



堺市立総合医療センターと市民の健康をつなぐ広報誌



公式マスコットキャラクター
「エバちゃん」

ぞうさん広場

vol. 16
2018夏号

特集

皮膚疾患センター

皮膚科と形成外科の強力なタッグ!

先生に相談!

皮膚疾患センターの先生に聞く

下肢静脈瘤ってどんな病気?



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

先生に
相談!

下肢静脈瘤ってどんな病気？



足がいつもだるい、よくこむら返りになる…。
その症状、下肢静脈瘤かもしれません。



下肢静脈瘤を疑う症状

- 足の血管が浮き上がっている
- 足がむくんでいる
- いつも足が重くだるい
- 足にはち切れるような痛みがある
- こむら返りになる
- 足の皮膚が褐色になる
- 足の皮膚が硬くなる
- 足に潰瘍ができる

下肢静脈瘤の主な治療方法

- 弾性ストッキングの着用 (保存的治療)
- 薬の注射 (硬化療法)
- ストリッピング手術
- レーザー治療 (血管内治療)

下肢静脈瘤とは、足の静脈に血液が滞留して膨らんだ状態になる病気のことで、40歳頃から患者さんが増えはじめ、高齢の方だと8割くらいの方が発症しているという説もあるほど実は身近な病気です。細かい蜘蛛の巣のように血管が浮かび上がる状態からひどくなると小指くらいの太さに膨らみます。なぜこのようなことが起こるかと言いますと、静脈には臓器などに栄養を送り届けた後の古い血液を心臓に戻す役割があり、血液の逆流を防ぐため逆流弁を有しており、その弁が壊れると重力の影響で足の方に血液がたまって血管が膨らんでしまい

ます。下肢静脈瘤は命に関わる病気ではありませんが、放置すると足のむくみやだるさが慢性的に発生したり、こむら返りが頻繁に起こるようになります。さらに、症状が悪化すると皮膚が傷んで褐色になって硬くなったり、場合によっては皮膚が破れて潰瘍になったりすることもあります。今までの血管が見えなかったのに、最近見えるようになった。足が重くだるいという症状がいつまでも続く。そんな症状でお困りの方はまず検査をしてみることをおすすめいたします。

命の危険はありませんが、放置すると様々な足のトラブルを引き起こします。



下肢静脈瘤の検査や治療方法を知ろう！

✓ 下肢静脈瘤になりやすい人って？

下肢静脈瘤は女性になりやすいと言われてい
ます。それは出産時にホルモンバランスが変わると
血管の壁が弱くなり、そこに腹圧がかかると血管が
逆流しやすくなるからです。しかし、立ち仕事の方、
肥満や便秘の方も足に血がたまりやすく、性別を
問わず発症します。近年では遺伝的要素も関係し
ているという研究データがあり、家族に下肢静脈瘤
の方がいる場合もなりやすいとされています。



簡単な検査でチェックして
的確な治療を始めましょう



下肢静脈瘤かどうかは、超音波
検査を行うことで簡単に判明しま
す。検査をする時は足にゼリーを塗
るだけなので痛みは全くなく、気
軽に検査を受けることが可能です。
下肢静脈瘤であっても必ずしも手
術が必要な訳ではなく、生活習慣
の改善や弾性ストッキングの着用
をすることで症状を緩和する場合
もあります。弾性ストッキングは薬
局などで市販されていますが、病院
であれば足の甲や足首、ふくらは
ぎのサイズを計測し、適切なサイ
ズと症状に応じた圧力のストッキ
ングが処方されます。



症状が辛い時は手術を検討
手術後のフォローも実施

毎日の足のたるさや、頻繁に発
生するこむら返りに耐えられない
と思つた時は手術を検討した方が
いいでしょう。血管を抜くスト
リップング手術から、レーザー治
療まで対応しています。レーザー
治療は最新鋭の機器を導入して
おり、日帰りで負担の少ない治療
が可能です。また、手術をする際
には事前に血栓の有無などを精密
検査するため、ご安心ください。
手術後は静脈瘤の再発や、皮膚の
トラブルがないように定期的に診
察を行い、必要があれば弾性ス
トッキングでの治療を行います。

Monitor's MESSAGE モニター体験の感想



モニター患者
J.Kさん(70代)

私も予備軍なのかも…。

足のむくみやだるさは気になっていたのですが、もし
かしら下肢静脈瘤の予備軍に近いかと思ひ、つま先を動かしたりする運動は毎晩行っていたので
すが、こむら返りが下肢静脈瘤の主な症状の一つ
と言ふことは知らなかったもので、勉強になりました。今までは足がつつてもすぐ治ると思つて気にして
いませんでしたが、今日聞いた予防法を続ける
ことで予防ができればと思います。軽く考えずに、
症状が辛くなったら相談しようと思ひました。



下肢静脈瘤の予防で大切な
ことは、足に血をためないよ
うにすることです。ふくらは
ぎや足の筋肉を動かすと血
液を心臓に返しやすくなる
ため、つま先を上げ下げす
る運動を行いましょう。

他にも、寝る時に足先に枕などを置いて楽な形で上げるなども効果的。
日頃のケアで下肢静脈瘤を予防しましょう。

しっかりと治療したい時には、
かかりつけの先生にまずご相談ください！

自宅でできる
簡単な予防法！

ぜひ試してみたいわー！





Feature

特集

皮膚疾患センター



皮膚疾患センター 副センター長
皮膚科 科長
白井 洋彦先生

皮膚疾患センター センター長
形成外科 科長
門脇 未来先生

皮膚科と形成外科が手を結び 迅速な医療の提供を実現!

診断の難しい症例もスムーズに対応
患者さんや地域の先生の負担を軽減

皮膚の病気にはどの診療科を受診すればいいのか、熟練の先生でも診断がつきにくいものがあります。これまでの体制では、患者さんがかかりつけの先生から皮膚科への紹介を受けて、いざ診察を受けてみると実は形成外科の分野だったということで院内で再紹介をされるというケースや、その逆も発生していました。その状況は患者さんにとっても、また紹介をする地域の先生においても好ましくないため、当院では皮膚科と形成外科が連携し、皮膚疾患センターの運用を開始しました。皮膚疾患センター宛にご紹介いただければ、どちらが診療を行うべきかチームで診断し、患者さんの負担が少なくなるように迅速な治療を提供いたします。皮膚疾患センターは皮膚科医4名と形成外科医3名で構成され、内服・外用薬の処方などの内科的治療から、手術などの外科的治療まで幅広く対応しています。これからは「皮膚のことならまずは皮膚疾患センターへ」と思ってもらえるように、両科の医師と看護師が力を合わせて診療に励みます。

皮膚疾患センター



2つの科が合わさることで診療体制も充実。どちらかの科が手術日の場合、もう片方のスタッフが患者さんの対応をするというサポートも可能となりました。



下肢静脈瘤の低侵襲治療を可能にする 血管内焼灼用高周波治療機器

慢性的な足のだるさやこむら返りを引き起こす下肢静脈瘤。弾性ストッキングの着用で改善が見られない場合は、日帰り手術で治療することも可能です。カテーテルを静脈の中に入れて内側から熱を加えて患部を焼く治療は、術後の痛みや出血も僅かで負担がほとんどかかりません。通常は局所麻酔で行いますが、局所麻酔が不安という方には全身麻酔の使用も検討させていただきます。また、健康保険の適用も可能です。



軽度の症状であれば経過を見守るという選択肢も尊重いたしますが、皮膚の潰瘍が発生しているケースでは早急な治療が望まれます。

皮膚・排泄ケア認定看護師が 患者さんに合ったストーマを選定

皮膚疾患センターでは、ストーマケア外来も担当。患者さんが抱える「漏れて困る」「皮膚がかぶれて心配」といったお悩みに、皮膚・排泄ケア認定看護師が親身に対応いたします。ストーマ用品は日々改良されていて種類も多くあるため、ぴったりと合うストーマを探していきましょう。これからストーマを造設されるという方のご相談にも応じますので、困ったことがあればお気軽にご相談ください。



ストーマケア外来は毎週火曜日に診療しております。診療をご希望の場合は、かかりつけの先生を通じて地域医療連携室へご連絡ください。

※ストーマ…手術などによって腹壁に作られた排泄口。
人工肛門や尿路ストーマがあります。

医師だけでなく看護師も活躍 チームで患者さんを支える

患者さんが安心して治療を受けられる環境を作るためには、空白の時間を作らないことが大切です。皮膚疾患センターでは、皮膚科と形成外科という垣根を越えて、症例検討会の時以外でも医師や看護師が積極的に相談し、複雑な病態であっても患者さんに負担をかけることのないよう、チームで最適な医療の提供を行います。また、当院では3名の「皮膚・排泄ケア認定看護師」が在籍しています。他の診療科や地域の医療機関との間に入って患者さんをサポートしており、院内での治療はもちろん、退院に向けた支援も充実させています。



乾癬^{かんせん}の新しい治療をはじめ 皮膚がん治療にも注力

急性期病院の役割を担う当院では、高度専門医療にも積極的に取り組んでいます。皮膚がはがれ落ちる等の症状が現れる「乾癬」という完治が難しい病気がありますが、現在では新しい治療法がいくつか開発され、薬の種類も増えています。長期間放置すると、動脈系の病気や関節の変形を引き起こす可能性があるため、お困りの方はご相談ください。また、高齢の方の場合、軽度の皮膚がんであれば経過を見守るといったケースがよくありますが、がんが小さければ日帰り手術が可能の場合もあります。生活に支障を及ぼすほど病変が大きくなる前にご相談ください。



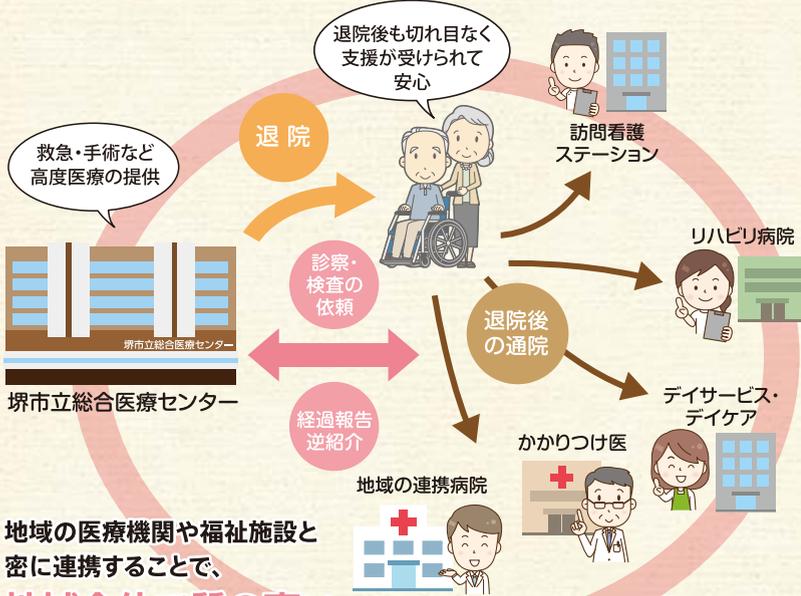
堺市立総合医療センターにおける

地域医療連携の取り組み



地域医療連携とは...

高齢化社会を目前にひかえ、地域の中核病院へと患者さんが集中する現在の傾向が全国的に問題となっています。そこで厚生労働省が推進しているのが地域医療連携。地域全ての医療機関が力を発揮し相互協力することで、患者さんが適切な医療を継続して受けられるようにする取り組みです。



地域の医療機関や福祉施設と密に連携することで、**地域全体で質の高い医療サービスが受けられます。**

皮膚疾患センターが取り組む新たな地域医療連携

皮膚疾患センターを立ち上げて2年目となります。これまでも、地域の医療機関や福祉施設とは緊密に連携し、お互いに患者さんを紹介して切れ目のない医療を提供してきましたが、皮膚疾患センターになったことを機に、様々な患者さんの受け入れ体制の強化を図っています。また皮膚科、形成外科にそれぞれ紹介状をいただきますが、皮膚疾患センター宛に紹介状をいただくことはまだ少ないのが現状です。今年の秋までには、近隣の先生方を招いて皮膚疾患の症例や取り組みを知っていただけるよう講演会を開催する予定です。

さらに、今年からは「皮膚・排泄ケア認定看護師」が患者さんと医師の間に立ち、様々なサポートを行える体制を構築しました。よくある事例として、一人暮らしのご年配の方が肺炎で搬送され、1週間入院することになった際、既に床ずれを発症されているケースがあります。その場合肺炎が治っても床ずれの治療は継続して必要となります。しかし、地域における急性期病院としての役割を担うためには、軽傷の床ずれに関しては在宅で治療するか、療養型の施設に

入っていただいて治療するかを判断しなければなりません。このような事態が発生した場合、褥瘡管理ナースが患者さんのご相談に乗り、ご帰宅される場合には在宅看護師が治療に介入できるかを検討し、療養型の施設に入られる場合には引き受け先を探します。また、多くの療養型施設に専門のスタッフがいない場合には先方に出向き状況の説明や処置の方法を指導するなど、多角的なサポートを行えるようになりました。医師、看護師など多職種で支援し、患者さんが安心できる環境を整えることが重要だと考えています。



皮膚・排泄ケア認定看護師
森本 伸一郎さん

Introduction of Nurse

皮膚疾患センター

皮膚・排泄ケア認定看護師のご紹介

皮膚疾患センター 看護師

(左)山本 絵美子さん

(右)南部 真里恵さん



Q 山本さんは普段どんなお仕事をしていますか？

皮膚・排泄ケア認定看護師とはその名の通り皮膚と排泄に専門的な知識を持つ、日本看護協会に認定された看護師のことで、院内では褥瘡(じよくそう=床ずれ)、ストーマ、失禁、創傷(様々な傷の総称)のケアに関わっています。私の場合は特に褥瘡管理者として仕事をしており、院内で褥瘡の対策が必要な患者さんの診察に同行し、褥瘡の予防対策に努めたり、データの管理を行ったりしています。また、患者さんと医師の間に立ち、患者さんが適切な治療を受けられるように調整をするなど、人と人の橋渡しの役割も担っています。

Q お仕事に対するモットーを教えてください。

褥瘡にしても、ストーマにしても、患者さんは肉体・精神の両面で苦しんでいます。そんな患者さんの苦しみを少しでも和らげられるようにすることが私のモットーです。認定看護師となってからは専門的な知識がついたこともあり、過去の事例などを説明して「大丈夫」と伝えることで、より安心していただけるので、これからも患者さんにお声がけしていきたいと思えます。短期間の治療でも温かい対応が受けられたと感じていただけるように、看護師として相談しやすい雰囲気を作っていきたいです。



Q 南部さんは普段どんなお仕事をしていますか？

私は一昨年の冬に東京で研修を受け、医師による手順書があれば特定の医療行為を行える看護師となりました。これまでは先生の回診の際にしか処置できなかったことが、指示と手順書をもらえば自身で処置できるようになったため、より迅速に患者さんのケアができるようになったと感じています。また、皮膚疾患センターは救急から診療依頼を受けることが多くありますが、その際の処置にも介入しています。そのほか、退院後の支援も行っており、転院先まで赴き患者さんのケアや、転院先の看護師への指導を行うこともあります。

Q お仕事に対するモットーを教えてください。

とにかく諦めないことがモットーです。諦めなかったことで、不可能に思えることも可能になったことを何度も経験してきました。一人ではできないことはチームで協力し、色々なアプローチで患者さんを支援したいです。また、患者さんへの支援だけでなく、堺市全体の医療にも貢献ができればと考えています。当院では専門・認定看護師を派遣して地域の医療機関へ知識と技術の共有を図る「出前でレクチャー」を実施しているので、私も積極的にお伺いし、困っている方に手を差し伸べられる人材となれればと思っています。



西区上野芝町



皮膚科 形成外科 アレルギー科

おおかわ皮ふ科クリニック

堺市西区上野芝町3-3-24
●JR阪和線「上野芝駅」より徒歩約2分

☎072-256-4112

<http://okawa-dermatology.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00	○	○	○	/	○	/	/



※祝日は休診

●**患者さんへのメッセージ**
ニキビなどの皮膚病はつい軽視しがちですが、自分に合わないケアや間違ったケアを続けていると症状が悪化してしまふ恐れがあります。まずは専門家に相談し、適切な治療を受けることが大切です。放っておくと長引いたり跡が残ってしまうので、自己判断せず早めに受診いただくことをおすすめします。気になる症状でお困りの方は、お気軽にご相談いただければと思います。

●**私の診療モットー**
地域の皆さんのお役に立ちたい。その一心で、故郷の堺で開業して6年が経ちました。患者さんに少しでも快適に過ごしていただけるよう、施設内はオールバリアフリーとなっております。車椅子はもちろん、ご高齢の方や足の不自由な方にも通院しやすい環境づくりを心がけています。明るく愛される診療所を目指し、これからも地域貢献に努めてまいります。

●**当院の特長**
皮膚科ではニキビやイボといった身近な皮膚疾患の治療に対応しています。アレルギー科ではアトピー性皮膚炎やじん麻疹、食物アレルギーなど皮膚アレルギー性疾患の診療を得意とし、形成外科では皮膚潰瘍の切除から小外傷、慢性難治性皮膚潰瘍の治療、創傷の全般的な管理といった診療を行います。また当クリニックでは、レーザーを用いた脱毛やしみなどの治療のほか、ほくろ・イボの除去、脂肪腫や粉瘤などの手術も可能です。自費診療となりますが、AGA（男性型脱毛症）の治療にも対応しています。

堺区東雲西町



皮膚科 アレルギー科

おおはし皮ふ科

堺市堺区東雲西町1-1-11 JR堺市駅NKビル2F
●JR阪和線「堺市駅」直結

☎072-238-5514

<http://www.ohashi-hifuka.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:30	○	○	○	/	○	○	/
16:15~19:00	○	○	○	/	○	/	/



※祝日は休診

●**患者さんへのメッセージ**
アトピー性皮膚炎は軽視されがちですが、重症の方にとっては人生を左右する病気でもあります。乳幼児期の早期治療が大切なので、少しでも重症化を防げるよう、乳幼児のアトピー性皮膚炎の診断と治療に注力しています。経験を重ねた医師が診療を担当するので、小さなお子さんを持つお母さんにも安心してご来院いただけると思います。患者さんに、当院に来院して良かったと思われるようにこれからも頑張ります。

●**私の診療モットー**
堺で生まれ、堺で育ったということもあり、馴染みのある地元で開業することを決意しました。診療では大学病院で常に切磋琢磨し培った「正しい診断」を一番に心がけています。正しい診断をすることで、自ずと治療へ繋がると考えています。当院で診断できない場合は、疾患に応じて各専門医への紹介を行いますのでご安心ください。皮膚科医として皆さんのお役に立てるよう、これからも努めてまいります。

●**当院の特長**
阪和線快速停車駅である「堺市駅」の駅ビルで雨の日でも濡れないというアクセスのため、地域の方だけでなく、大阪市や泉南の方にもお越しいただいています。診療ではアトピー性皮膚炎やじん麻疹、かぶれなど様々な皮膚疾患に対応し、学会などで得る新しい知識と長年大学病院で勤めた経験を活かした診断と治療を行います。



当院の登録医の先生を

西区鳳東町



皮膚科 眼科

くめクリニック

堺市西区鳳東町1-65-2
●JR阪和線「鳳駅」より徒歩約2分

☎072-260-1241

<http://www.kume-clinic.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○

※祝日は休診 ※1 眼科は休診 ※2 皮膚科は12:30まで ※3 12:30まで ※4 14:00~16:00



●当院の特長

当院では、健康保険で取り扱う一般的な病気を中心に診察しており、皮膚科ではアトピー、乾癬や水虫などの治療を、眼科では緑内障からドライアイ、眼精疲労、結膜炎などの治療を行っています。美容皮膚科では、しみ・そばかす、しわ、レーザー脱毛からキズ・ケロイドなどのお悩みにも対応いたします。皮膚科では真菌などの顕微鏡検査はもちろん、病理組織、エコー検査も迅速に実施可能で、悪性腫瘍を見逃さない治療を心がけています。また、患者さんのご負担を減らすため、当院で治療を完結させることに注力していますが、堺市立総合医療センターへの紹介をはじめ、病診連携も積極的に行っています。

●私の診療モットー

「ベイシメント・ファースト(患者第一)」が私の診療モットーです。可能な限り患者さんのニーズを反映し、土日や夜の診療に対応。また、待ち時間を少しでも減らせるよう、インターネットで順番を取れるシステムを早期から導入しております。診察においては受容と共感を大切に、患者さんのお話を真摯に伺うよう心がけています。

●患者さんへのメッセージ

皮膚科や眼科の疾患には本人が気づきにくいものもあります。そうした疾患を見逃さないよう、患者さんの声に耳を傾け、検査による診断に注力いたします。ドクターズコスメのご相談などもお受けしておりますので、お気軽にご相談いただければと思います。

南区鴨谷台



皮膚科 形成外科

医療法人光俊会

田中皮膚科

堺市南区鴨谷台2-5-1 光明センタービル2F
●泉北高速鉄道線「光明池駅」より徒歩約3分

☎072-297-8288

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

※祝日は休診



●当院の特長

堺市南区で開業して31年になりました。当院は地域密着型のクリニックを目指し、患者さんに寄り添った診療を心がけています。診療に関しては、一般皮膚科領域を中心に様々な疾患に対応しています。また、クリニックだけで対応が困難な場合は、大学病院や各医療施設をはじめ、地域の診療所との間で病診連携・診診連携を図り、患者さんが安心して医療を受けられる環境づくりに注力しています。

●私の診療モットー

地域の皆さんの皮膚の健康を支えたいという思いから、自分のできることをコツコツと「モットー」とし、適切な診断と適切な治療に努めています。診察においては、緊張しない、話しやすい雰囲気をはかっています。ご来院いただく方に、少しでも心地よく過ごしていただける医院を目指します。

●患者さんへのメッセージ

当院には、小さなお子さんからご年配の方まで、幅広い患者さんが訪れています。特に赤ちゃんの肌は非常にデリケートで、お子さんの肌トラブルにお悩みのお母さんが来院されることが多いですが、ご家族皆さんの身近なホームドクターとしてお役に立ちたいと考えております。モットーでもある「自分のできることをコツコツと」を胸に、老若男女全ての患者さんのお声に耳を傾け、ニーズに沿った診療が提供できるよう努めてまいります。皮膚に関するお悩みがある方は、些細なことでもお伺いしますので、ご相談いただければと思います。

がん治療の?

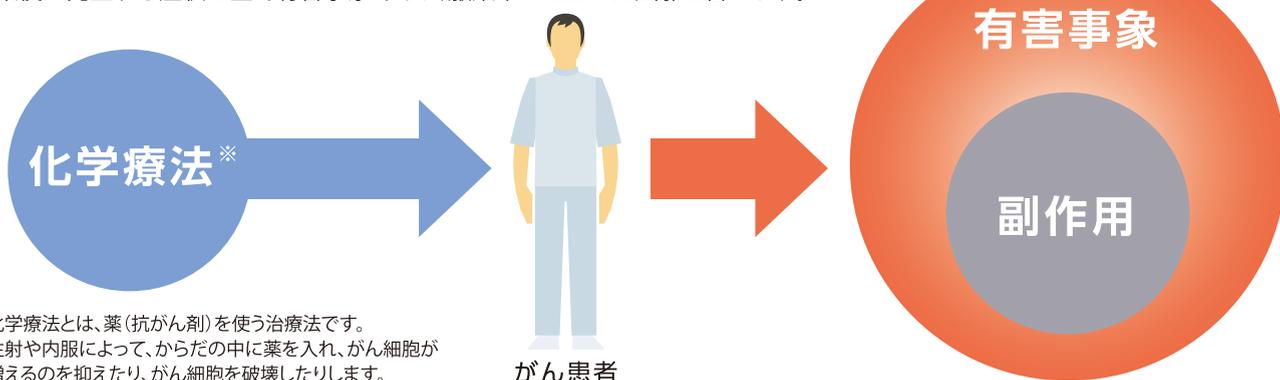
ハテナ

がん化学療法における皮膚の「有害事象」への対応



有害事象とは？

有害事象報告に関する共通ガイドラインでは「治療や処置に際して見られるあらゆる好ましくない徴候、症状、疾患、検査値異常であり、治療や処置との因果関係は問わない」と定義されています。投薬後に発生する症状は全て有害事象であり、服薬中にかかった風邪も含まれます。



※化学療法とは、薬(抗がん剤)を使う治療法です。注射や内服によって、からだの中に薬を入れ、がん細胞が増えるのを抑えたり、がん細胞を破壊したりします。

がん患者



有害事象が及ぼす様々な皮膚症状

- **瘡癩様皮疹**(ざそうようひしん)
投与開始から1~2週間目に顔面、頸部、前胸部、上背部にニキビのような皮疹が出てくる
- **乾皮症**
投与開始から3~5週間目に皮膚が乾燥してかゆみが出てくる
- **爪囲炎**(そういえん)
投与開始から3~8週間目に爪の辺縁に炎症を起こすようになる
- **手足症候群**
投与開始から数日~数か月で手足にピリピリした痛み、発赤、水疱、亀裂、角質の肥厚などの症状が出てくる。



POINT

有害事象と副作用の違い

薬を投与してから発生した全ての症状や徴候が有害事象であり、明らかに薬が原因で発生する症状を特に副作用と呼びます。つまり副作用は有害事象の中に含まれます。併用している治療があったり、合併症があったりするとそれが症状の原因となっていることもあり、全てが薬の副作用とは限りません。

化学療法と皮膚治療を並行し 患者さんの生活の負担を軽減

化学療法を行うと、様々な有害事象が生じます。なかには日常生活に支障を来たす皮膚症状が発生することもあります。皮膚症状が強いほうが高い治療効果が得られるとの報告もあり、それが一概に悪いとは言えません。通常、化学療法を行う際には主治医から副作用についての説明するため、皮膚症状が出ていても気になさらない方が多いですが、軽度の症状でない場合は放置するのはよくありません。しかし、どこまでが軽症か判断するのはご自身では難しいと思います。そこで当院では、外来化学療法センターと皮膚疾患センターが連携。外来で化学療法を受けられていて、皮膚障害で治療が必要と判断した患者さんを皮膚疾患センターに紹介し、点滴漏れや急に皮膚症状が悪化した方など、緊急で対処が必要な患者さんを速やかに診察できる体制を整えました。まずは患者さんが安心して化学療法を受けられるように、そして皮膚症状が発生した時には日常生活の質を低下させないよう、患者さんをサポートさせていただきます。

皮膚疾患
センター

連携

外来化学療法
センター

化学療法を受けられている患者さんで、治療が必要な皮膚症状を発見した場合には、速やかに皮膚疾患センターと連携して治療にあたります。

当センターで
たくさん

welcome baby 赤ちゃんが産まれています!



平成30年
2月9日生



奏仁(かなと)くん

♥ご両親からのメッセージ

家族みんなが奏仁に会えるのを心待ちにしてたよ。元気に生まれてきてくれて、ありがとう。お父さん、お母さんにとってかけがえのない存在です。笑顔いっぱい、すくすく大きくなってね!

♥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

お父さんが「早く会いたいよー!」と毎日話しかけていたからか、1週間早く出てきてくれました。とても驚きましたが、生まれて一生懸命に泣く姿は、ただただ愛おしさが込み上げてきて、とても幸せでした。



♥ご両親からのメッセージ

無事に産まれてきてくれてありがとう。稀子ちゃんは家族みんなを幸せにしてくれます。たくさん笑って泣いて、すくすく元気に育ってね。

♥どのような子に育ててほしいか

私達はこれまで家族や友人、周りの方々に支えられてきました。娘も出会いや人との繋がりを大切に、人から慕われる子になってほしいと思います。

平成30年
2月24日生



稀子(きこ)ちゃん



平成30年
2月21日生



悠之佑(ゆうのすけ)くん

♥ご両親からのメッセージ

私達の所に生まれてきてくれてありがとう。悠之佑の1年目がパパとママの親としての1年目。一緒に成長していこうね!

♥名前の由来について

名前は両親からの最初のプレゼントです。気持ちのゆったりとした、おおらかな子に育てて欲しくて名付けました。他の候補もありましたが、生まれて顔を見た瞬間に2人とも同じ名前を心に決めたという運命の名前です。



♥ご両親からのメッセージ

我が家の三人目として産まれてくれました。お腹から出たすぐの産声は一番元気だった絹栴。やんちゃなお兄ちゃん達に負けないよう、しなやかで強く大きくなろうね。

♥赤ちゃんが産まれてきた時のお母さんの第一声

産まれてすぐ、助産師さんが連れてきてくれた絹栴を見て、初めての言葉は「兄ちゃん達とおなじ顔してる!」でした。挨拶よりもまず感想が出ちゃうくらいそっくりでした。ということは、間違いなく父ちゃん似…幸せになれるね。

平成30年
2月26日生



絹栴(きぬか)ちゃん





肌に良いレシピ



鶏肉と夏野菜のサラダ

肌を健康に保つには、皮膚を作るたんぱく質+ビタミンたっぷりの食事がおすすめです。緑黄色野菜などに豊富なビタミンAやCは保湿やコラーゲン生成を助け、植物油やナッツなどに多いビタミンEは血液循環や抗酸化作用があります。



栄養価(1人分)

- エネルギー 354kcal
- たんぱく質 19.8g
- 塩分 0.9g

【材料 2人分】

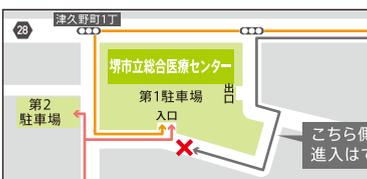
- 鶏もも肉 …… 200g
- トマト …… 100g(1/2個)
- 塩こしょう …… 少々
- オクラ …… 20g(2本)
- 酒 …… 小さじ2
- アーモンドスライス …… 10g
- かぼちゃ …… 200g(1/8個)
- フレンチドレッシング …… 大さじ2

●作り方

- かぼちゃは、わたと種をとり、皮の硬い部分は剥いて薄めの一口大に切る。
- トマトはくし切り、オクラは板ずりしてうぶ毛をとり斜め切りにする。
- 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうで下味を付け、耐熱容器に入れ酒をふっておく。
- ③にかぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで6分)
- 加熱が終わったら汁気は捨てて、かぼちゃを粗めにつぶす。
- ⑤にトマト、オクラを入れて、電子レンジでさらに加熱する。(600Wで1分30秒)
- フレンチドレッシングとアーモンドスライスを加えて和える。(お好みのドレッシングやマヨネーズでも)

栄養管理科 馬場 千歳

Access 交通のご案内



※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

堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

●運行ルート・時刻表につきましては、ホームページでご確認ください。

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

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんのご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



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 SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁目1番1号

TEL.072-272-1199

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