

市民公開講座

2021年2月20日開催中止分

「その痛み、我慢しないでください！ —痛みの専門家ペインクリニックの アプローチ—」

麻酔科学教室 助教 城戸 晴規



近年、多くの鎮痛薬が次々と市場に登場し、医療界全体で「痛み」に対する関心が高くなっています。痛みは組織が損傷し、身体の異常を知らせる警告信号であり、とても大切な感覚です。しかし、組織損傷が治癒した後でも、痛みだけが残存してしまうことがあります。この痛みは、不必要な痛みであり、慢性痛といえます。慢性痛を我慢していると、痛みが痛みを引き起こし、痛みが増幅する「痛みの悪循環」という状態になります。痛みの悪循環が生じる前に、早期に治療をしなければなりません。

我々、痛みを専門的に扱う診療科であるペインクリニックでは、首・肩・腰・膝の痛みをはじめ、顔の痛みや原因不明の痛みと、あらゆる痛みに対して治療を行っています。具体的に痛みを緩和させる方法には、リハビリテーション、薬物療法、神経ブロック注射・脊髄刺激療法、手術などが挙げられます。この中で、「脊髄刺激療法」という痛みを緩和させる画期的な方法が今脚光を浴びています。脊髄には痛みを抑える機能があり、ペースメーカーのような電極で脊髄を刺激することにより、痛みを抑え込む方法です。

痛みを緩和させるには色々な方法がありますので、長引く痛みでお困りの方はお気軽にペインクリニック外来にご相談ください。

『産後ママ つどいの広場』 はじめました！ —お知らせ—



2020年3月以降、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、母親学級や両親教室、ベビーマッサージといった育児支援の教室が開催できない状況となっていました。産後の外出もままならず、おうちの中で不安などを抱えながら過ごされているママ達の現状に対し、産科病棟として赤ちゃん和妈妈のためにサポートできることはないかと考え、産後のママと当院助産師がオンライン上でお話ができる『産後ママ つどいの広場』を3月18日に開始しました。

オンラインのメリットは遠く離れていてもご参加いただけることです。コロナ禍の間だけでなく、引き続き継続していこうと思います。参加対象は当院でご出産された産後2週間～産後4カ月までの方で、もちろん赤ちゃんの参加も大歓迎です！！不安なこと、心配なこと…ひとりで抱えこんでいませんか？気軽に参加していただき、同じような不安を抱えているママ達と一緒にお話ししましょう！オンライン上ではございますが、皆様にお会いできますことを産科病棟スタッフ一同楽しみにしております。詳細は、上記QRコードから病院ホームページをご覧ください。

3/18より
Start！！

産後ママ つどいの広場

このたび大阪医科薬科大学病院では、
オンラインで産後のママたちと助産師がお話できる場を作りました。
不安なことや育児に関する疑問をひとりで抱え込んでいませんか？
育児に関するいろいろなことをお互いに話して共有しましょう！

開催：毎週木曜日 各1時間程度

参加対象：当院分娩後の褥婦さん

産後2週間健診後～産後4カ月くらいまで

時間帯：①13：30～ ②15：00～ （各3名ずつ）

費用：無料（WebEXアプリが必要）

申し込み方法：事前にQRコードにて登録後

平日15時～16時に当院産科外来へお電話ください



今どれくらいの
間隔で
授乳してる？

夜寝てくれないのは
うちだけ・・・？

泣いたときどうやって
あやしてるの？



栄養士による減塩おすすめレシピ

●豚肉の梅蒸し●

160kcal 塩分0.8g（1人当たり）

病院でも提供している献立です。

豚肉とごま油の風味で薄味でもおいしく食べられます。
また、豚肉にはたんぱく質、ビタミンB1が豊富に含まれています。
たんぱく質：血液や筋肉を作る材料になります。
ビタミンB1：糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。

材料(2人分)

豚もも(薄切り) 160g

A：濃口しょうゆ 小さじ1/3、梅肉ペースト 小さじ1、ごま油 小さじ1/2

キャベツ 80g

ゆかり ひとつまみ

作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、豚ももを1枚ずつ入れ、火が通ったら取り出す
2. ボウルにAを混ぜ合わせて、豚ももを入れて和える
3. キャベツを千切りにし、ゆかりと和える
4. 皿に盛り付け、お好みでパプリカやミニトマトを添える



看護スペシャリスト vol.22

専門看護師・認定看護師の活動

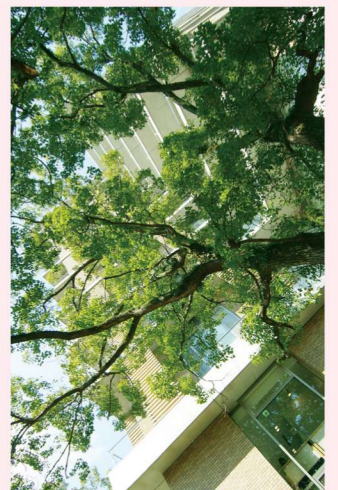


「子ども達の健やかな成長発達を 支援します」

小児看護専門看護師
水島 道代

近年の小児医療の進歩に伴い、病気を持つ子ども達も家庭や学校で生活することが可能となりました。そのため小児看護においては、疾患の性質だけでなく、成長発達、療養するための家庭や学校での環境、家族の問題など支援が複雑となってきました。

入院、外来を問わず、子どもと家族へ関わる中で「難しいな」と感じたり、「これでいいのかな？」と迷うことがあれば、お気軽にお声掛けください。子ども達の健やかな成長発達のための支援を一緒に考えたいと思っています。



「患者さんの不安を取り除く 支えになりたい」

がん放射線療法看護認定看護師
角田 みゆき

放射線科を受診する患者さんは、長い治療経過の中、様々な場面で迷いながら治療を選択し、放射線治療を受けに来られています。目に見えない放射線治療においては、不安はとても強くなります。そんな患者さんの支えになりたいと思い、認定看護師の資格を取得しました。患者さんの不安が取り除けるよう、多職種と協力しながら患者さんと共に一緒に考えていきたいと思います。放射線科受診の際はお気軽にご相談ください。

