

大阪複十字病院だより

# すこやか

屋久島の縄文杉

## INDEX

P1 ▶ 2024年度の感染対策研修について

P2 ▶ 着任医師のご挨拶/地域医療支援室～外来紹介患者様の外来診察予約について～

P3 ▶ フレイル予防で毎日いきいき

P4 ▶ 外来診療一覧表



2024年10月9日、

### 「手指衛生ポスター発表会」が開催されました！

感染制御センターでは毎年、各部署における感染対策の取り組みを発表する場を設けています。2024年度は「手指衛生」をテーマに、13の部署がポスターを作成し、発表を行いました。当日の発表に足を運べなかった職員に向けて、YouTubeでの動画配信を実施し、さらにポスターを院内に掲示することで、すべての職員が内容を閲覧できるようにしました。あわせてGoogleフォームにて投票を募り、職員の評価を反映させました。

最優秀賞は、昨年に引き続き4階病棟（急性期病棟）が受賞しました。

今後も院内のすべての部署が感染対策に積極的に取り組み、安心・安全な医療の提供を目指してまいります。



# 2025年度 着任医師のご挨拶

2025年度より新しく当院に着任した医師をご紹介します。

内科



高野 聡

たかの さとし

2025年5月より大阪複十字病院に着任いたしました、高野 聡と申します。

これまで、上下部内視鏡を中心とした消化器疾患の診療をはじめ、一般内科診療に携わってまいりました。上下部消化管内視鏡検査や大腸ポリープ切除、内視鏡的止血術などを通じて、当院ならびに地域医療に貢献できればと考えております。

分かりやすい説明を心がけ、見落としのない診察と、丁寧な医療の提供に努めてまいります。寝屋川地域の皆さまに貢献できるよう頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 所持資格

日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化管学会 胃腸科認定医・専門医、日本医師会認定産業医

内科



三谷 武

みたに たけし

2025年5月より大阪複十字病院に着任いたしました、三谷 武と申します。

これまで、内科全般および消化器内科の診療や内視鏡検査に携わってまいりました。近年は診療所に勤務し、地域のかかりつけ医として、日々の診療や健康診断などを行ってまいりました。これまでの経験を活かしつつ、新しい知識を取り入れながら、丁寧な診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 所持資格

日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、日本消化器内視鏡学会専門医

## 地域医療支援室 ～外来紹介患者様の外来診察予約について～

医療機関の  
皆様へ

2025年2月より、当院ではご紹介いただいた紹介元医療機関からの紹介患者様が円滑に専門医の診療を受けていただくため、事前予約をお願いしております。地域医療支援室へ診察予約申込書および診療情報提供書をFAXにてご送付ください。予約日時が確定次第、予約票を紹介元医療機関へFAXにて返信いたします。ご予約の詳しい手順につきましては、当院ホームページの「地域医療支援室」をご覧くださいませと幸いです。ご不明な点がございましたら、地域医療支援室までお問い合わせください。



# フレイル予防で毎日いきいき

フレイルの予防には  
**運動が重要**

運動の  
効果

- 筋力アップで転倒、寝たきり予防
- 体の柔軟性改善で怪我の予防
- 気分の安定や認知症予防

つづけることで、  
**フレイル予防に**  
つながります

今日からできる！

## フレイル予防体操

### 1. かかと上げ運動



壁や椅子に手をつき、  
ゆっくりかかとを上げて戻す

目安 10回×3セット/日

### 2. 椅子スクワット



椅子に腰かけ、  
立ち座りを繰り返す

目安 10回×3セット/日

### 3. 片足立ち



机や椅子の背を支えに、  
左右10秒ずつ片足立ちをする

目安 3セット/日

## 運動をする時の3つのコツ

- ① 毎日少しずつ、**続けることが大切**です
- ② 「**少しきつい**」と感じるくらいが効果的です
- ③ **楽しく・気軽に！**友人や家族と一緒にOKです



## オーラルフレイル

とは「**口腔の虚弱**」を意味します。口のささいな衰えを指し、  
噛む機能、飲み込む機能、活舌などが低下する状態です。オーラルフレイルを放置すると  
食欲低下、身体機能が低下して死亡のリスクを高めると報告されています。

## オーラルフレイルを防ぐためには！



### 口腔ケアを徹底しましょう

毎日の歯磨きとデンタルフロス、歯間ブラシを使用  
することによって、お口の中が清潔になり、唾液分泌  
を促進して嚥下がしやすくなります。

### 口腔体操をしましょう

唾液腺マッサージや口腔体操などを行うことで嚥下  
機能が向上します。



### 食事を工夫しましょう

「噛む」「噛めない」で摂取できる食品や栄養素が変わって  
きます。食べる人の嚥下機能にあった食事を摂取して、  
栄養不足にならないようにすることが大切です。

### 社会参加しましょう

社会活動（地域コミュニティ）に参加することで人と  
の会話の機会が増えます。会話することで、口腔内の  
筋肉が鍛えられ、嚥下機能低下の予防につながります。



# 大阪複十字病院 外来診療一覧表

受付時間

午前の診療 / 8:45 ~ 11:30 午後の診療 / 13:00 ~ 15:30

※皮膚科と外科は受付時間・診察時間が異なっておりますのでご注意ください。

※予約制について：再診予約のみ（初診および現在予約の入っていない方の受付はしていません）

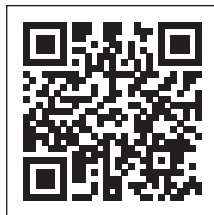
|       |    |         | 月                              | 火                           | 水                        | 木                   | 金                      | 土                        |
|-------|----|---------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| 内科    | 午前 | 診察室 1   | 井上<br>(一般・呼吸器)                 | 和田<br>(糖尿病)                 | 酒井<br>(一般・呼吸器)           | 宮本<br>(一般・膠原病)      | 木村<br>(一般・呼吸器)         | (第2・4週)<br>堀<br>(一般・膠原病) |
|       |    | 診察室 2   | 小牟田<br>(一般・呼吸器)                | 川田<br>(一般・膠原病)              | 桑原<br>(一般・消化器)           | 三谷<br>(一般・消化器)      | 伊藤(大)<br>(一般・呼吸器)      |                          |
|       |    | 診察室 3   | 松本<br>(一般・膠原病・呼吸器)             | 松本<br>(一般・膠原病・呼吸器)          | 小牟田<br>(一般・呼吸器)          | 松本<br>(一般・膠原病・呼吸器)  | 秋山<br>(一般・膠原病)         |                          |
|       |    | 診察室 5   | 内科初診                           | 内科初診                        | 伊藤(大)<br>(一般・呼吸器)        | 内科初診                | 内科初診                   |                          |
|       | 午後 | 診察室 1   | 井上<br>(一般・呼吸器)                 | 和田<br>(糖尿病)                 |                          | 西岡<br>(一般・膠原病)      | 西岡<br>(一般・膠原病)         |                          |
|       |    | 診察室 2   | 高野<br>(一般・消化器)                 | 勝島<br>(一般・呼吸器)              | (予約制)<br>桑原<br>(一般・消化器)  | 川上<br>(膠原病・腎臓)      | 禁煙外来<br>勝島<br>(一般・呼吸器) |                          |
|       |    | 診察室 3   | 睡眠時無呼吸外来<br>松本<br>(一般・膠原病・呼吸器) | (予約制)<br>松本<br>(一般・膠原病・呼吸器) | (予約制)<br>小牟田<br>(一般・呼吸器) | 松本<br>(一般・膠原病・呼吸器)  | 井上<br>(一般・呼吸器)         |                          |
|       |    | 診察室 5・8 | 内科初診                           | 北川<br>(一般・呼吸器)              |                          | 内科初診                | 内科初診                   |                          |
| 脳神経内科 | 午前 | 診察室 8   |                                |                             |                          |                     | 橋本                     |                          |
| 整形外科  | 午前 | 診察室 6   | 右近                             | (予約制)<br>山本                 | (第2・3・4・5週)<br>有田        | (予約制)<br>山本         | 木下                     |                          |
|       |    | 診察室 7   |                                |                             | (予約制)<br>リウマチ外来          | (予約制 / 第1週)<br>脊椎外来 | (予約制)<br>リウマチ外来        |                          |
| 泌尿器科  | 午前 | 診察室 9   |                                | 國方                          |                          |                     |                        |                          |
|       | 午後 | 診察室 9   | 松下                             |                             | 池田                       |                     |                        |                          |
| 皮膚科   | 午後 | 診察室 5   |                                | (診察13:30~)<br>藤原            | (診察13:30~)<br>伊藤(眞)      |                     | (診察13:30~)<br>寺井       |                          |
| 外科    | 午後 | 診察室 6   | (診察受付15:00まで)<br>富士原           |                             |                          |                     |                        |                          |
| 呼吸器外科 | 午前 | 診察室 9   |                                |                             |                          |                     | (第1・3週)<br>新谷          |                          |

(2025年5月1日現在)

一般財団法人 大阪府結核予防会 大阪複十字病院



日本医療機能評価機構



交通アクセス

●JR学研都市線「寝屋川公園駅」より西へ徒歩約5分

〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10  
TEL:072-821-4781(代表) FAX:072-824-2312  
URL:https://www.osaka-hospital.org

2025年6月発行 大阪府結核予防会