

スタッフ紹介

Staff



お名前 上本 真理子 さん
所属部署 看護部・2階新館病棟師長
趣味 ネットショッピング、家でのくつろぎ

私は医療関係以外の職についていたのですが、あるとき一念発起し、看護師になりました。それから随分時間が経ち、今では当院の産婦人科病棟で看護師長を任せていただいています。漠然とくすぶっていた会社員時代に比べて、看護師の仕事には日々大きなやりがいを感じています。命がけのイベントである「出産」を乗り越え、最後は「産まれてきてくれてありがとう」と素敵な笑顔を見せる——そんな患者様たちを日々支えることのできる今の仕事に就けて、本当に良かったと思っています。



お名前 春日 楓さん
所属部署 医事課
趣味 家族と過ごすこと

医事課の職員として勤め始めて7年目。主な仕事は法律に則って料金を計算し、患者様に正しく請求させていただくことです。間違っていたら患者様にご迷惑がかかりますし、病院としての信用を損ねてしまうので、緊張感のある仕事ですが、そのぶんやりがいのあるお仕事です。長年繰り返し読んでいる愛読書は太宰治の『人間失格』。読むたびに受ける印象が変わるのは、さすが名作と言われるだけあるなあと思います。これからも、人生を通じて何度も読み返していきたい作品です。



2019年12月8日(日)に行われたイベント 大阪グレートサンタランに 藤本病院として、参加してきました。(参加者約35名)

5,000人を超える参加者がサンタやトナカイのコスチュームで大阪城公園、太陽の広場&園内道路、約4Kmを楽しくウォーキングしました。



Osaka Great Santa Runのスローガン =楽しく走って、病気と闘う子どもたちに クリスマスプレゼントを贈ろう!



サンタ・ランとは? ※以下サンタ・ラン公式HPより抜粋
 サンタ・ランとは、世界各地でクリスマスのころに開催されている、サンタの恰好でランニングやウォーキングをするチャリティイベントです。サンタダッシュ、サンタウォーク等、様々な名称で類似イベントが行われています。世界ではチャリティイベントのものが多いのですが、中には参加者が楽しむためのファンラン的なイベントもあります。発祥国は不明ですが、イギリスでは毎年100か所以上で開催されており、大阪グレートサンタランは英国のエジンバラで開催されているものをモデルにしています。

サンタランの目的

寄付やチャリティへの敷居をもっと低くして子供の病気への理解、家族を支える仕組みの充実。なにより誰かの役に立ちたいと思っている優しい人が実はこんなに周りにたくさんいるということを知って欲しいというマインドを広げるため、参加者の一人ひとりがサンタクローズになることで、誰かの笑顔につなげています。

World Santa Challenge加盟 World Santa Challengeでは毎年世界で最も沢山のサンタさんを集めるイベントの規模を競っています。大阪はアジア初! World Santa Challengeに加盟しています。

- アメリカ・ラスベガス The Las Vegas Great Santa Run**
<http://www.opportunityvillage.org/great-santa-run/>
- イギリス・リバプール Liverpool Santa Dash**
<http://www.btrliverpool.com/event/santa-dash/>
- オーストラリア・タスマニア The Santa Run** <http://www.santarun.com.au/>



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
 京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

- 午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~
- 午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。
- 夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~
- 072-824-1212
- 関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー



藤本病院

ドクター紹介



お名前 石田 麻里子 先生
所属部署 内科
趣味 絵を描くこと、写真を撮ること、歌うこと

私は脳神経内科医として、主に認知症関連の診察などを担当しています。MRIやCTの結果をもとに、介護保険を利用するのに必要な認知機能の評価を行うのも私の仕事の一つです。

患者様と接する時には可能な限り患者様の目線で向き合うことを心がけており、検査や診察を通して、不安や恐怖を与えないよう、言葉遣いや物腰には細心の注意を払っています。

また患者様のご家族の悩みにも極力寄り添うよう努めています。現在の医学では、認知症を「治す」ことはできません。ご家族はどこかで折り合いをつけながら、患者様の病気と付き合っていく必要があります。辛くなることもあれば、どうしたらいいかわからなくなることもあるはず。そんなときは、私たち専門家に相談いただければと思います。



こうした形で日々患者様やご家族を医療の力で癒すことを仕事にしています。でも、もう一つ、患者様たちの癒しに繋がったらいいなあと、思っていることがあります。それが趣味の絵です。

かつて担当させていただいた患者様との出会いがきっかけで、それまで忘れていた「絵を描きたい」という気持ちが再燃。当院で勤め始める前からずっと描き続けてきましたが、あるとき「病気で苦しむ患者様を医療だけでなく、絵の力でも癒せたらいいなあ」と思うようになりました。

当院に来院されたことのある方なら気付かれているかもしれませんが、藤本病院にはあちこちに絵が飾られています。絵のほとんどは職員が描いたものです。私が描いた絵もどこかに飾られているかもしれません。

院内で絵を見かけたときや、待ち合いの時間に楽しんで見ていただけたら嬉しいです。



ビューティー・レッスン
Beauty Lesson
あったか美人

寒そうに背を丸めながら、「明けまして、おめでとうございます。」
では、どんなに美人でも魅力がありません。
**体の冷えトラブルをなくして、
あったか美人になりましょう。**

冷えの症状は自律神経が乱れて起こる体の不調のひとつです。
体が冷えるのは血液循環の悪化、免疫力の低下などのサインかもしれません。

- 冷えの症状**
- ①むこうずね・・・膝下の皮膚をつまんで痛いと感じる。
 - ②おへその下・・・下腹がひんやり冷たい。
 - ③顔・・・ニキビ、シミ、肌荒れが目立つ。
 - ④髪・・・切れ毛、枝毛が多くなる。
 - ⑤爪・・・薄く、割れやすくなる。
 - ⑥口・・・歯茎、舌が紫色になる。

冷えの症状を和らげる食材にはこんなものがあります。

野菜	にんじん、ニラ、ねぎ、にんにく、生姜、かぼちゃ
果物	りんご、桃、梅
豆・穀類	ごま、玄米、大豆、粟
肉・魚	牛肉、鶏肉、秋刀魚、あじ、鮭、エビ
その他	コショウ、唐辛子、日本酒、酢、味噌、ウーロン茶、紅茶、チーズ

温の食材

- FOODS**
- ①すりおろした生姜をいろいろな食べ物に。
 - ②朝ごはんはサラダや野菜ジュースを控えて、お味噌汁やスープに。
 - ③コーヒーより紅茶。
 - ④飲み会は、お鍋。できれば日本酒を熱燗で。

- STYLE**
- ①マフラーや手袋などで体温調整。
 - ②こまめなハンドマッサージ。
 - ③キッチンペーパーを下着とお腹の間に挟んで保温。
 - ④疲れたときは足湯や手湯。
- 冷え防止の裏技**

KIMIKA'S kitchen
ヘルシーレシピ

「エネルギーが気になる方へ!」
一年末年始、体重が増えてしまった方はいませんか?お正月を楽しんだ分、これからは食事に気を付けましょう。
ハンバーグにはミンチに豆腐を混ぜて、エネルギーを抑えています、また、豆腐はイソフラボンも入っているので高コレステロールの予防になります。



- ハンバーグの作り方**
- ①豆腐はキッチンペーパーにくるみ、重しを置いて水切りをしておく。玉葱はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
 - ②人参は食べやすい大きさに切る。鍋に人参を入れ、かぶるくらいの水と砂糖を入れ、蓋をして人参が軟らかくなるまで煮る。マーガリンを入れ煮汁がなくなるまで絡める。
 - ③ボウルにAを入れよくこねて成形する。
 - ④フライパンに油をひき、中火で片面ずつ焼き色がつくまで焼く。フライパンに蓋をして、弱火で4分程蒸し焼きにして中まで火を通す。
 - ⑤ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。

材料 (2人前)

- 牛ミンチ.....60g
- 豚ミンチ.....60g
- 木綿豆腐.....60g
- 玉葱.....中1/3個
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- 卵.....10g
- パン粉.....大さじ4
- 牛乳.....20ml
- ナツメグ(あれば).....少々
- 油.....小さじ1/2
- ケチャップ.....大さじ1.5
- ウスターソース.....小さじ1

副菜 土佐煮

- 小芋.....150g
- 板こんにゃく.....30g
- かつお.....少々
- 淡口醤油.....小さじ1.5
- 砂糖.....小さじ1
- だし.....200ml

副菜 酢の物

- きゅうり.....1/2本
- 生わかめ.....20g
- 酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩.....少々

Money Topics **お金の話**

新紙幣の肖像画

2024年を目処に、お札の肖像画が刷新される模様です。肖像画の変更は2004年以来で、新たな肖像画に選ばれたのは、こんな偉人たち!

警視庁の統計によれば2018年に見つかった偽札は1万円札が1523枚で、2004年に比べて約1/6に減っていて、ここ数年、低位で推移しています。その要因は、写真を元に彫刻で肖像を描く技術が向上したことによるといわれています。
だから、1984年に福沢諭吉、新渡戸稲造、夏目漱石に変更されて以来、お札の肖像画となった8人はいずれも写真のある明治以降の人物が選ばれています。余談ですが、新たな偽造防止として、現行の“すき入れ”をより高精細なものにする。また、1万円札と5千円札に入れるホログラムを大きくし、千円札にもホログラムを入れる計画だそうです。

新紙幣肖像画の顔ぶれ

1万円札 渋沢 栄一
明治初期の実業家で、第一銀行や東京証券取引所の開設にも関わった日本資本主義の父とも呼ばれる人物です。

5千円札 津田 梅子
津田塾大学を創立した女性教育の先駆者です。ヘレン・ケラーやフローレンス・ナイチンゲールとも親交があったことで知られます。

千円札 北里 柴三郎
ペスト菌の発見や破傷風の治療などで知られる医学者です。日本の細菌学の父と呼ばれており、現在の千円札に描かれている野口英世を育んだ「師匠」でもあります。

簡単健康法 **耳全体をもんだり、“心身が元気になる”**

- ~こんな人におすすめ~**
- ・ストレスが多い、なんとなく情緒が不安定。
 - ・健康的にダイエットしたい、若返りたい。
 - ・毎日ぐっすり眠りたい、冷え症。
 - ・便秘、下痢。
 - ・高血圧、低血圧、耳鳴り、めまい。



耳を引っ張ることで、即効性がある理由は、耳には365におよぶツボがあるからだといわれています。ツボはそれぞれ全身のどこかに対応しているため、耳のツボを刺激することで、その部分の気の流れがよくなり、症状も改善されます。また、骨を支えている筋肉、関節などの不必要な緊張を緩ませて骨全体の位置がニュートラルな状態に戻るため、自律神経のバランスを調整してくれるのです。

- ~簡単1分健康法~**
- ①耳の裏側に親指、前側に人差し指か中指をあてて耳を挟む。
 - ②①の状態ですすりながら、神門ゾーンは斜め上に、肩首ゾーンは真横に、頭ゾーンは斜め下にやさしく引っ張る。
 - ③スーッと耳から指をはなす。
 - ④耳全体をもみほぐすようにマッサージする。
- ※耳の引っ張り方は自然な呼吸に合わせて、吐く息で引っ張り、吸うときにゆるめるイメージで。
- ~効果~**
- ◎心身が元気になる。
 - ◎自律神経のバランスが調う。
 - ◎血流が良くなる。
 - ◎認知症予防。