

# みんなの けいびょうニュース

社会医療法人警和会 病院ニュース

vol.40  
2022.8

## 大阪警察病院TOPICS

心臓血管外科 診療内容のご紹介  
医療相談室のご紹介

## 第二大阪警察病院TOPICS

低侵襲循環器治療センター 新ハイブリッド手術室開設  
アイセンター 緑内障治療について

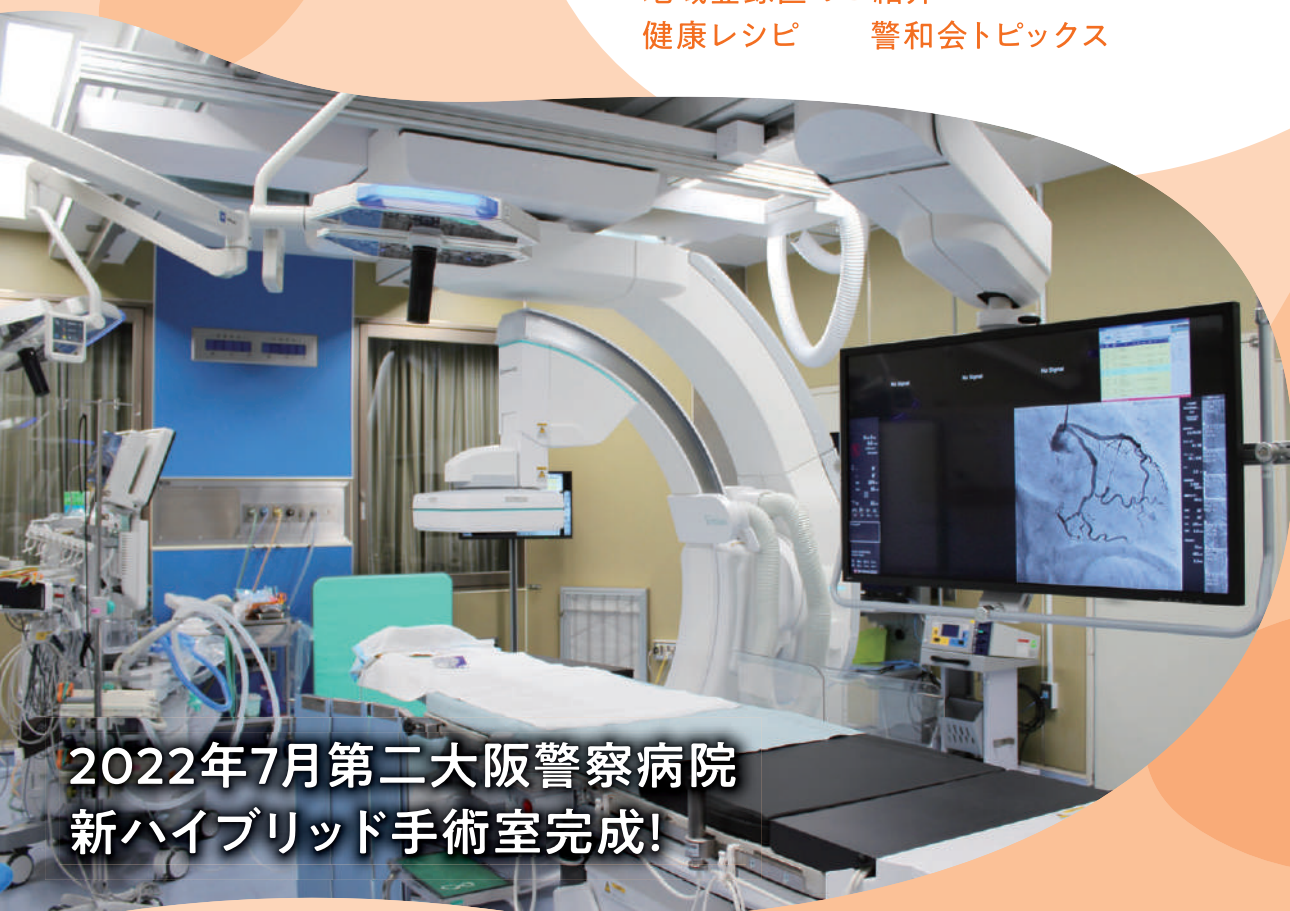
## クローズアップ部門

大阪警察病院看護専門学校・ストーマ看護ケア外来  
けいびょうの匠

「がん放射線療法看護認定看護師」  
「認定輸血検査技師・細胞治療認定管理師」

## 地域登録医のご紹介

健康レシピ 警和会トピックス



2022年7月第二大阪警察病院  
新ハイブリッド手術室完成!

ご自由にお持ち帰りください。

2022年7月

# 第二大阪警察病院に新ハイブリッド手術室を開設しました



—安全な低侵襲大動脈手術に向けて日々取り組んでいます。

▲中央手術室メンバー

今回設置したハイブリッド血管撮影システム▶

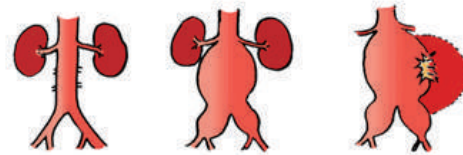
## 大動脈瘤って本当に怖いぞ!!

大動脈瘤は、これといった自覚症状がないため、患者さんは危険を自覚することなく、動脈瘤が破裂すれば命取りになってしまう恐ろしい病気で、沈黙の暗殺者(サイレントキラー)と呼ばれています。

これまで大阪警察病院ではハイブリッド手術室を完備していましたが、症例数の増加に伴い、手術台とX線撮影装置を備えたハイブリッド手術の待機日数が長くなってきました。そのため、患者さんに長期間待機していただくことになり、ご迷惑をおかけしておりました。

そこで新病院移転に先駆けて、2022年7月より第二大阪警察病院に新しい最新式の機材にてハイブリッド手術室を開設し、低侵襲大動脈手術を行えることになりました。

この新しいハイブリッド手術室により、患者さんに不安な期間を過ごしていただくことなく、「体に優しい手術」を安全に受けていただき、元気に退院していただけるものと考えております。



動脈瘤の破裂イメージ

ひとたび破裂すれば死亡率は80~90%とも言われています。

## 低侵襲循環器治療センターを開設しました

2022年7月1日より、低侵襲循環器治療センターを開設しました。大動脈疾患患者さんに対して、毎週木曜日に外来診療、毎週水曜日にステントグラフト手術を行っています。

当センターでは、血管内治療と外科的手術を同時に行うことができるハイブリッド型手術室・ハイブリッドオペレーションシステムを駆使し、心臓血管外科・循環器内科・麻酔科などが連携して治療しており、低侵襲手術を中心に「体に優しい治療」を行っています。

# 警和会トピックス

## ● 新病院建築事業について

新病院竣工に向けて、2022年4月27日(水)に第二大阪警察病院の敷地内で地鎮祭が開催されました。医師会・近隣病院等の関係者の方にもお越しいただき、新病院工事の安全を祈願しました。

また、第二大阪警察病院 敷地内での解体工事をを行い、5月中旬には山留工事※を行いました。

※山留工事とは、工事中に周辺の地盤や周囲の建物が崩れてこないように、支えとなる構造物を作る工事のことです。



地鎮祭の様子



解体工事エリア全景 (2022年5月時点)

## ● 二病院間 無料シャトルバスを運行しています

2022年4月より、大阪警察病院と第二大阪警察病院の間をシャトルバスが平日のみ20分間隔で運行しております。両病院にて診察や検査等をされる患者さんは無料でご利用いただけます。また、駐車場満車時に本院・第二病院のどちらかの駐車場を利用された患者さん・ご家族さんの移動にもご利用いただけます。是非ご利用ください。



### ■ 大阪警察病院発 時刻表 乗り場: 正面玄関右側

時/分	0	20	40
9	0	20	40
10	0	20	40
11	0	20	40
12	0	20	40
13	0	20	40
14	0	20	40
15	0	20	40
16	0	20	40

### ■ 第二大阪警察病院発 時刻表 乗り場: 東玄関正面

時/分	10	30	50
9	10	30	50
10	10	30	50
11	10	30	50
12	10	30	50
13	10	30	50
14	10	30	50
15	10	30	50
16	10	30	50

## ● 各種SNSアカウントを開設しました

大阪警察病院、第二大阪警察病院では、以下のSNSアカウントを開設しました。患者さんやご家族・学生の方などに両院の取組みをできるだけ身近に感じていただけるような情報を発信していきますので、是非いいね・フォローをお願いします。



facebook		instagram		Twitter	
大阪警察病院	第二大阪警察病院	大阪警察病院	第二大阪警察病院	大阪警察病院	第二大阪警察病院



# 緑内障治療について

## ② アイセンターとは？

大阪警察病院と第二大阪警察病院の眼科は、2019年11月5日に両科を統合・拡充し、第二大阪警察病院においてアイセンターとして診療を行っています。「手術部門」では、眼科専用手術室2室を備えており、緊急手術や即日硝子体注射にも対応可能です。日帰り手術の患者さんのためのリカバリースペースも確保しています。「外来部門」には、5つの診察室に加え、検査室(明室・暗室)、画像検査室、レーザー治療室、処置室などがあります。眼科外来と眼科専用手術室を近い場所に配置して一体運営を行い、効率よく眼科治療を提供しています。



手術室



リカバリースペース

診療では、白内障・網膜硝子体疾患(糖尿病網膜症、網膜剥離、黄斑疾患など)・緑内障に対する手術加療を中心に据えつつ、一般的な眼疾患の診断や治療を幅広く行っています。網膜剥離、急性緑内障発作など緊急性の高い疾患にも可能な限り即日対応しています。

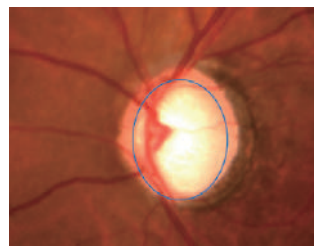
## ③ 緑内障とはどんな病気ですか？

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害されることによって、視野が狭くなる疾患です。「40歳以上の日本人の約20人に1人が緑内障である」と報告されており、近年の失明原因の第1位になっています。症状の進み方はゆっくりで初期には自覚症状はありませんが、病気が進行すると、見える範囲(視野)が狭くなったり、視力が低下したりします。

日常生活では、左右それぞれの目が反対の目を補い合い、目を動かして物を見たりするために、病状がかなり進行するまで視野欠損に気付きにくいことが多いです。



初期の緑内障の視神経乳頭  
青い丸で囲まれた部分が乳頭陥凹



進行した緑内障の視神経乳頭  
早期よりも乳頭陥凹が拡大している

緑内障には様々なタイプがあります。そのうち「正常眼圧緑内障」は日本人に最も多いタイプです(「眼圧が正常値だから緑内障ではない」とは言えません)。また、「閉塞隅角緑内障」は急激に眼圧が上がって頭痛や吐き気を伴う「急性緑内障発作」を起こすことがあります(一部の飲み薬などでも発作を起こすことがあるため注意が必要です)。

## ④ 緑内障の治療・手術について

緑内障で失った視野や視力を取り戻す治療法は現在ありません。そのため、緑内障は早期に発見し病状の悪化を防ぐことが大切です。病状の悪化を防ぐための唯一の方法は、「眼圧を下げること」です。

治療は目薬(点眼薬)から始めます。現在は眼圧を下げる点眼薬が数多く開発されており、それぞれの患者さんに適した目薬を選んでいきます。治療を始めた後も定期的に眼圧と視野を調べて、十分に眼圧が下がっているかどうか、視野障害が進んでいないかなどを確認します。治療効果が不十分な場合は、目薬の種類を増やしたり、さらに眼圧を下げるためにレーザー治療や手術を行ったりします。目薬は回数を守って、毎日忘れずに続けることがとても大切です。



## ⑤ 定期検診を受けましょう

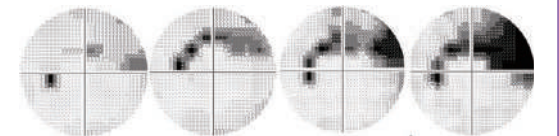
緑内障は、早期に発見し早期に適切な治療を行うことによって、病状の進行をくいとめることが大切な疾患です。緑内障は40歳以上の方に多く、また、患者さんの約89%が自分では緑内障だと気づいていないことが過去の調査※からわかっています。

(※日本緑内障学会多治見緑内障疫学調査  
(通称:多治見スタディ))

自覚症状がなくても、40歳を超えたら、1年に一度は定期検診を受けましょう。

下記に一つでも当てはまる方は、特に緑内障のリスクが高いと言われています。

- 高齢
- 眼圧が高いと言われたことがある
- 近視
- 近親者に緑内障の人がいる

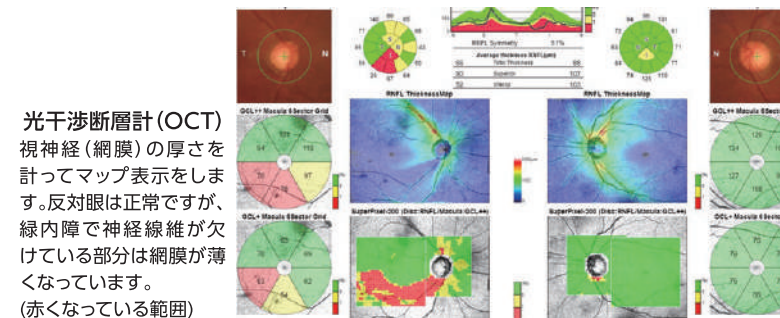


視野検査の結果、徐々に視野障害は進行していることがわかります。

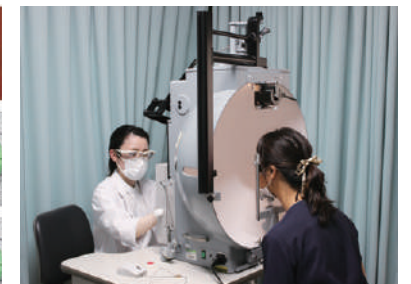
## ⑥ 緑内障の検査について

眼科で行う緑内障の検査には、視神経を調べる「眼底検査」、見える範囲を調べる「視野検査」、そして目の硬さを調べる「眼圧検査」、視神経の厚みを調べる「光干渉断層計(OCT)」などがあります。

検査には強い光を当てるものもあり、少し目がチカチカしたり、まぶしさが残ったりする場合がありますが、痛みを伴う検査はありません。ぜひお近くの眼科へご相談ください。



光干渉断層計(OCT)  
視神経(網膜)の厚さを計ってマップ表示をします。反対眼は正常ですが、緑内障で神経線維が欠けている部分は網膜が薄くなっています。(赤くなっている範囲)



視野検査の様子

## 患者さんへのメッセージ

緑内障は自分ではなかなか気が付きにくい病気です。時々、片目ずつで物を見てみて、見え方におかしいところがないかを日頃からご自身で確認してみてください。

緑内障に関して検査のご希望がありましたら、眼科の受診をお願いします。





本校は、創設以来3,070名の卒業生を輩出し、今年で創立83年となる歴史のある学校です。1937年に大阪警察病院とともに大阪警察病院に係る看護師を養成するために設立されました。その後、財団法人大阪府警察協会に名称を変更し、大阪警察病院と看護専門学校は一体的に運営されてきた経緯があります。創設当初、大阪警察病院と看護学校は隣接しておりましたが、1998年に看護師3年課程に課程変更し、現在の

阿倍野区に校舎を移転しました。2022年4月1日からは、設置者が警和会に移管され、「一般財団法人大阪府警察協会 大阪警察病院看護専門学校」から、「社会医療法人警和会 大阪警察病院看護専門学校」へ変更となりました。設置者変更後も、教育理念・方針に変わりなく、地域社会に貢献できる看護実践者の育成に取り組み、良き伝統を守りつつ、時代のニーズに沿った新しい看護教育を目指しています。

### ▶ 本校の教育の基盤

本校は、3つのアドミッション・ポリシー（心身が健康でセルフマネジメントできる・コミュニケーション能力・看護師になりたいという積極性）を基盤に専門知識とところを含む技術を育

み、専門職業人としての誇りをもち卒業できるよう、卒業までに身に付けることを期待する理念や目標を提示しています。

#### アドミッション ポリシー



心身が健康で  
セルフ  
マネジメント  
ができる

コミュニ  
ケーション  
能力

看護師に  
なりたく  
という積極性

#### 教育理念

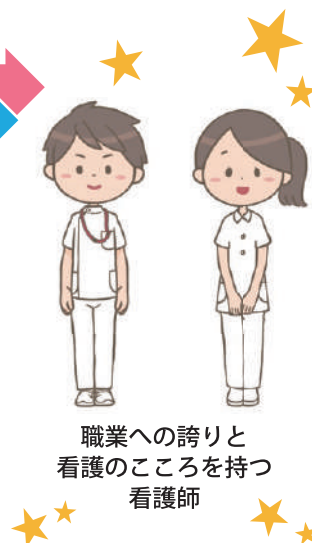
本校の母体でもある大阪警察病院が「愛・熱・和」の精神と、人を思いやり慈しむ「仁」の心で、病める人中心の医療を提供するという理念に則り、生命の尊厳と人類愛を基盤として創造性豊かな人間性を養い、変化する社会の中において、保健・医療及び社会福祉の発展に寄与できる看護師を育成することを目指す

#### 教育目的

1. 人を思いやる豊かな人間愛を基盤に、看護師としての倫理、並びに職業への誇りに支えられた社会のニーズに対応できる専門職業人としての基礎を育成する  
2. 安全で科学的根拠に基づいた高度先進医療のために必要な基礎的知識・技術・判断力を持った看護実践者の育成をすることを目指す

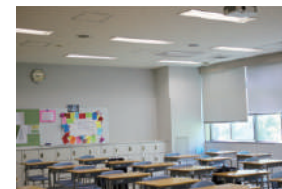
#### 教育目標

1. 生命の尊厳と個々の人格の尊重ができ、多様な価値観を認める行動がとれる  
2. 愛・熱・和の精神と、人を思いやり慈しむ「仁」の心を持ち、看護専門職業人としての自覚と責任を持った行動がとれる  
3. 看護に必要な基礎的知識、技術と創造性をもって、対象のニーズに応じた看護を実践できる基本的能力を身につけている  
4. 地域包括ケアシステムにおける高度急性期医療を担う組織の一員として、連携協働できる



職業への誇りと  
看護のこころを持つ  
看護師

### ▶ 校内の様子



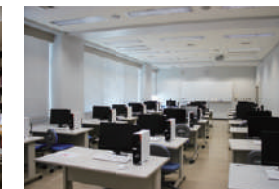
教室



在宅看護実習室



図書室



PCルーム

### ▶ 優しさだけではプロになれない

看護という字は、「看」…手+目、手を目の上にかざしてよく見る「護」…そこから包みこむようにまもるという意味があります。



看護師という職業には、誠実なやさしい心がとても大切です。大阪警察病院看護専門学校では誠実な優しさという、自分自身や他者に関心を寄せる心がなければ、看護に必要な知識、技術の学習は進まないと考えています。「愛・熱・和」の精神と、人を思いやり慈しむ「仁」の心をはぐくみながら、プロとして必要な知識・技術を習得していけるように、工夫を凝らしたカリキュラムを計画しています。また、社会医療法人警和会との連携を密とし、本校での教育が卒業後の活躍にも連動するように、キャリア支援にも重点をおいています。看護に興味のある方は、毎年8月頃に開催しているオープンキャンパスに是非お越しください。

### ▶ 入試のご案内

#### 推薦入試

##### 【願書受付】

2022年9月29日(木)～10月14日(金)

##### 【試験日】

2022年10月28日(金)

#### 社会人入試

##### 【願書受付】

2022年9月29日(木)～10月14日(金)

##### 【試験日】

2022年10月28日(金)

#### 一般入試

##### 【願書受付】

2022年11月28日(月)～12月19日(月)

##### 【試験日】

2023年1月10日(火)・1月11日(水)

2021年度の看護師国家試験合格率100%!  
(全国平均91.3%(うち新卒者96.5%))

「愛・熱・和・仁」の精神を受け継ぐ伝統ある学校で学ぼう!  
志のある皆さんをお待ちしています。  
大阪警察病院看護学校に関する詳しい内容はホームページをご確認ください。



※QRコードを読み取ると看護学校のホームページが開きます。





# 医療相談室のご紹介



## 大阪警察病院 ストーマ看護ケア外来

### ▶ ストーマ看護ケア外来とは？

ストーマとは、ギリシャ語で「くち(口)」という意味があり、腸や尿管の一部を体外に出してつくる便や尿の出口(排泄口)です。

当院では、病気や外傷などで年間約50名の患者さんがストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設しています。患者さんの多くはストーマ造設について拒否的な反応を示すことがありますが、思いを傾聴しその上でストーマに関する正しい知識を提供することで、安心して治療が受けられるように

支援しています。また、ストーマを造設していても自分らしく快適な日常生活を送ることができるように2003年よりストーマ看護ケア外来を開設致しました。

担当する私たち看護師は、ストーマに合わせた生活を送っていただくのではなく、患者さん一人ひとりの生活にストーマケアを合わせることをモットーに支援しています。

### ▶ ストーマ看護ケア外来の活動について

現在、ストーマ看護ケア外来は、皮膚・排泄ケア認定看護師とストーマ認定士が活動を行っており、年間500件の支援を行っています。

ストーマは、お腹に専用の袋(装具)を貼付して管理します。そのため、手術前は、患者さんやご家族にストーマの模型や実際の袋を手にとってもらいストーマ造設後の生活が具体的にイメージできるように関わっています。また、社会保障などに関してパンフレットや冊子を用いて説明をしています。手術後は定期的なフォローアップやストーマのお手入れ方法、皮膚トラブルの対処方法、ストーマの状態に応じた各メーカーの様々な袋(装具)やケアに必要なストーマケア用品のご紹介や、社会復帰後のデスクワークや現場作業

などの職業スタイルに応じた対応方法など、専門的な知識に基づき症状の改善や日常生活上の様々なお困りごとについて、一緒に考えご提案しながら患者さん一人ひとりの生活に合わせたストーマケアを支援しています。

治療終了後も、ストーマ看護ケア外来は継続して通院できるため、患者さんからは、「1年に1回でもここに来て、ストーマを見てもらって、話をするだけでも、安心して過ごすことができる」というお言葉をいただいています。

ストーマ看護ケア外来は、泌尿器科は毎週月曜日、消化器外科は毎週金曜日に完全予約制で各診療科外来にて行っています。

### ◎ 医療相談室・がん相談支援センターのご紹介

当院通院中及び入院中の患者さんやご家族のさまざまな悩みや困りごとに対して、看護師や専門の相談員“医療ソーシャルワーカー”が情報提供と問題解決のお手伝いをいたします。当院の患者さん・ご家族だけでなく、他の医療機関の患者さん・ご家族、これから検査・治療をお考えの方からのご相談もお受けしております。どうぞお気軽にご利用ください。



### ◎ 主な相談内容について

- 社会福祉制度・介護サービスについて知りたい
- 医療費や生活費など経済的に心配なことがある
- 入院生活での悩み事
- 退院後の生活について不安や悩みがある
- 病気や障害と付き合いながらの生活に不自由を感じている
- 他院へのセカンドオピニオンを希望されている方の相談
- がんに関する相談
- 治療費や生活費の心配
- 受診相談に関すること
- その他、誰に相談してよいかわからないこと

※ご相談の内容によっては、担当部署・適切な機関をご案内いたします。

※ご相談の内容、その他については、個人の秘密をかたくお守りいたしますので、ご安心ください。

在宅支援や退院後の療養に関することは、看護師がご相談に応じております。

**【受付時間】** 月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始12/30～1/4を除く)

**【相談場所】** 医療相談室(2階 耳鼻咽喉科・頭頸部外科外来横)

**【対象者】** どなたでもご相談いただけます

**【相談方法】** 対面での相談・・・看護師・医療ソーシャルワーカーがお話をお伺いいたします  
1回30分程度(事前にご予約いただくと、円滑にご相談いただけます)  
ご予約は電話・メール・FAXで受け付けております

電話での相談・・・下記の電話番号にお電話ください  
1回10分程度

FAX・メールでの相談・・・下記の専用FAX番号またはメールアドレスへご連絡ください

**【連絡先】** TEL:06-6771-6051(代表) FAX:06-6775-2012

メールアドレス: gansoudan@oph.gr.jp

### ◎ 患者さんへのメッセージ

当院医療相談室ではがん相談支援センターも兼ねております。がん相談支援センターでは患者さんやご家族のほか、地域の方々も、がんの治療について知りたい、今後の治療や療養生活のことが心配など、がんの治療にかかわる質問や相談、医療福祉に関する相談等をお受けしております。例えば、治療と仕事の両立や、将来の妊育性について、病状や個人の背景によって多様な悩みがあると思います。お気軽にご相談ください。







## がん放射線療法看護 認定看護師

大阪警察病院 看護部(放射線科) 副師長  
瀧 みぎわ

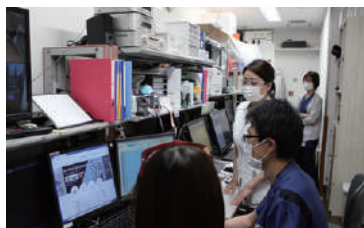
患者さんの気持ちに寄り添う看護

### がん放射線療法看護認定看護師について 教えてください!

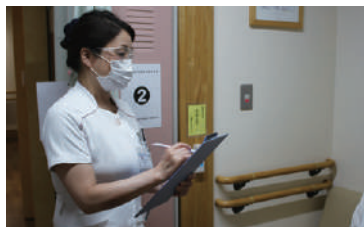
患者さんやご家族の方が、安全に安心して放射線治療を受けることができるようサポートするのが主な役割となります。放射線治療に伴う副作用症状の予防・早期発見・対処ができ、患者さんひとり一人に応じたセルフケア指導につながるよう努めています。

### 普段はどのような業務をされているのでしょうか。

放射線治療室で勤務しています。患者さん・ご家族が、放射線治療について説明を受けたあと、スケジュールや日常生活に対する注意点などについて説明します。治療期間中は、日々の体調の変化はないか、副作用は出現していないかなどを問診し、患者さんに合わせたケアを提供しています。



普段の業務風景



外来での問診の様子

### がん放射線療法看護認定看護師となったきっかけや経緯を教えてください。

放射線治療に関心を寄せるきっかけは、喉頭がん患者さんとの出会いからです。手術をすると、声が出せなくなります。放射線治療だと、機能や形態を温存でき

るため声を失うことはありません。素晴らしい治療だなと感じる一方で、患者さんは口腔粘膜炎などの副作用を経験します。副作用が少しでも和らぎ、治療が完遂できる支援について学ぶため認定教育課程へ進みました。

### これからの展望について教えてください。

治療が終わった後も、放射線治療による副作用のことや、生活していくうえで困難に感じていることなどについて、定期診察の場で支援していきたいと考えています。

患者さんの思い・価値観に沿った生活を送ることができるよう、患者さん・ご家族と対話し、一緒に考えていきたいです。いつでも声をかけてください。



## 認定輸血検査技師 細胞治療認定管理師

第二大阪警察病院 輸血科 技師主任  
尾添 裕介

安全安心で適正な輸血療法を!

### 認定輸血検査技師、細胞治療認定管理師について 教えてください!

造血細胞移植、再生医療や免疫細胞治療等において、細胞・組織を用いた医療を行うために必要な細胞治療用の細胞採取、調整、保管、出荷および検査が行える技能者であり、安全で品質管理した細胞治療を推進することを目的とした資格です。

### 輸血について教えてください。

輸血は移植の一種と考えられています。赤血球、血小板、凝固因子成分の機能が低下したり、量が減少した時に補充する治療法です。輸血用血液製剤は、種々の安全策が講じられた結果、その安全性は非常に向上しましたが、副反応等のリスクが完全になくなったわけではありません。

### 普段の業務で気をつけていることはありますか?

輸血関連検査は、検査の適否が患者さんの生命に直結するという側面から、予期せぬ反応・トラブルが生じた際にも迅速かつ適切な対応が求められます。輸血の適正使用と安全推進の為に確かな知識と技術の取得を常に目指しています。

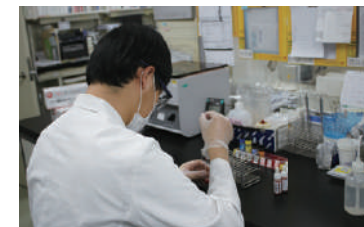
### これからの展望について教えてください。

輸血分野においても、近年様々な細胞治療が行われるようになってきました。当院でも新病院では輸血科から輸血・細胞治療センター(仮)として細胞治療等も輸血業務として携わっていく予定です。

輸血を受けられる際は、担当の先生から説明があると思いますが輸血の必要性和リスクを十分に理解した上で輸血を受けるようにしてください。



血液を保管している保冷庫



普段の業務風景



# 地域登録医・連携医療機関のご紹介

## 天王寺区 上本町リウマチこまちクリニック 東海 奈央 院長

診療科: 内科、膠原病内科、リウマチ科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~16:00	○	○	○	○	○	—	—

休診: 土曜日、日曜日、祝日 / 受付: 15:30まで

住所: 〒543-0031 大阪市天王寺区石ケ辻町13-14  
TEL: 06-6775-1025



**アクセス**  
近鉄 大阪上本町駅より徒歩3分  
Osaka Metro谷町線・千日前線 谷町九丁目駅より徒歩9分  
JR大阪環状線 鶴橋駅より徒歩11分



当クリニックは、関節リウマチ、全身性エリテマトーデスなどの膠原病診療専門、関節エコーができるクリニックとして、2021年1月に開院しました。

大阪警察病院、第二大阪警察病院をはじめとする近隣の病院関係者のみなさまよりご協力を賜り、徐々に地域とのつながりを築けてきたように感じております。

当クリニックは専門性の高さはもとより、地域にねぎした、みなさまに貢献できるような、長く愛されるクリニックを目指しています。患者さんの体調不良は幅広く受け入れ、その後適切な診療科へご紹介する総合内科医として、皆様のお役に立ちたいと願っておりますので、お気軽にご相談ください。



## 浪速区 竹中医院 竹中 裕昭 院長

診療科: 内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
17:00~19:30	○	—	○	—	○	—	—

休診: 火曜日午後、木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

住所: 〒556-0006 大阪市浪速区日本橋東3丁目16-19  
TEL: 06-6632-1985



**アクセス**  
Osaka Metro堺筋線 恵美須町駅より徒歩2分  
阪堺電気軌道 阪堺線 恵美須町駅より徒歩5分  
JR大阪環状線 新宮駅より徒歩10分



当院は昭和21年に祖父が開院し、昭和23年に通天閣を臨む現在地に移転。その後、父、そして私と後を継いできた内科を主とした昔ながらの三代目下町診療所です。私は医師になり30年目ですが、卒業後、当時できたばかりの全科ローテート研修、そして総合診療研修を受け、標榜している内科以外の診療にも対応すべく、現在も生涯学習に励んでおります。

当院では昔から大阪警察病院・第二大阪警察病院への紹介を御希望される患者さんが多く、自然と交流させていただく機会に恵まれてまいりました。紹介時には、診療の予約はもちろん、適切な紹介時期や受診科の相談にも親身にに応じていただき大変助かっております。また当院に御紹介いただいた在宅患者さんは専門医のバックアップもあり、必要時には密に連携をとっております。

これからも大阪警察病院、第二大阪警察病院との連携で、みなさまに安全・安心の地域医療を御提供できればと思っております。

疲労回復の最強コンビ ニラ&豚肉!

## 中華風焼きそば



エネルギー 440kcal  
塩分 2.7g  
糖質 47g

ニラの濃い緑色の葉には、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用をもつビタミンがバランスよく含まれています。抗酸化作用とは、簡単に言うと、体の中の細胞を老化させないようにする働きのことです。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのを助ける栄養素で、疲労回復効果が期待できます。ニラと豚肉と一緒にすると、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果を継続させるというパワーアップが期待できます。夏バテ予防にいかがでしょうか。



管理栄養士 大原 玲子

### 材料(1人前)

- ・豚肉(もも赤身)..... 60g
- ・卵..... 1ケ
- ・もやし..... 60g
- ・ニラ..... 50g
- ・にんじん..... 20g
- ・生きくらげ(乾燥の場合は水で戻す)..... 1枚
- ・中華麺..... 1玉
- ・鶏ガラスープの素..... 小さじ1杯
- ・水..... 50cc
- ・オイスターソース..... 小さじ1/2杯
- ・醤油..... 小さじ1/2杯
- ・酒..... 小さじ1杯
- ・ごま油..... 小さじ1.5杯
- ・豆板醤..... 小さじ1/2杯
- ・こしょう..... 少々

### <作り方>

- ① 豚肉は一口大に、ニラは3cm程度、人参はスライスし細目にカットする。
- ② 生きくらげは水洗いして石づきをとり4~6つにカットする。
- ③ 水に鶏ガラスープの素を入れて溶かし、オイスターソース、醤油、酒、豆板醤を入れて混ぜ合わせておく。
- ④ 熱した中華鍋にごま油半量を入れ、溶いた卵を流し入れる。半熟になってきたら、ざっくり混ぜて取り出す。
- ⑤ 中華鍋に残りのごま油を入れ、中火で豚肉をしっかりと炒め、もやし、ニラ、にんじん、生きくらげを入れこしょうを振り入れて炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、③を入れて煮詰める。
- ⑦ 水分の量が減ってきたら、中華麺を入れてほぐし、④の卵を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 余分な水分がなくなれば、お皿に盛りつけて出来上がり。

# OPH クロスワード

1	2	3	4		5
8					C
9					
		10		7	A
11	6				
12					D

A	B	C	D

縦のキー

- 1 世界三大美女の一人。
- 2 雷を伴う激しい雨のこと。
- 3 一生懸命に説明すること。
- 4 戸締りは〇〇〇〇にしましょう。
- 5 漢字で「鰯」と書きます。
- 6 もともと水辺の意味で泉や湿地帯を意味する地名。栃木県や京都市、北広島町の地名にあります。
- 7 漢字で「朱欒」と書きます。

横のキー

- 1 木管楽器の一つ。
- 8 入居時に初期費用に併せて大家さんに支払うお金のこと。
- 9 別名「君主制」
- 10 魚を捕るための道具の一つ。
- 11 巨万の〇〇。
- 12 「恋物語」の和製英語。

※大文字・小文字は区別しません。  
アルファベットの書かれたマスに文字を入れてみましょう！  
答えは15ページ！

大阪警察病院付属  
**人間ドッククリニック**



ご予約  
ダイヤル **06-6775-8131**  
月～金 9:00～17:00 / 土 9:00～12:00

近鉄大阪上本町駅徒歩2分・地下鉄谷町九丁目徒歩8分

## HOSPITALITY & QUALITY

ゆったりとした独立型の人間ドック専門施設です。  
MRI・CT・マンモグラフィなどの高度な予防医療設備を独自に備え、警察病院と緊密に連携して高度なメディカルチェックを提供します。

- 一般ドック 日帰りコース・レディースコース・1泊2日コース・2泊3日コース
- 専門ドック 脳ドック・大腸ドック など

24時間受付可能なインターネット予約が便利です。

警察病院 人間ドック



2023年度

## 看護学生募集!

～いのちのプロになるんだ～

募集人員 **80名**

(一般40名・推薦30名・社会人10名)

大阪警察病院看護専門学校 TEL:06-6626-6701・6700  
FAX:06-6626-6702

推薦・社会人入試

【出願期間】2022年9月29日(木)～10月14日(金)  
【試験日】2022年10月28日(金)

一般入試

【出願期間】2022年11月28日(月)～12月19日(月)  
【試験日】2023年1月10日(火)・1月11日(水)

「愛・熱・和・仁」の精神を受け継ぐ伝統ある学校で学ぼう！  
志のある皆さんをお待ちしています



大阪警察病院看護専門学校



## 編集後記

いつもご愛読ありがとうございます。まだまだ暑い日が続きますね。今回、警和会トピックスでも掲載しましたが、本院と第二病院でSNSアカウントを開設しました。SNSではホットな話題をいち早く発信し、皆さまにより当法人を身近に感じていただければと思います。がんばって更新してまいりますので、是非フォローしてみてください！

「みんなのけいびょうニュース」に関する様々なご意見・ご感想を募集しています。あったらうれしい企画などがありましたらご意見箱へ投函ください。

発行：社会医療法人警和会 大阪警察病院 企画調整課  
〒543-0035 大阪府大阪市天王寺区北山町 10-31  
TEL:06-6771-6051 (代表) FAX:06-6775-2838 (代表)  
<https://www.oph.gr.jp>



社会医療法人警和会 第二大阪警察病院 総務課  
〒543-8922 大阪府大阪市天王寺区烏ヶ辻 2-6-40  
TEL:06-6773-7111 (代表) FAX:06-6772-2302 (代表)  
<https://www.oph-2.jp>

