



# ON OFF COLUMN オンとオフ プロフェッショナルの素顔 vol.1



## アレルギーセンター センター長 寺田 哲也

「夜遅くまで病院にいる人は、実は仕事ができない人ではないか？」  
こんなことを口にすると思われるかもしれません。しかし、一理はあるのではないのでしょうか。効率よく集中して仕事をこなし、定時に退勤することを目指したいものです。

かつての自分、あるいは今の自分は、夜遅くまで病院に残り「頑張っているつもり」でしたが、実は振り返ると仕事の効率が悪かったのかもしれない。

頭頸部腫瘍の臨床やアレルギーセンターでの活動、さらには各種学会活動に追われる日々の中で、改めて「オンとオフ」のバランスについて考えてみました。

### 留学時代

数十年前、アメリカ留学中に感じたのは、「研究は全力で、でもその後には家族との時間が待っている」という理想的なバランスの取り方でした。



写真：UCLA留学中(右から)ボス、私、指導者

当時の私は、仕事後、家族と外出したり外食を楽しんだり、時間的だけでなく意識的にもオンとオフが明確に分かれていました。歓迎会や送別会もランチタイムに行われ、夜には予定されることはありませんでした。アフター5は、個人の大切な時間として尊重されていたのです。



写真：北穂高岳山頂

### 休日の過ごし方

現在、臨床業務に忙しい日々の中で、留学中のような余裕あるオフ時間を確保することは難しいですが、登山やマラソン、筋トレ、テニス、ゴルフ、そして愛犬たちとの触れ合いなど、オフの時間を欲張りに楽しんでいます。

オフの時間は単なる休息ではなく、オンの時間をより充実させるためのエネルギー源だと感じています。

ただ、オフを充実させるために睡眠時間を削った結果なのか、それとも単に年齢のせいなのかは定かではありませんが、ひどい帯状疱疹に悩まされました。自分は体力が自慢の、短時間睡眠でも平気なショートスリーパーだと思っていましたが、実際はただ身を削っていただけかもしれません。

今後は、健康に配慮したワークライフバランスを心がけていきたいと思っています。



写真：わんことの間



写真：丸亀ハーフマラソン

大阪医科薬科大学病院では  
**Webでの再診予約変更申込の受付をはじめました**

「こんな時にも / 再診予約の変更が / 24時間 / 365日 / いつでも / お申し込みが可能になります」

ご予約方法  
再診予約は患者様のQRコードからご利用いただけます。スマートフォンをお持ちでない方は、お電話にて予約の変更をご依頼ください。

## 再診Web予約変更システム

再診の予約変更が2024年6月からスタートしています（一部診療科除く）。  
24時間365日、ご都合の良い時に再診予約の変更の申込みが可能です。ぜひご利用ください。

対象診療科  
内科、一般・消化器・小児外科、乳腺・内分泌外科、脳神経外科・脳血管内治療科、小児科、婦人科・腫瘍科、眼科、皮膚科、腎泌尿器外科、麻酔科・ペインクリニック、形成外科、歯科口腔外科

※申込日から3診療日以降の外來診療予約の変更のみお申込みいただけます。  
※診療予約のキャンセル、時間のみの変更、検査予約の変更についてはご利用いただけません。

## 大阪医科薬科大学病院 ボランティアグループ「ふれあい」の活動報告

「ふれあい」は平成28年2月に自主的な活動を目指し、正式に組織化された大阪医科薬科大学病院のボランティアグループです。

当院は、「診療を通して教育研究その他医学の発展に貢献するとともに、広く社会に貢献すること」を実現するため、地域に医療を提供し、積極的に地域活動に取り組み、人的交流の一環としてボランティアを受け入れています。このボランティア活動を通して、地域に開かれた病院の実現を目指しています。

2024年度のグループ活動の一部をご紹介します。

### ◎グリーン活動

病院を訪れる皆さまに季節を感じていただけるよう、毎年、春と秋に院内の花壇のお花の植え替えを行います。



「ふれあい花壇」

### ◎季節の飾り活動

季節に合った折り紙作品を展示しています。  
5月には鯉のぼりやかぶと、夏は海をモチーフにしたリースの折り紙を展示しました。



### ◎縫製活動

がん治療で外見が変わることで生じる悩みや苦痛を軽減していただけるよう、患者さん用のケアアイテム等を作製し提供しています。



「ケア帽子」

### その他の活動中のグループ

初診案内・患者さんの誘導、図書、季節の飾り、エコキャップ、使用済切手の収集、絵手紙、押し花、パステルアート  
※現在、感染症対策として病棟内での活動は休止しています。

「ふれあい」は、患者さんの立場に立ち、人と人が向きあった患者さん志向の「ヒューマンサービス」を行っています。引き続き、温かいご支援をお願いいたします。

## ご存じですか？ ～「献体(けんたい)」について～

「献体」とは、医学・歯学の大学における解剖学の教育・研究に役立たせるため、ご自身のご遺体を無条件・無報酬で提供することをいいます。

「自分の死後、遺体を医学・歯学の教育と研究のために役立てたい」と志した人が、生前から医学・歯学部がある大学に登録しておくことで、亡くなった時にご遺族あるいは関係者がその遺志にしたがい「献体」が実施されます。

本学では医療安全の向上と国民福祉への貢献を目的とした教育や研究にご利用させていただくため、献体登録の受け付けを行っております。ご献体に関するご質問やご相談は「献体登録(さつき会)」まで、ご連絡ください。

献体登録(さつき会)について お問い合わせ先：大阪医科薬科大学 学務部医学事務課 献体担当  
Tel: 072-683-1221(代) 受付：平日9時～16時

