食品ロスを減らすカンタン手料理

栄養科レシピ

炊飯器に入れるだけ！ツナときのこの炊き込みご飯

材料

- 米 …… 1合
- ツナ缶 …… 1缶
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- しめじ …… 1/2パック（約50g）
- まいたけ …… 1/2パック（約50g）
- みりん …… 大さじ1
- 刻みねぎ …… 適量（お好みで）

1 ツナ缶の水気を切る。

2 しめじは子房に分け、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

3 米を研ぎ、炊飯器に入れる。

4 しょうゆ、酒、みりんを加え、1合の目盛りまで水を入れる。

5 しめじ、まいたけ、ツナを上にのせ、具材を混ぜずに、そのまま炊飯する。

6 炊き上がったら、全体をさっくり混ぜる。器に盛り、ねぎを散らして完成。

知って得する Point!

❶ ツナ缶には商品によって異なりますが、10～13g程度のたんぱく質が含まれています。たんぱく質は筋肉だけでなく皮膚・髪・爪・内臓など体をつくる大切な栄養素です。ご飯だけでは炭水化物に偏りやすい食事もツナを加えることで、手軽にたんぱく質を補うことができます。

❷ きのこに多く含まれる不溶性食物繊維には水分を吸収して便のかさを増やし、腸を刺激することでスムーズな排便を促す働きがあります。

❸ 余ったきのこは、ほぐして冷凍しておくと次の料理にも使えます。

医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院

〒574-0074 大阪府大東市谷川２丁目10番50号

TEL.072-874-1641

QRコードでホームページへアクセス

野崎徳洲会病院　広報誌

オノマトペ

VOL.11

秋号

2026年10月

“さらさら”

地域の未来に明るい光を

みなさまにお役立ち情報をお届けします。

オノマトペ：人、動物、物などが発する音を表現した言葉

“慢性腎臓病”ってどんな病気？

腎臓は、体内の老廃物や余分な水分を尿として排出する機能を 持つ臓器です。そのほかにも、血圧の調節、赤血球をつくる働きの補助、骨を丈夫に保つために必要なビタミンDの活性化など、生命を 維持するための重要な役割を担っています。

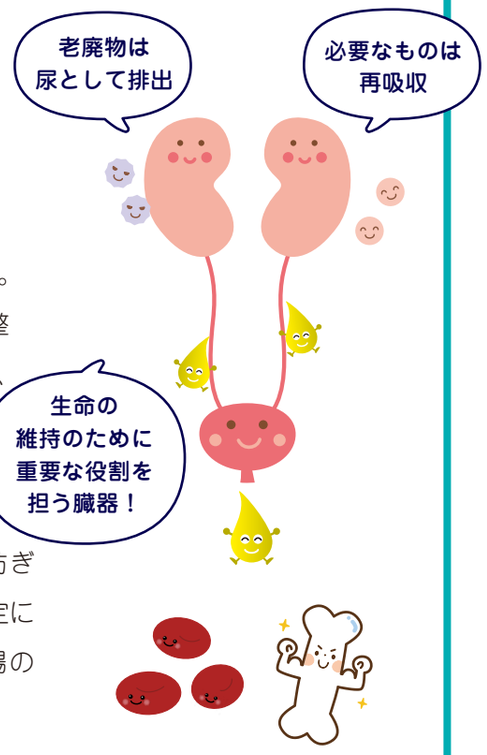
しかし、糖尿病や高血圧、加齢などさまざまな原因によって 腎臓の働きは徐々に低下します。腎機能が低下している状態が 3ヶ月以上続く病気のことを「慢性腎臓病」と言います。慢性腎臓病は、初期にはほとんど自覚症状がないため、健康診断などで「腎機能が少し悪い」「尿たんぱくが出た」などの結果が出たら、早期に適切な治療を始めることが大切です。日頃から血圧や血糖値を適切に管理し、生活習慣を見直すことで、腎機能の低下が緩やかになり、その結果、透析が必要になる時期を遅らせることが 期待できます。

「腎臓の役割」を知ってみよう！

腎臓は尿を作るだけでなく、**体内の“見張り番”**の役目があります。この働きにより、身体はいつもバランスが取れた状態を維持し、健康に過ごすことができます。

❶体内の老廃物や余分な水分の排出

体内でできた老廃物を尿として排泄します。
また、体内に必要なものは再吸収します。



❷身体のバランスの調整します

尿量を調節して体内の水分量を一定に保ちます。尿中の電解質（ナトリウム・カリウム等）の量を調整して濃度を一定に保ち、身体のむくみを防いだり、神経の伝達や筋肉の動きをスムーズにします。

❸ホルモンを作ります

血液（赤血球）を作るホルモンを分泌し、貧血を防ぎます。血圧を調整するホルモンを分泌し、血圧を一定に保ちます。骨を丈夫にするホルモンを分泌し、腸のカルシウム吸収を促して強い骨を作ります。

腎機能が低下すると…？

❶老廃物の蓄積

体の中に老廃物や毒素が溜まり、疲れやだるさ、吐き気、頭痛などの症状を引き起こす原因になります。また、皮膚がかゆくなったり、口臭が出ることもあります。

❷むくみ

水分が体内に溜まりやすくなります。
その結果、顔や手足がむくみやすくなります。

❸貧血

赤血球を増やすホルモン（エリスロポエチン）の分泌が減り、貧血になりやすくなります。貧血は疲労感や息切れの原因となります。

❹血圧の上昇

血圧が上がりやすくなります。高血圧が続くとさらに腎臓に負担がかかり、症状が悪化することがあります。

❺骨がもろくなる

体内のカルシウムとリンのバランスを保つ役割があります。腎臓の働きが悪くなるとこのバランスが崩れ骨がもろくなることがあります。

腎機能が低下した状態が
３ヶ月以上続くことを
慢性腎臓病
といいます。

人工透析科　部長
齋藤　文匡

野崎徳洲会病院の人工透析科を紹介します！

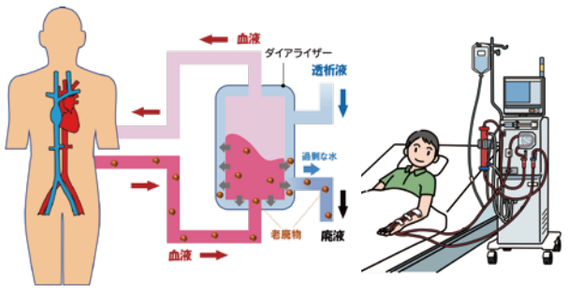
腎機能が著しく低下すると、腎臓の働きを補う「腎代替療法」が必要になります。代表的な治療法には血液透析、腹膜透析、腎移植があります。当院では主に血液透析を行っていますが、患者さん一人ひとりの病状や生活環境、ご希望を大切にしながら、適切な治療法をご提案しています。また、透析導入に向けた準備やシャント管理、透析中の体調管理、栄養相談など、多職種が連携して患者さんを支えています。

透析治療を見てみよう！

透析は、腎臓の働きが悪くなったときに行う治療法です。体内の老廃物や余分な水分を取り除くための方法です。透析治療には、主に以下２つの種類があります。

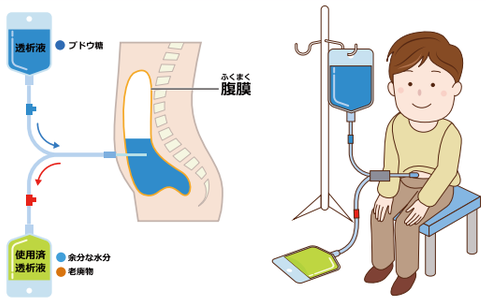
血液透析

患者さんの血液を体外に取り出し、特別な機械（透析器）を使って老廃物や水分を除去し、再び体内に戻す治療法です。通常、週に3回、1回あたり3～5時間行います。



腹膜透析

患者さんのお腹に透析液を入れ、腹膜という膜を使って老廃物や水分を取り除く治療法です。この治療は自宅で行うことができます。



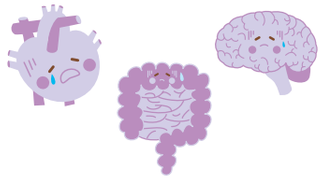
野崎徳洲会病院　透析室

病　床　数　36床（内１床　感染症等にも対応できる陰圧室）
対応時間　月・水・金　8:45～22:30
火・木・土　8:45～17:00

送迎サービス
外来維持透析のために当院に通院される方で、通院が困難な方には、無料送迎サービスを行っております。車で通院される方には無料駐車場もございます。

栄養指導
月に1度、管理栄養士による栄養指導を行っております。また、管理栄養士によるバランスの良い透析弁当（１食あたり590円）の提供もしております。

考えられる「合併症」は？



透析患者さんは、心臓や血管の病気、感染症、脳卒中、消化器疾患、骨・関節の病気など、さまざまな合併症を起こしやすいことが知られています。そのため、透析治療だけでなく全身を総合的に診ることが重要です。

当院では定期的に血液検査やレントゲンなど必要な検査をしています。
さまざまな合併症の早期発見に努めています。

慢性腎臓病は、成人のおよそ**８人に１人**が抱えているともいわれる身近な病気です。しかし、早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を抑えられる可能性があります。健康診断で尿たんぱくや血尿、腎機能異常を指摘された方は、そのままにせず、お気軽にご相談ください。

さいごに

私たち人工透析科は、「安全で質の高い透析医療」と「患者さん一人ひとりに寄り添う医療」の実践を目標に、スタッフ一同日々努めています。総合病院としての充実した診療体制を生かし、腎臓病の早期診療から透析導入、その後の長期管理、さらには合併症への迅速な対応まで、一貫して皆さまを支えてまいります。これからも地域の皆さまに信頼される透析医療を提供できるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「腎機能が低下している」と診断されたら…

正しい情報を得て、慌てずじっくり準備を進めましょう。

腎臓の働きが低下しても、すぐに透析治療を始めるわけではありません。まずは、適切な食事とお薬での治療をしながら血圧など身体の状態を管理し、できるだけ腎機能を保っていきます。その後、腎機能の経過により、透析も治療の可能性の一つとして考え、治療を進めていきます。

ここでは、診断から治療までの流れと、患者さんやご家族にとって必要な準備などをご紹介します。

❶実際に「透析が必要」と言われると…

❷周囲へ伝え、情報を集める

❸適切な食事と治療

適切な食事とお薬での治療を進め、腎機能の維持に努めます。
この期間を「保存期間」といいます。

❹透析治療を始める前に

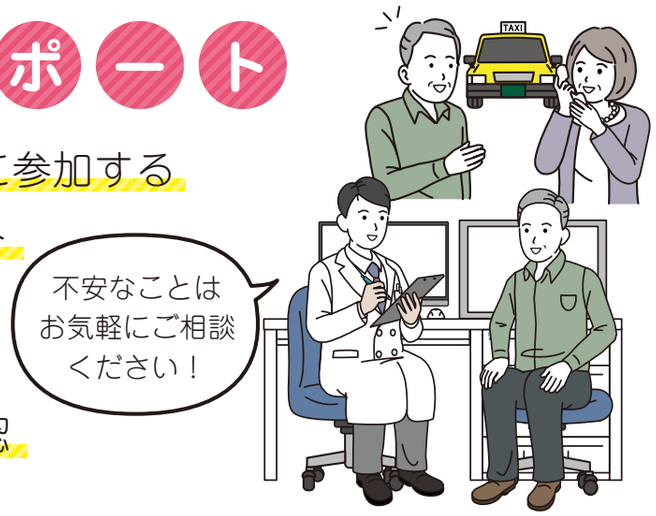
- ご家族に必要なサポートを伝える
- 職場へ勤務や仕事の相談をする
- 透析施設を決める
- 通院方法を決める
- 透析スケジュールを把握する

ひとことアドバイス！

調べること、決めることがたくさんあり、多くの準備が必要になります。
しかし、準備する時間は十分にありますので、医師やご家族と相談しながら整理していきましょう。

ご家族ができる サポート

- ☑ 医師の説明に一緒に参加する
- ☑ 食事管理のサポート
- ☑ 通院のサポート
- ☑ 精神面のサポート
- ☑ 医療費・制度の確認



透析室の医療スタッフからのメッセージ

透析治療は、ある日突然始まるものではなく、段階を経て進めていく治療です。そのため、**早めに知って、早めに相談して、必要な準備を少しずつ進めること**が重要です。
透析治療が始まると、ご家族やご友人、職場の方々など、幅広い方のサポートが必要になりますので、直前で慌てることのないように、前もって準備をしていきましょう。
透析治療が始まってからも人生は続きます。当院の患者さんの中にも、治療を受けながら、仕事や趣味、旅行、家族との時間を大切にしている方がたくさんいます。私たちは、あなたらしい人生を送っていただくために、一緒になってサポートしていきます。

※透析を始める時期や治療方法は、患者さんの状態によって異なります。具体的な方針については主治医にご相談ください。

introduction

当院近隣の医療 機関を紹介します！

近隣エリアには、みなさまの暮らしに寄り添い、地域医療を支え続けるたくさんの医療機関があります。
今回は、「南医院」を紹介します。

内科・消化器内科・皮膚科・小児科
南医院

院長の南　学生先生に
聞いてみました！

院長
写真

？クリニックの特長を教えてください！

生活習慣病の管理、ワクチンによる感染症の予防、専門医が行う消化器内視鏡、お子さんの感染症や皮膚のトラブル、各種検診、訪問診療に対応しております。かかりつけ医として皆さんのお悩みに広く対応しております。

内科

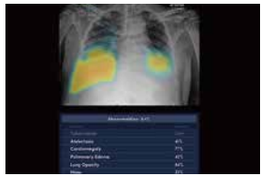
喉の痛みや発熱、頭痛、鼻炎、アレルギーなど、内科全般の診療に対応しています。なんとなく体調が優れない場合もお気軽にご相談ください。患者さんのお話を丁寧にうかがい、ご希望に沿った治療をわかりやすくご説明いたします。

生活習慣病

生活習慣病は、初期段階では自覚症状が乏しいため、放置されてしまうことも少なくありません。
しかし、進行すると心筋梗塞や脳卒中、がんなどの重大な疾患につながるおそれがあります。
当院では、定期的な検査でお体の状態を把握し、薬物療法と食事療法、運動療法などを組み合わせて生活習慣病の予防・管理を支えます。
無理なく続けられる方法を患者さんと一緒に考えてまいりますので、健康診断で異常を指摘された方、生活習慣病と診断された方は、早めにご受診ください。

消化器内科

食道、胃、腸といった消化器の不調を診療します。腹痛や胃もたれ、胸やけなどの慢性的な症状や、急性の胃腸炎が疑われる場合など、お腹のお悩みに幅広く対応いたします。
些細な症状だと思っても、背景に何らかの病気が隠れている場合があるため、早めの受診が重要です。
日本消化器病学会 消化器病専門医・日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医の資格を持つ医師が、知識と経験をもとに的確な診断と治療を行いますので、お気軽にご相談ください。



消化器内視鏡

食道・胃・十二指腸から大腸までを内視鏡で観察し、胃炎、胃潰瘍、大腸ポリープ、大腸がんなどの早期発見に役立つ検査です。経口・経鼻内視鏡に対応しているほか、鎮静剤を使用して痛みや苦しさの軽減に配慮した検査も可能です。胃カメラ・大腸カメラの同日検査にも対応しています。

皮膚科

地域のかかりつけ医として、保険診療の範囲内でさまざまな皮膚トラブルに対応しております。アトピー性皮膚炎や湿疹、水虫（白癬）、いぼに対する冷凍凝固療法、多汗症の診療なども行っています。
近年ではアトピー性皮膚炎の治療選択肢が増え、症状をコントロールできる可能性が広がっています。
手汗や脇汗などの多汗症でお困りの方も、お気軽にご来院ください。

小児科

お子さんの急な発熱、咳、鼻水、腹痛といった症状の診療を行っています。急ぎの受診が必要かどうか判断に迷う場合は、お電話いただくとスムーズです。各種健診にも対応しています。

予防接種

当院では、小児から成人までさまざまな予防接種を実施しております。

訪問医療

当院では主にかかりつけの患者さんに対して訪問診療への移行も対応しております。通院が難しくなられた方はご相談下さい。

？野崎徳洲会への一言をお願いします！

いつも紹介した患者さんに対して迅速に対応頂き感謝申し上げます。
現在、当院の副院長が野崎徳洲会病院に非常勤医師として勤務しており、とても良い連携がとれていると感じております。今後とも宜しくお願い致します。

？皆様への一言をお願いします！

当院は1986年の開院以来、大東市、四條畷市エリアのかかりつけ医として診療を行って参りました。今年度から新たに消化器内視鏡を導入し、これまで以上に皆さんの必要とされる医療に対応していきたいと考えております。

内科・消化器内科・皮膚科・小児科
南医院　病院情報

所在地　大阪府大東市中楠の里町15-13
責任者　院長　南　学生（みなみ　まなぶ）
診療科　内科、消化器内科、皮膚科、小児科
Web　https://www.minami-cl-daito.com

9月6日(日)

第一部：午前の部

野崎徳洲会病院 病院祭

９月６日（日）、サーティホールにおいて病院祭を開催しました。
今年もサーティホール全館を使用しての開催いたしました。
午前の部は、医療の体験コーナーやお子様向けのゲームコーナーなどを設け、午後の部は、当院医師による医療講演と、大阪桐蔭高校吹奏楽部によるコンサートを開催しました。
当日は、3,156 名のみなさまが来場され、終日大盛況でした！
ここでは、その模様を紹介します！

スタッフによる 医療体験

看護師体験や医療機器の使い方など様々なコンテンツを用意しました！

内視鏡や人工呼吸器、腹腔鏡操作の体験など、順番待ちができるほど多くの人が興味を持っていました。

■内視鏡

■腹腔鏡

■採血体験

■救急車体験

写真撮影＆ゲームコーナー

今年もユニフォーム撮影は大人気！多くの子供たちの姿を親御さんが写真に収めていました。薬剤部によるバスボム作りも行いました。ちびっこコーナーは昨年よりもさらにエリアを拡大し、お菓子釣り･プラバン･射的にてみなさん楽しんでいました。それに加えて、どんぐりトトロ･ちびっこ免許証・ボディペインティングなど新しいブースも追加され、多くの子供さんが列を作って参加してくれました。

■ユニフォーム撮影

■バスボム作り

■お菓子釣り

■プラバン

■射的

■どんぐりトトロ

■ちびっこ免許証

■ボディペインティング

2階小ホール 出展ブースの紹介！！

川村義肢株式会社様、わかくさ竜間リハビリテーション病院様、阪奈病院様、仁泉会病院様、大阪樟蔭女子大学様、明治安田生命様、メディカルフィットネス Awai が病院祭を盛り上げるために協力してくれました。
それぞれの特色を生かして、参加者を大いに楽しませてくれていました。

川村義肢株式会社様
筋電義肢体験

わかくさ竜間リハビリテーション病院様
医療機器体験

阪奈病院様・仁泉会病院様
舌圧検査・血圧測定

大阪樟蔭女子大学様
お弁当詰め体験コーナー

明治安田生命様
骨密度測定

メディカルフィットネスAwai
健康チェック

消防署見学ツアー

消防署見学ツアーでは、サーティホールの近隣にある施設にご協力をいただきました。日ごろ見られないエリアまで見学させてもらうことができました。

医療講演＆コンサート

第二部：午後の部

野崎徳洲会病院 病院祭

午後の部は、野崎徳洲会病院・田村院長の挨拶からスタート！当院医師による医療講演と、大阪桐蔭高校吹奏楽部によるコンサートが開かれました！

医療講演

心臓血管外科 部長

宮下（みやした）　史寛（ふみひろ）

公演内容

心臓血管外科の診療について

循環器内科 副院長

山田（やまだ）　貴之（たかし）

公演内容

循環器疾患について

TOPICS

野崎徳洲会病院 病院祭

動員数3,156名！

1部：2,213名　2部：956名

この度はたくさんの方にお越しいただき、誠にありがとうございました。

大阪桐蔭高校吹奏楽部による コンサート

ミュージカルやリクエストコーナーも！

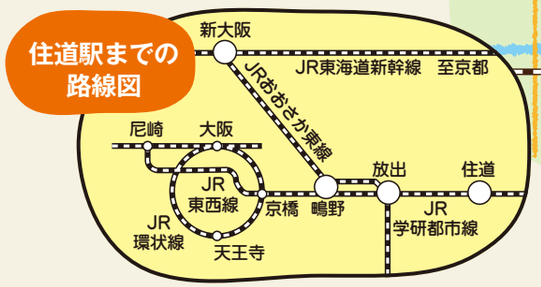
強固なチームワークから生まれる圧巻の演奏！みなさんが奏でるハイレベルなパフォーマンスと独特な世界観に、会場中が惹き込まれました！

大阪桐蔭高校吹奏楽部のみなさん、とても素敵な演奏をありがとうございました！

病院情報

アクセス１
無料送迎バスでお越しの場合

JR おおさか東線「新大阪」駅乗車
↓
JR「放出」駅下車後、同じホームで JR学研都市線に乗り換え
↓
JR「住道」駅下車または JR「野崎」駅下車
↓
無料送迎バスに乗車、約10分で病院へ



お体の悩みや
病院への行き方など、
お気軽にご連絡ください。

アクセス２
バスでお越しの場合

JR 住道駅北口にて
近鉄バス
「東花園駅前」乗車

近鉄新石切駅前にて
近鉄バス
「住道駅前行き」乗車

↓

谷川バス停下車、徒歩 1 分で病院へ

アクセス３
車でお越しの場合

～大阪方面から～

8号線（大阪生駒線）を奈良・生駒方面へ。
外環状線手前。

↓

～奈良方面から～

阪奈道路を大阪方面へ。
外環状線経由で「深野南」を左折。

↓

300 台が停められる駐車場があります。

診療時間・受付時間

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	8:00～11:45	○	○	○	○	○	○
午後	17:00～19:00	15:00～19:00	○	○	○	○	○	

急病・救急の患者様は、
365 日 24 時間診療を
行っています。

医療法人徳洲会
野崎徳洲会病院

〒574-0074　大阪府大東市谷川２丁目10番50号

TEL **072-874-1641**

QRコードを読み込んで
ホームページへ簡単アクセス！

野崎徳洲会病院

https://nozakitokushukai.jp

外来予定表

			月	火	水	木	金	土
午前診	外科系	外科	○	○	○	○	○	○
		大腸肛門外来	/	/	/	/	○	/
		形成外科	/	/	/	○	/	/
		整形外科	○	○（9時30分診察開始）	○	○	○	○
		脳神経外科	○	○	○	○	○	○
		心臓血管外科	/	○	/	○	/	/
		呼吸器外科	/	○	○	/	/	○（予約制）
		歯科口腔外科	○	○	○	○	○	○
	内科系・専門外来	内科	○	○	○	○	○	○
		腎臓内科	/	/	○	/	/	/
		循環器内科	○	○	○	○（10時30分受付終了）	○	/
		不整脈	/	/	/	/	○	/
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○（隔週）
		婦人科	/	○	○（予約制）	○	○	○（予約制：第1・3・5週）
		小児科	○（11時30分受付終了）	○（11時30分受付終了）	○（11時30分受付終了）	/	○（11時30分受付終了）	○（11時30分受付終了）
		眼科	/	○	/	/	○	/
		肝炎外来	/	○	/	/	/	/
		消化器内科	/	/	○	○	○	/
		糖尿病外来	/	○	/	/	/	○
		糖尿病内分泌外来	○	/	/	/	/	/
		糖尿病内分泌外来+リウマチ外来	/	/	○	/	/	/
	予約制	胃・腸専門外来	○（予約制）	/	/	/	/	/
		神経内科	/	/	/	/	○（予約制）	/
		アブレーション外来	/	/	/	/	○（予約制：第２週のみ）	/
		無呼吸外来	/	/	/	/	/	○（予約制）
		リハビリ診察	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	/
		抗がん剤外来	/	/	○（予約制）	/	/	/
		放射線治療外来	○	○	○	○	○	/
昼診	予約制	歯科口腔外科	○（受付時間13時～16時）	○（受付時間13時～16時）	○（受付時間13時～16時）	○（受付時間13時～16時）	○（受付時間13時～16時）	/
		消化器内科	/	/	○	○（16時30分受付終了）	○	/
		婦人科（予約制）	/	/	○（予約制）	/	/	/
		禁煙外来（予約制）	/	/	/	○（予約制）	/	/
		呼吸器外科（予約制）	/	○（予約制）	○（予約制）	/	/	/
		神経内科（予約制）	○（予約制）	/	/	/	/	/
		皮膚科	○（13時～17時30分）	/	/	○（予約制）	/	/
		小児心臓外来（予約制）	/	○（予約制）	/	/	○（予約制）	/
夜診		小児科（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	○（予約制）	/	○（予約制）	/
		外科	/	/	○	/	/	/
		内科	○	○	○	○	○	/
		小児科	○（18時受付終了）	○（18時受付終了）	○	○	/	/

	受付時間	診察時間
午前診	8：00 ～ 11：45	9：00 ～
夜診	15：00 ～ 19：00	17：00 ～

初診時・毎月始めの診察の際は保険証をご持参ください。

救急外来は24時間（年中無休）

診療日時の詳細については受診される前日までに院内に掲示します。また、ホームページでもご確認いただけます。