制限などの食事療法、禁煙に向けた支援、血圧・体重の管理方法など患者さんの個々の生活にあったケアを個別で指導しています。看護師が中心となって患者さん向けパンフレットを作成し、より分かりやすくお伝えできるように心がけます。

副師長  
野村 恵さん

特定看護師  
皮膚・排泄ケア 認定看護師  
副師長  
南部 真里恵さん

## 医療現場のニーズに幅広く対応 充実したケアを患者さんへ

看護局 File.04

特定看護師・退院後訪問看護師



地域と連携  
特定看護師として

専門領域に特化した研修を終了することで、今まで医師しかできなかった特定の医療行為が手順書を用いて実践できる看護師を特定看護師と呼びます。看護師が果たせる領域を広げることで患者さんへのケアを充実させることが目的です。看護局では昨年度より、病棟看護師による退院後訪問を開始しました。退院後間もない時期は患者さんの不安も大きいことが予想されるため、特定看護師が自宅へ訪問することもあります。その際、地域の訪問看護師と一緒にいくことで、処置やケアの具体的な引き継ぎを行うことができ、病院と同じように自宅で療養できる環境作りを目指しています。

### Pick Up



#### 安心して退院ができるように支援

患者さんの自宅を訪問することで、いきいきと過ごされている姿を見ることができ、自宅という安心できる環境で療養することの重要性を実感しています。退院後訪問を通して、患者さんが安心して自宅で過ごせるように、今後も活動していきたいと思えます。

地域のスタッフと連携し  
患者さんを継続的に支援

退院後の患者さんに発生した症状は、実際に過ごされている生活環境を見てみないと原因が分からないこともあります。例えば、退院後在宅療養をする中で、褥瘡（床ずれ）ができた患者さんの発生原因は何か、工夫や改善はできないかという思いから、当院の特定看護師とケアマネージャーが実際に自宅へ訪問しました。褥瘡になった理由が分かったことで、家具の配置を変更したり、福祉用具の利用を提案するなど、患

者さんの生活を変えるのではなく、褥瘡を発生させない環境づくりを支援することができました。このように、退院後も自宅へ訪問することで、患者さんの生活している環境や過ごし方、症状の経過を把握し、一人ひとりに合った在宅医療につなげることができると考えます。今後も患者さんに関わる様々な医療・福祉スタッフが一体となって、患者さんが自宅へ戻ってからもサポートできるように努めていきます。



現場を  
知ろう!

# 助産師による「院内助産」って?.

バースプランで

自分らしいお産を経験しよう

当院では、妊娠20週目以降で、医師より妊娠経過に異常がないと診断された経産婦の方を対象に、院内助産を実施しています。より専門性の高い「アドバンス助産師」の資格を持った6名の助産師が中心になってサポートしています。妊婦さんやご家族の想いに添ってお産スタイルを考える「バースプラン」に基づき、28週ごろまでに専用のシートを用いてお話を聞いています。立会い分娩や出産直後の赤ちゃんを抱っこするカンガルーケア、へその緒を自分で切りたいなど、ご希望に添えるよう準備しています。



産婦さん一人ひとりに合わせて  
助産師が全面サポート

院内助産の場合、保護者と一緒であればお子さんの立会い分娩ができるのも大きなメリットです。産後のアンケートでも、「家族が周りにいることで、リラックスして出産することができました」というお声もいただいています。産婦さんやご家族にとって、アットホームで落ち着ける環境を提供することはもちろん、医師との連携も充実しており、安心してお産に臨んでいただけます。私たち助産師が出産から子育てへ、良いスタートを切れるようにサポートしています。

「母乳外来」って  
なに?.

当院では産後2週間・4週間で赤ちゃんの体重測定やおっぱいケア、お母さんの心の状態をチェックしています。それ以後もおっぱいトラブルや育児の悩みなどがあつた場合、ご予約いただければ受診が出来る体制を整え、母乳や育児の不安が解消できるようにケアしています。当院で出産されていない方でも母乳外来をご利用いただけますので、お問い合わせください。



助産師 副師長  
東 淳さん



助産師 師長  
柴 正恵さん

## Monitor's MESSAGE モニター体験の感想



モニター  
K・Oさん(30代)

### 親身にお話を聞いてくれて安心

妊娠から出産までは悪阻や陣痛などしんどいことを考えてしまいがちですが、バースプランで「自分はどんな出産にしたいか?」を考えると出産までも楽しみになりそうです。妊娠時期に重要な体重管理などの相談一つ一つにしっかりと向き合ってくれて、サポート体制も整っているので安心できます。また出産後もしっかりとケアが受けられることも、子育てが始まって不安がいっぱいのママさんにとって心強いと思いました。



当センターで  
たくさんのお祝い

# welcome baby 赤ちゃんが産まれています!



平成31年  
2月4日生



紬未(つぐみ)ちゃん

### ♥ご両親からのメッセージ

元気に生まれてきてくれてありがとう♡  
お姉ちゃん、お兄ちゃんに負けぬように、すくすく  
大きく育ててね!

### ♥名前の由来

名前の候補が2つあり、決めきれないまま出産を  
迎えました。顔を見た瞬間「つぐみだね!」とパパママ  
で意見一致!「未来を細ぐ」の文字のように、姉  
弟3人、手と手を取り合って絆を結んでくれる子供  
になって欲しいと名付けました。



### ♥ご両親からのメッセージ

♪Happy Birthday 颯誠♪元気に産まれて来てく  
れてありがとう。すくすくと育て、お姉ちゃん、お兄  
ちゃんに負けぬぐらい、元気一杯、成長してね! 家族  
5人でたくさんのお祝いを作ろうね。颯誠大好き。

### ♥お腹の中にいたときの赤ちゃんとの コミュニケーションについて

いつも、21時~23時によく動いて、お腹が痛いぐらい  
の胎動があったね! 姉・兄も寝て、ママとの「僕だけの時  
間」。産まれてからも、その時間は起きてる事が多く、マ  
マやパパとの「僕だけの時間」を楽しんでいるのかな?



平成31年  
2月10日生



颯誠(そうせい)くん



平成31年  
2月15日生



夢(ゆめ)ちゃん

### ♥ご両親からのメッセージ

やっと会えたね、夢ちゃん! 双子のお兄ちゃんも  
パパもデレデレですっかり我が家のアイドルで  
すね。まっすぐ素直に可愛く沢山のの人に愛され  
る女の子に育てていってね。

### ♥赤ちゃんが産まれた時の お母さんの第一声

産まれて抱き締めた時の第一声は思わず可愛  
いと眩き感極まり号泣。パパも抱いた瞬間う  
るっとしたようで分娩室に入ってきた時には泣  
き顔でした(笑)夢ちゃんの誕生で更に家族の絆  
も深まり幸せです♪



### ♥ご両親からのメッセージ

これから沢山の人が出会うと思うけど、誰に対し  
ても笑顔で接する事ができる様に。平成生まれの  
令和育ち、思いやりのある優しい人になってね。

### ♥赤ちゃんができたとき分かった時の 夫婦のエピソード

ドライブ好きの主人。飛行機は小学校以来乗って  
いないとの事なので、北海道旅行を企画&予約。  
そこにまさかの妊娠発覚! 飛行機での旅はしばら  
くおあずけになりましたが、今度は親子3人で色々  
楽しみたいと思います。

平成31年  
2月19日生



莉久(りく)くん





### 高石市取石



内科・麻酔科

医療法人一亀会

## 上森医院

高石市取石1丁目12番4号

●JR阪和線「富木駅」より徒歩約1分

### ☎072-271-6222

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

※日曜・祝日は休診 ※在宅訪問診療は12:30~17:30(土日祝は休診)



●**地域の患者さんへメッセージ**  
どこに相談すればいいかわからないという方が多いので、かかりつけ医を持つ大切さを医師から発信していかねばなりません。何か困ったことがあればいつでもご来院いただければと思います。分かりやすい説明を心がけて、患者さんにとってよりよい医療を提供できる地域のかかりつけ医を目指します。

●**私の診察モットー**  
在宅診療に関しては断らないことをモットーにしています。在宅医療の必要性が年々高まっている中、退院後の不安な部分をサポートできるように病棟の医師と連携を取りながら切れ目のないケアを心がけています。さらに在宅診療に注力するため医師を増やし、より多くのニーズに応えられるようにしていきたいです。そして患者さんの想いに寄り添い、患者さんが望む医療を提供できるように努めてまいります。

●**当院の特長**  
当院では一般的な風邪や発熱などの内科診療を行うほか、これまでの経験を活かし、麻酔・ペインクリニックの診療にも取り組んでいます。リハビリテーションを併用することで身体の痛みの緩和ケアを行います。

また通院が困難な方や在宅療養を希望される方には在宅訪問診療も行っております。訪問看護師やケアマネージャー、介護士と連携して夜間や休日でも対応できるようサポート体制を整えています。

### 東区北野田



胃腸内科・内科・緩和ケア内科

医療法人

## 太田医院

堺市東区北野田114-6

●南海高野線「北野田駅」より徒歩約2分

### ☎072-236-6333

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

※木曜・日曜・祝日は休診



●**地域の患者さんへメッセージ**  
超高齢化社会の影響で高齢の患者さんは年々増加する中、病院を地域の医院が支えていかなければならないと考えています。また今までよりもさらに生活面のケアが必要になるので、訪問診療のサポートチームをさらに強化し、地域医療に貢献したいと思います。困った時はいつでもご来院ください。患者さん一人ひとりと向き合っていくお話をうかがいます。当院で対応できることは診療につなげて、また他の医療機関と連携をとって対応してまいります。

●**私の診察モットー**  
どのような相談でも受け入れる体制を整えています。実際に病院で十分に話を聞いてもらえなかった患者さんも多く来院されます。患者さんの直接的な求めに答えるだけでなく、性格や生活のよう患者さんの背景まで診ていく必要があります。患者さん自身のことを理解した上で、未来に繋がる治療を提案していくことが大切です。患者さんの幸せを第一に考え、心に届く診療を目指します。

●**当院の特長**  
当院は開院以来40年以上にわたり、地域のかかりつけ医として診療を行っております。現在は胃腸内科を中心に、内科、緩和ケア内科、訪問診療に注力しています。また胃カメラやエコーなど院内検査の設備も整えており、患者さんに不安や苦痛なく検査を受けていただけるよう、胃カメラ時には鎮静薬注射や検査中の声かけも心がけております。

●**当院の特長**  
当院は開院以来40年以上にわたり、地域のかかりつけ医として診療を行っております。現在は胃腸内科を中心に、内科、緩和ケア内科、訪問診療に注力しています。また胃カメラやエコーなど院内検査の設備も整えており、患者さんに不安や苦痛なく検査を受けていただけるよう、胃カメラ時には鎮静薬注射や検査中の声かけも心がけております。





# 当院の登録医の先生を

## 西区津久野町



消化器内科・外科・小児科・リハビリテーション科  
医療法人

### 岡原クリニック

堺市西区津久野町3-27-50

●JR阪和線「津久野駅」より徒歩約3分

☎072-267-6789

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

※日曜・祝日は休診 ※予約検査は8:30~9:00  
※皮膚科専門外来は木曜17:30~19:30



●**地域の患者さんへメッセージ**  
地域に根ざしたかかりつけ医として患者さんに寄り添った診療を心がけています。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

●**私の診察モットー**  
患者さんの訴えをしっかりと聞き出し、どのような治療を希望しているのかニーズに沿った診療を心がけています。また当院では通院ができなくなった患者さんを中心に在宅医療を行っており、在宅でケアをする上で、訪問看護師やケアマネージャーとしっかり連携できるように注力しております。これからますます在宅医療のニーズは増加してくるでしょう。地域の皆さんや地域医療を支えていくため、これまで以上に積極的に取り組んでいきます。

●**当院の特長**  
地域のかかりつけ医として、一般内科や消化器内科を中心に、外科、整形外科、小児科まで幅広い医療を提供しています。また院内検査にも注力しており、胃カメラや心エコーなど迅速に対応可能です。  
さらに禁煙外来にも取り組んでおり、日本禁煙学会より認定を受けた医師・看護師が支援するなど体制を整えています。禁煙治療が始まる前には、当院で作成した資料をご覧くださいながら禁煙についての理解を深めて治療に入ります。患者さんのモチベーションを維持することも意識しながら、日々診療に臨んでいます。

●**私の診察モットー**  
どこに相談に行ったらいいかわからないという方も来院されます。そのような患者さんにも当院でできる診療を行い、必要に応じて適切な病院を紹介しています。地域の皆さんと信頼関係を築き、安心してご来院いただけるよう努めています。

## 堺区三国ヶ丘



内科・循環器内科・小児科

### 谷和医院

堺市堺区三国ヶ丘御幸通2-1 谷和ビル2階

●南海高野線「堺東駅」より徒歩約4分

☎072-233-5518

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

※日曜・祝日は休診 ※訪問診療は13:30~16:30(月・火・水・金曜のみ)  
※心臓リハビリ午前は9:30~12:30(月・火・金曜のみ)  
※心臓リハビリ午後は13:30~16:30(月曜のみ)



●**地域の患者さんへメッセージ**  
当院に通われていた患者さんが高齢により通院できなくなっても、その患者さんを最期まで診ることが在宅医療だと思っています。現在は60名程の患者さんを在宅で診療しています。ニーズが増えている在宅医療にも注力しながら、今後も地域に住んでいる患者さんが必要とする医療を提供していきたいと思えます。どのようなことでも構いませんので、困ったことがあれば相談してください。診断や治療につなげてまいります。

●**私の診察モットー**  
どこに相談に行ったらいいかわからないという方も来院されます。そのような患者さんにも当院でできる診療を行い、必要に応じて適切な病院を紹介しています。地域の皆さんと信頼関係を築き、安心してご来院いただけるよう努めています。

●**当院の特長**  
当院は昭和12年の開院以来、地域密着型の医院として診療を行ってまいりました。内科や循環器内科、在宅診療を中心に取り組む中で、平成27年より心臓リハビリテーションを開始。心臓リハビリを取り入れているクリニックは全国でも少なく、当院では心臓疾患の患者さんのサポートができるよう体制を整えております。  
また様々な医療機器を取り揃え、診療放射線技師や臨床検査技師などが在籍し、院内で幅広い検査にも対応が可能です。

●**私の診察モットー**  
どこに相談に行ったらいいかわからないという方も来院されます。そのような患者さんにも当院でできる診療を行い、必要に応じて適切な病院を紹介しています。地域の皆さんと信頼関係を築き、安心してご来院いただけるよう努めています。



# 夏のスタミナアップレシピ



## 豚しゃぶと豆腐のおかずサラダ

食欲が落ち気味の夏にぴったりな、豚肉を使ったおかずになるサラダはいかがでしょうか。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているため疲労回復効果があり、旬のなすびやオクラなど夏野菜と一緒に食べるとスタミナアップにつながります。



### 栄養価(1人分)

・エネルギー 351kcal ・塩分 1.2g

### 【材料 2人分】

豚肉……………150g  
 木綿豆腐……………1丁  
 なすび……………2本  
 ミニトマト……………4個  
 オクラ……………4本  
 青じそ……………5枚

すりごま……………大さじ2  
 醤油……………大さじ1  
 酢……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1/2

### ●作り方

- 1 豚肉を1枚ずつゆでる。
- 2 豆腐はクッキングペーパーで水けをきり、3cm角に切る。なすびはグリルで10分ほど焼く。ミニトマトはへたを取り半分に切る。オクラはゆでて、1cm幅に切る。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 器に切った豆腐と野菜を盛りつけ、豚肉をのせて、ドレッシングを回しかける。最後に細く切った青じそをのせる。

栄養管理科 西馬 沙樹

## Access 交通のご案内



### バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、若竹大橋、梅・美木多駅、堺東駅前  
 上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行きのバスをご利用ください

### 電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

### 車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分  
 阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み  
 国道26号線より15分



※当院駐車場へのご利用は一方からの進入となっております。  
 ※月、火、木曜日は大変混雑しますので、第2駐車場もご利用ください。

こちら側からは駐車場への進入はできません



### 堺市立総合医療センター看護局ソーシャルメディア



看護局facebook

<https://www.facebook.com/1438092532964598/>



看護局Instagram

[https://instawidget.net/v/user/sakai\\_medical\\_center\\_nurse](https://instawidget.net/v/user/sakai_medical_center_nurse)



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁1番1号

TEL.072-272-1199

<http://www.sakai-city-hospital.jp/>