

## はんなん夏祭り!

8/23(金)



今年も台風が多く、また早めの秋雨前線の影響で、当口の降水確率は80%、前日から「開催されますか?」との問い合わせも多く、開催できるのかギリギリまで心配されました。しかし、お昼前に雨は上がり、時折太陽が暑い顔を見せる時間もありましたが、若干気温も低く、過ごしやすい中での開催でした。模擬店は焼きそばやイカ焼き、トウモロコシといった焼き物も多く、行列ができるお店もありました。模擬店も多く、お面やアイスクリーム、かき氷は子どもたちにも大人気。患者さんや地域の多くの方にお越しいただきました。午後からは、デイケア利用者さんの紙芝居、そして今年初めてバルーンパフォーマーのキャサリンさんが登場し、児童養護施設や保育所の子どもたちを熱狂の渦に巻き込んでいました。キャサリンさんが手にすると、棒状の風船が何本も次々に、タコやヤシの木に作り上げられていきます。子どもはもちろん、大人も見入ってしまう、素晴らしいパフォーマンスでした。夕刻からは、前日に組んだやぐらを囲んでの盆踊り。日が落ちると一層気温も下がり、見よう見まねで踊る人や、各模擬店は商品売り切るために声を出してお客さんを呼び込んでいました。日が暮れる少し前、西の空から黒い大きな雲が張り出し、18時半ごろから二雨、三雨、止んでは勢い良く降り、また止んでの繰り返しに、花火の打ち上げは中止。少し早めに終了し、夏祭りの一日は終わりました。

### 基本方針

人権を重んじ、患者さんやご家族の「こころ」に寄り添ったやさしい医療を提供します。

質の高い医療を提供するため、すぐれた医療人を育てます。

「光と風と緑」にあふれた、安全で快適な療養環境を提供します。

地域の拠点病院として、保健・医療・福祉に貢献します。

信頼される医療サービスを提供するため、経営の健全化につとめます。

2016.4.1 改定



花  
だ  
よ  
り

すいふよう  
**酔芙蓉**

あおい  
葵科。

- 学名 Hibiscus mutabilis cv. Versicolor  
ハイビスカスとあるだけに花はよく似ている。
- 開花時期は、8/1~10/5頃。
- 「酔芙蓉」は芙蓉とほとんど同じ形の花だが、朝に開花したときは白花で、夕方になるにつれてだんだん赤くなるという、とてもおもしろい花。”酔っぱらって赤くなった”とこのことでの名前になったらしい。
- 院内にもB-C間で咲いています。朝見ると同じ木に、白の花と、昨日のしぼんだピンクの花を見ることができて目を引きま。
- はかなげな美しい花です。

和風月名 「9月は夜長月」と言われ、略して長月と言われます。そして10月は神無月。日本中の神様が、出雲大社へ会議に出かけるので、神様のいない月ということなのだそう。出雲大社のある島根県では反対に神在月と言われています。

でもすべての神様が会議に行くのではなく、恵比寿様などの留守神様がいて、守ってくれていると昔の人は考えていたそうです。この他に24節気があり、暦の中で季節を感じ生活していたのでしょう。秋の夜長、美しい月を見ながら季節を感じてみるのもいいかもしれません。

### ■外来診察表

外来診察時間/9:00~12:00(受付は11:30まで)  
令和元年7月1日から各医師の診察を各曜日・各診察室で行います。

	月	火	水	木	金	土	
診 察	1 診	黒田	土井		横田	黒田	横田
	2 診	花房	横井	松島	戎	横井	
	3 診	松島	亀田	植田	白銀		植田
	4 診	和田	三浦	松下	仲里	国本	小笹
	5 診	佐野	山田	福島	加納	車井	松村
	6 診	柴田	長谷川	岩井	吉川	小林	萩野
	7 診	山本		小深田	久保	京田	小深田
	8 診	熊取谷	橋本	西村	大村		熊取谷
	9 診	上坂	柏木			土井	安藤
	診(心)	田中		中井			

\*医師の急な都合により変更・休診となることがございますので、予めご了承ください。  
(ご紹介いただく際は予めご連絡をお願いいたします)

**専門外来**  
(睡眠・児童・往診・女性・口腔)は予約制です。  
医療機関からの入院・転院のご相談は地域医療連携室で承ります。受診の前にお電話ください。  
TEL.072-278-0381  
FAX.072-281-6615

**診療科目**  
精神科/心療内科/児童精神科/内科/歯科/小児科/放射線科/神経内科

**病床数**  
●EPU(精神科救急)病棟 212床(C1,E1,H2,H3病棟)  
●児童精神科病棟 30床(D1病棟)  
●垂急性期病棟 120床(B2,C2病棟)  
●精神科急性期治療病棟 60床(D2病棟)  
●メンタルケア(精神科急性期治療)病棟 35床(E3病棟)  
●老年期精神疾患病棟 60床(D3病棟)  
●MPU(精神科合併症治療)病棟 53床(H1病棟)  
●精神療養病棟 60床(F3病棟)  
●認知症治療病棟 60床(F2病棟) 計690床

**関連施設ご紹介**  
●認知症疾患医療センター ☎072-278-0233  
●訪問看護ステーションふれあいサテライト「浜寺石津」☎072-279-1631  
●グループホームあんずの郷 堺市中区八田北町309 ☎072-278-2233  
●地域生活支援センターゆい 堺市中区深井沢町3324 FUKAIビル1F ☎072-277-9555  
●堺市発達障害者支援センター アプリコット堺 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 堺市立健康福祉プラザ内3F ☎072-275-8506  
●医療福祉相談室(直通) ☎072-278-3768  
●就労移行支援事業所 エンワーク 堺市中区深井清水町3544-3 アンシャンテ深井1F ☎072-270-3318  
●居宅介護支援事業所 ☎072-278-0488

編集・発行 医療法人杏和会 阪南病院 地域医療連携室&総務課広報「光・風・緑」チーム

# 「秋バテ」をご存知ですか？

夏の暑さもとだんらく、秋の深まる心地よい季節になってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態を「秋バテ」といいます。原因は夏の冷房や冷たい物のとりすぎで、自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わることで起こるようです。

屋外との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないよう風向きを変えたり、タオルケットを利用する等して身体を冷やさないよう気を付けましょう。



② 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する

## 秋バテ対策

日常生活においても、尿や便・汗・呼吸などによって多くの水分が身体から出ていきます。暑い時期は汗をかく分、お茶や水の摂取をより心がけましょう。



① 水分補給を心がける

暑い時期はそつめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン・ミネラルは意識して摂りましょう。



④ 栄養バランスを心がける

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしせず、十分な睡眠をとり、翌日に疲れを持ちこさないようにしましょう。ただし、エアコンをかけたまま寝ると身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。



③ 睡眠をしっかりとる

# 第15回 院内研究発表会



9/14 (土)

9月14日(土)第15回となる院内研究発表会を開催いたしました。発表登録は、発表者、共同研究者、抄録を提出してエントリーしてもらい、登録締切の9月2日までに14題の発表が揃いました。診療、看護、薬剤、医療福祉、管理と院内各部門からの発表となりました。そして本番は9月14日(土)13:30から休憩をはさんで16:20まで発表、その後17:00からは表彰式と懇親会が行われました。発表会の参加者は120名。多くの職員が、他部署の取組みや自部署の発表を聞くために集まりました。

当院では、臨床に加え、教育にも注力するべく、年に1回、その年の研究成果を発表する試みとして研究発表会を実施しています。研究はもとより、各部署での新たな取組みも対象として、全ての部門からの参加を目指しています。

今年のグランプリはH2病棟・E1病棟の共同研究「スーパー救急病棟の転倒要因と現行の転倒転落予測アセスメントの妥当性」が選ばれました。準グランプリは作業療法室、食療課(NST会議)がそれぞれ獲得しました。

その他にも「デイケアにおけるダンスムーブメントプログラムの効果検証」、「就労移行支援事業所エンワークの今までとこれから」、「みんなで取り組むエコ活動」など多彩で、参加者を飽きさせないラインナップでした。



当院は敷地内完全禁煙です

# 駐輪場・バイク置場の移動について



★大型バイクでご来院の方は、お手間ですがC棟とD棟の間にあるバイク置き場をご利用ください。



院内の整備工事に伴い、現在の駐輪場、バイク置場を移設させていただきます。

新たに、グループホームあんずの郷横駐輪場を来院者専用駐輪場といたします。自転車、バイクでお越しの方は、そちらの駐輪場をご利用いただきますよう、お願いいたします。何卒ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

## 新たな駐輪場・バイク置場 あんずの郷横駐輪場



# 地域の秋祭りに際する交通規制について

周辺の秋祭り日程

① 10月 4日(金)・ 5日(土)	小阪・久世地区、津久野地区
② 10月 18日(金)・ 19日(土)	八田荘地区

- ※マイクロバス(深井便)……①②の日程においてバスの発着が遅れる場合がございます。
- ※マイクロバス(津久野便)……①の日程において、津久野駅前までバスが入りませんので、乗車、降車場所が次の時間帯に変更いたします。

- ◆10月4日(金) 13:00~17:00
- ◆10月5日(土) 12:00~16:00、17:00~最終便



いつもの乗車場所(津久野東第一駐輪場前)に黄色のベストを着用した職員が立っておりますので、お声がけいただけますと乗車場所をご案内いたします。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。