

寄付の  
お願い

第1回  
目標金額  
**650**万円  
All or Nothing  
寄付金控除型

クラウド  
ファンディング  
挑戦中!!

# 妊娠を “あきらめない” という選択を

2025. **5.16** 金 23:00まで

不妊のリスクをとまなう「がん治療」から  
妊娠の可能性を見つけるための研究に  
みなさまのご支援をお願いします

# やすらぎ通信

大阪急性期・総合医療センター



阿南 里恵

命が助かったんだから、子供が産めなくても仕方ないとはどうしても思えなかった。森重先生の研究を知って「私の悩んでいたことはダメなことではなかった」と、すごく救われたんです。(阿南)



子宮がんを経験された阿南さんとの対談↑

第141号  
SPRING

2025年4月1日発行

当センターの森重とYouTube 対談でそう語るのは、子宮がんを経験された阿南里恵さん。阿南さんは23歳の時にがんが見つかりました。AYA (Adolescent and Young Adult) 世代のがん患者さんは、治療によって妊孕性(=妊娠するための力)に影響を受ける可能性があり、将来の妊娠を希望する患者さんにとってはがん治療開始前に難しい選択を迫られます。そのため、がん治療による妊孕性の低下に対して、卵子・受精卵・卵巣凍結などの妊孕性温存療法が実施されています。

存療法について説明を受け研究への参加に同意いただいた18歳から43歳未満の女性の患者さんを対象に、卵巣機能の変化を月経の有無のみならず詳細な卵巣機能のマーカーで長期にわたって追跡します。治療内容の卵巣機能への影響を詳細に評価し、日本人患者に特化したがん治療後の卵巣機能の予測モデルの構築を目指します。

AYA世代のがん患者さんが妊娠をあきらめなくていい社会に向けて、是非ともご理解、ご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

2021年度から妊孕性温存療法に対する公的な助成制度がスタートし、日本がん治療学会の妊孕性低下のリスク分類が助成の基準となっています。しかし、このガイドラインのもととなるデータは、月経の有無だけで卵巣機能を評価していたり、患者の年齢を十分に考慮していないなどその根拠が不十分です。

この研究では、がん治療前に妊孕性温

がん治療は、治療を受ける前に妊孕性に関して大きな決断に迫られます。生殖医療の分野も進んできた今だから、妊娠をあきらめなくていい選択肢を、すこしでも多くの人ができるように研究を進めたいんです。(森重)



生殖医療センター長 森重 健一郎

4月の  
**キッチンカー**  
本館と南館のあいだ

平日 11:00~14:00  
今月6日、13日はお休み

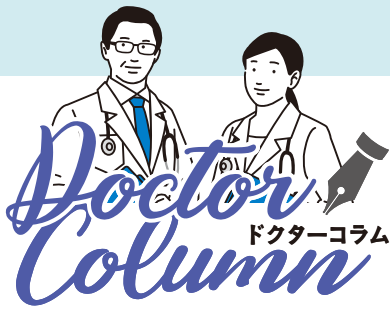
|   |                         |
|---|-------------------------|
| 月 | 銀シャリ (おにぎり)<br>ロコモコ     |
| 火 | スパイスチキンカレー<br>沖縄定番タコライス |
| 水 | 魯肉飯 (ルーローハン)<br>沖縄そば    |
| 木 | スパイスキーマカレー<br>麻婆豆腐      |
| 金 | 角煮丼<br>チーズハンバーグ         |

大阪急性期・総合医療センター レディーフォー

詳しくはホームページ、または当センター守衛室横の特設ブースへ!



寄付サイトへ



# がくかんせつしょう 顎関節症のおはなし

いきなりですが、質問です。

## 口を開け閉めしたとき、 痛みがありますか？

口を大きく開けにくい、開けると顎のあたりがカクンとなる、顎が痛くて口が開かない、耳の穴の前を押すと痛みを感じる、このような症状がある場合、顎関節症（がくかんせつしょう）の可能性あります。

顎関節症とは、顎関節や顎を動かす筋肉に痛みが生じたり、音がする、口が開けにくいなどの症状が出る疾患です。音だけであれば人口の約 20% の人は顎関節の音を持つとされていて、また顎関節症の治療が必要になる人は症状を自覚した人の中の 5% 程度と推定されています。

## 顎関節症の症状

口を開けると、顎関節のあたりに（耳の穴の近く）で音がなることが挙げられます。両方鳴る場合もあれば、どちらか一方の顎関節だけ音が鳴る場合があります。これは顎の骨と顎関節の骨の間にあるクッション（顎関節円板）が正常に動かず、引っかかって音が鳴るためです。

症状が強くて、口をあけると顎が痛い、顎が痛くて食事がしにくい、顎が痛くて口が開かない、など生活に支障がある場合は治療の対象になります。

## 顎関節症の原因

考えられる原因としては、歯ぎしりや、食いしばりのような口腔習癖がある、頬杖やうつ伏せ寝、食事の時にどちらか一方で噛む癖がある、歯並びや噛み合わせが悪い、もともと顎関節の形態が悪い、などが考えられます。虫歯や歯周病を放置してきていることで歯並びや噛み合わせが悪くなっている場合があります。特に噛み合わせに関しては、上と下の前歯がうまく噛んでいない骨格が原因のかみ合わせ異常（下顎前突、開咬、上顎前突）の場合、奥歯の負担が大きく、それにより顎関節に負担がかかりやすく、顎関節症となることが多いとされています。

## 顎関節症の治療

顎が痛くて口が開かない、食事ができないといった症状の強い場合は、炎症を抑えるために鎮痛剤を処方します。顎関節症の一般的な治療法は、顎関節への過度な負担を減らすためにマウスピースを作製し、噛み合わせた時に顎関節や咀嚼筋へ負担がかからないような治療を行います。また、歯列接触癖は、ご自身で気を付けて頂き、顎への負担を減らします。お風呂など

で顎関節や咀嚼筋をマッサージしたり、大きく口を開ける開口訓練も有効です。姿勢が悪い方は気をつけ、ストレスをなるべく溜めないようにしましょう。歯並びや噛み合わせが悪い場合は、矯正治療もお勧めです。

## 顎関節症にならないために

**食いしばり、歯軋りがいいのか気をつけましょう**  
集中していたり、緊張して何かに取り組んでいると、どうしても歯を食いしばることで顎に負担がかかります。

## 歯列接触癖を気をつける

食事や会話の時以外は、上と下の歯は約 2 ミリほど離れているのが正常です。歯が離れている事で、顎関節に負担がかからず、顎関節もリラックスできます。

## 片一方で噛む癖をやめる

右でよく噛む、または左でよく噛むなどの片側咀嚼癖は、顎関節に負担がかかります。

## 頬杖やうつ伏せ寝をやめる

頬杖やうつ伏せ寝をすると、片方の顎関節に負担がかかるために、顎関節症になりやすくなります。

## ストレスを発散する

ストレスがあると歯軋りや食いしばりやすくなります。ストレスをためないようにすることが重要です。

## 矯正治療

きれいな歯並び、きれいな噛み合わせの場合、少しくらい噛む力がかかり顎関節に負担が生じてても顎関節症になることが少ないとされています。

冒頭の「口を開け閉めしたとき、痛みがありますか？」の質問に対する回答が「はい」であり、その痛みが 1 週間以上続いているなら歯科医院を受診してください。



府民公開講座

## 顎変形症治療

～あごの治療について知っていますか？～





## 患者総合支援センター 宮本栄子

2024年4月より、患者総合支援センターに着任致しました看護師の宮本栄子です。

この部署は、医療と介護の継続性を重視した地域連携を目指して、地域医療機関との連携、患者さんからの総合相談、がん相談の窓口等の役割を担っています。その中で、相談業務について説明します。相談経路としましては、主に電話の相談、対面での対応であり、相談者の方は、患者さん・御家族、医療関係者、施設職員等です。相談内容としては、受診科や受診方法に関する内容が多く、かかりつけ医院の紹介、症状について、セカンドオピニオン等があります。

相談を受ける際には、まず傾聴して、質問内容やご心配ごとに対して、関係部署と情報共有し、迅速に対応できるようにしております。

私生活では、年齢を重ねることで、健康について考えるようになりました。時間を見つけては、自宅近くの池や田畑の周囲を散歩すること、地域のラジオ体操に参加すること、睡眠を十分取ること、朝食をしっかり摂取すること等に努めております。池の周囲の散歩では、四季折々の草花や野鳥を観察することができます。春には桜、夏には朝顔、秋には彼岸花、冬には梅の花などが見られます。



野鳥は、コサギ、カワウ、カルガモ等を見ることが出来ます。先日は、池の土手に「カワセミ」が止まっていた。カワセミは「溪流の宝石」と呼ばれており、とても鮮やかな色彩でしたので、瞬間に手持ちのスマホを取り出して撮影しました。その直後、何処かへ飛んでいってしまいました。またいつか、カワセミに再会できる日を心待ちにして、散歩に出かけています。最後になりますが、安心、安全な医療が提供できるよう、今後とも、丁寧な相談業務に努めて参りたいと考えています。



管理栄養士の

ちょっと  
おいしい話

## 桜えびとたけのこの炊き込みご飯

2人前

### 材料

#### 具材

|             |      |
|-------------|------|
| 米           | 170g |
| 水           | 230g |
| 料理酒         | 15g  |
| しょうゆ(薄口)    | 15g  |
| ★たけのこ(水煮)   | 30g  |
| ★ごぼう        | 20g  |
| ★にんじん       | 10g  |
| ★干しいたけ      | 6g   |
| ★さくらえび(素干し) | 3g   |
| さやえんどう      | g    |

### 作り方

1. しいたけは水で戻しておく。
2. 洗米して15～30分ほど浸漬してから一度水を切り、酒とうすくちしょうゆを入れてから水を入れ混ぜておく。(酒とうすくちしょうゆを入れてから炊飯釜に記載されている炊き込みご飯用の量の水を入れても大丈夫です。炊飯時間は炊き込みご飯用の時間で設定します。)
3. しいたけは水分を絞り、しいたけ・にんじん・たけのこは小さく刻み、さやえんどうは0.5cm角に切る。ごぼうはさがきにして、水にさらす。
4. ★の具材をご飯の上に乗せ、約1時間炊飯する。
5. 炊飯終了後、さやえんどうを入れて混ぜる。



### 栄養量(1人前)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 326 kcal |
| たんぱく質 | 5.8g     |
| 脂質    | 0.8g     |
| 食物繊維  | 3.0g     |
| 食塩相当量 | 1.4g     |

## POINT

桜えびには、カルシウムが豊富に含まれており、丸ごと食べられるので効率的にカルシウムを摂取できます。たけのこやごぼうには食物繊維が豊富に含まれているため、便秘予防に役立ちます。桜えびやしいたけの香りや、たけのこの食感が楽しめる一品です。



要  
予約

のマークがついているものは、事前に申込予約が必要です。マークがないものは予約不要ですので、開催当日会場までお越しください。

# NEWS 院内開催情報 イベント情報



当センターを  
受診していない方も  
ぜひご参加ください！

糖尿病内分泌内科

## 外来糖尿病教室

2025年 上半期スケジュール

参加  
無料

予約  
不要

受診歴  
不要

毎回

14:00~14:40

場所：1階1番外来待合テレビ前



アプリをお持ちでない  
方は、ダウンロードを  
してから、QRコード  
を読み込んでください

視聴はこちら



4/16(水) 糖尿病とは  
体重のはなし

5/21(水) 糖尿病の治療の3本柱  
始めましょう！新しい食習慣

6/17(火) 糖尿病合併症の話について  
検査データを一緒に見よう

7/15(火) 肥満症の治療について  
糖尿病の薬のはなし

9/16(火) シックデイのはなし  
糖尿病の運動療法

テーマ内容が変更になる場合は公式LINEにてお知らせします

## 当センター公式LINEのお友達登録をお願いします！

当センターから荒天による診療状況のお知らせや、診療科主催の教室・イベント、やすらぎ通信、管理栄養士のおすすめレシピ、キッチンメニューなどの情報を月に2回お届けします！



### 受診予約の 変更について

下記の9診療科を対象に、  
電話で診察時間の予約の変更  
ができます。ただし、紹介予  
約の変更はできません。

呼吸器内科 皮膚科  
消化器内科 糖尿病内分泌内科  
形成外科 耳鼻咽喉・頭頸部外科  
脳神経内科 腎臓・高血圧内科  
脳神経外科

06-6692-1201

月～金曜日 14:00~16:00  
(年末年始・祝日除く)

### 患者さんの 病状説明について

当センターの患者さん  
患者さんのご家族対象

厚生労働省の「働き方改革」  
の趣旨に基づき、緊急でない  
患者さんへの病状説明（イン  
フォームド・コンセント）等  
は、原則、平日の診療時間内  
に行っております。なお、診  
療上、主治医が判断した場合  
は、この限りではありません。  
より良い医療を提供するた  
め、皆様のご理解とご協力  
をお願いいたします。

### 面会時間のご案内

|      | 一般病棟(中央館)        | 産科・小児科(南館)       | ICU・CCU・SCU<br>救急病棟(中央館1館)<br>NICU・GCU(南館) |
|------|------------------|------------------|--|
| 時間   | 面会時間 15:00~19:00 |                  |  |
| 年齢制限 | 小学生以下<br>面会不可    | 直接お問い合わせ<br>ください | 面会を制限して<br>おります                            |
| 受付   | 1階<br>中央館エレベーター前 | 直接南館へ            | 直接お問い合わせ<br>ください                           |

### 夜間・休日の施錠について

平日 18:00 から翌朝 7:30 まで、土日祝日は、終日施錠しています。御用の際は、  
北出口・南出口よりインターホンで守衛にお知らせください。

地方独立行政法人 大阪府立病院機構  
大阪急性期・総合医療センター

〒558-8558 大阪市住吉区万代東 3-1-56  
TEL:06-6692-1201

受診の際は、地域の医療機関よりご予約いただき、紹介状をお  
持ちください。

自然災害など不測の事態の際は、診療の状況など重要なお知ら  
せをホームページまたはLINEで行う場合があります。

