

きたのと(北野病院と)つながる情報誌

kitanoto:

vol.07
2026.05.01

春を楽しむ

お出かけ前ケアの新常識

人の和で、未来を創る。
KITANO

ACCESS

JR・地下鉄でお越しの方

- 地下鉄谷町線「中崎町駅」1号出口より徒歩4分
- 地下鉄堺筋線「扇町駅」2-A号出口より徒歩5分
- JR大阪環状線「天満駅」より徒歩8分

梅田周辺から徒歩でお越しの方

- 「HEP FIVE(赤い観覧車のところ)」付近から徒歩10分
- 「ホワイティうめだ」から徒歩11分
※「泉の広場」のM-10号出口から地上へ出ます。

「駅から北野病院までの道順(動画)」は公式YouTubeチャンネルでチェック!



寄附者一覧 (2025年12月~2026年3月)

[法人] 株式会社ザナックス 様 匿名:4社 様

[個人] 河田 拓治 様 内藤 襟子 様 発 剛士 様 藤井 浩宗 様 若松 達也 様 松本 隆男 様 中西 竜雄 様 中村 竹一 様
中村 宣子 様 安藤 善人 様 山田 英樹 様 小林 禮子 様 田中 邑佳 様 奥田 孝博 様 小野下 英 様 鹿野 浩一 様
井上 重久・弘子 様 宮脇 美智男 様 正木 俊夫 様 土屋 裕 様 下岡 陽一郎 様 森 太一 様 山根 美智子 様
匿名:19名 様

当院では医学の進歩を通して一層の公益増進と活力ある社会の実現に寄与するため、医学研究資金のご寄附をお願いしております。金額の多寡にかかわらずご支援を賜りますようお願い申し上げます。

詳しくはHPで



Follow us!

各種SNSにて北野病院からのお知らせを配信しています。お気軽にフォロー・ご登録ください。

X (旧Twitter)
@kitano_koho



LINE
@kitano-hp



YouTube
@KitanoPR



Instagram
@kitanohp



きたのと(北野病院と)つながる情報誌

kitanoto: 第7号 2026年5月1日発行

患者さんや、ご家族、まだ当院を受診したことのない方...etc.

医療や病院についてみなさんが知りたい情報を集め、たくさんの"共感"や"一体感"を生み出すことで、多くの人々に"安心"を提供したい。情報誌「kitanoto: (きたのと)」は、北野病院と人々をつなげ、"to:すべてのみなさん"へ届けたい!という思いをこめて作っています。

公益財団法人田附興風会 医学研究所北野病院

〒530-8480 大阪市北区扇町 2-4-20

[TEL]06-6312-1221(代表) [WEB]www.kitano-hp.or.jp

[初診外来受付時間]8:45~11:30 [休日診]土曜、日曜、祝日、年末年始

※診療科によって異なる場合がありますので、ホームページの外来受診のご案内をご確認ください。



printed with
CARBON ZERO ENERGY
SUSTAINABLE PRINTING ASSOCIATION OF JAPAN
SPA-230004-J

CARBON EMISSION
0.149 > 0.134 kgCO₂e / copy
この印刷物は、Scope1,2のGHG排出量が実質ゼロで稼働するカーボンゼロエネルギー工場で印刷しています。
CZP-285016

春を楽しむ

お出かけ前ケアの 新常識



日傘男子が急増中!



塩分タブレットで暑さ対策



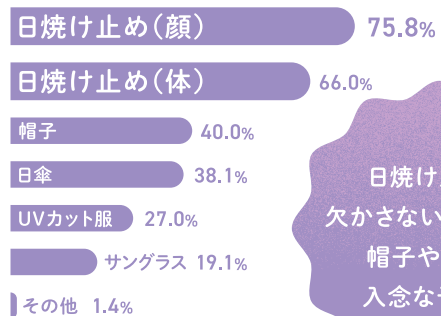
マイボトルはお出かけの必需品

最近よく見るあの光景
実際はどうなの?

みんなは、何に気をつけている?

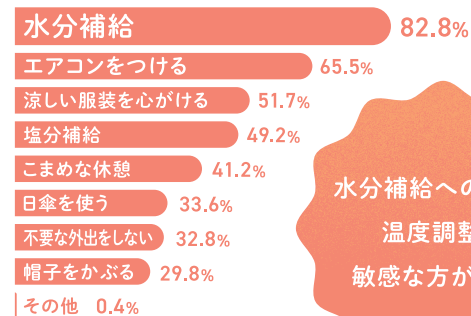
最近、寒暖差の拡大や猛暑日の長期化など、気候の変化が身近な話題となっています。今注目の対策を手がかりに、お出かけ準備を考えてみましょう!

紫外線対策は何をしている? ※1 (複数回答可)



日焼け止めに欠かさない方が多数。帽子や日傘で入念な予防も。

熱中症対策は何をしている? ※2 (複数回答可)



水分補給への意識と温度調整に敏感な方が多い。

出典: Art+(アートプラス) 紫外線・熱中症対策に関する調査 2025年7月30日 <https://artplus-brow.jp/>

準備を整え、気持ちよく外へ出かけよう!

※1【調査概要】調査期間: 2025年7月14~15日/調査対象: 20~49歳男女 215人(前問「この夏、紫外線対策をしていますか?」で、毎日している、ほぼ毎日している、時々していると回答した人)/調査方法: インターネット調査
※2【調査概要】調査期間: 2025年7月14~15日/調査対象: 20~49歳男女 238人(前問「この夏、熱中症対策をしていますか?」で、毎日している、ほぼ毎日している、時々していると回答した人)/調査方法: インターネット調査

目次

- P1 特集
春を楽しむ
お出かけ前ケアの
新常識
- P7 「暮らしのひけつ」
柳生さん(大東市在住)
- P9 Kitano おすすめ
「かいわい」
扇町公園
- P11 Kitano Staff File
「ヨコガオ」
看護師(7階東病棟) 中尾 麻莉
- P12 TOPICS
- P13 北野病院フロアガイド

紫外線ダメージと熱中症

紫外線の影響は目にも!

強い光の刺激により目の表面がダメージを受け、充血や異物感、涙が出るなどの症状が現れることがあります。長年浴び続けると、白内障のリスクが高まることもあります。

くもりの日も紫外線は届いている!

気象庁によると、くもりの日でも快晴時の約6割の紫外線が届くとされています。雲の隙間からの直射や反射光の影響で、天候にかかわらず注意が必要です。

室内でも熱中症のリスクが!

室内では気づかぬうちに室温が上がり熱がこもりやすくなります。また、湿度の高い環境や水分不足では体温が下がりにくいため、熱中症のリスクが高まります。

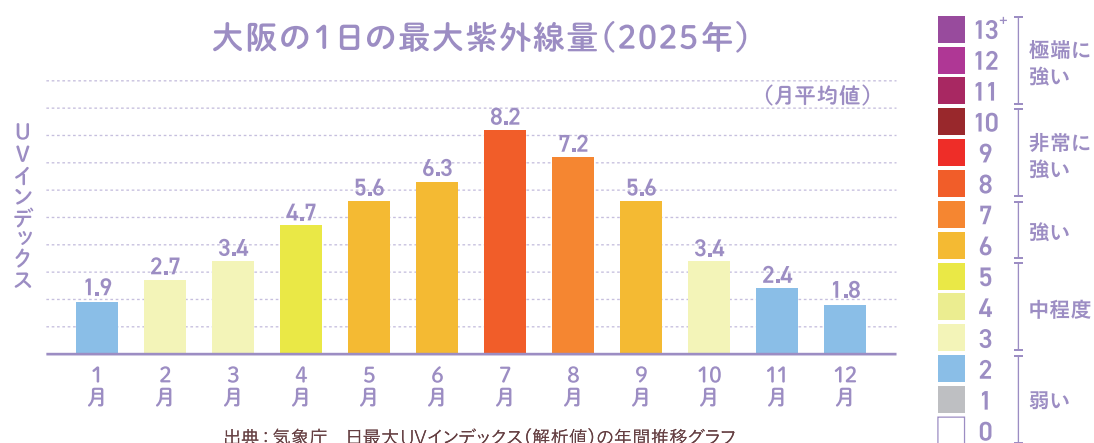
春でも熱中症に注意!

春は日差しの影響で気温が上がり、寒暖差が大きくなりやすい季節です。この時期は体温調節がうまく働かず、気づかないうちに熱中症を引き起こすことがあります。

夏だけじゃない! 春の光は、想像より強い

紫外線の量は3月から増え始め、5~9月は「強い」水準が続きます。気温が低くてもダメージは蓄積されるため、初夏前からの対策が肝心です!

大阪の1日の最大紫外線量(2025年)



暑熱順化って知ってる?

暑熱順化とは、体を暑さに慣らすことです。軽い運動や入浴で汗をかきやすくし、体温調節の働きを徐々に高めましょう。

暑熱順化できている状態

発汗	○
体温	上がりにくい
皮膚血管の拡張	○
放熱	しやすい
汗のナトリウム濃度	低い
塩分	失いにくい



暑熱順化できていない状態

発汗	△
体温	上がりやすい
皮膚血管の拡張	△
放熱	しにくい
汗のナトリウム濃度	高い
塩分	失いやすい



ちよつとした

工夫から始める

予防とケア

室内でも油断せず
温度・湿度の管理を

室内では暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使い、室温と湿度を整えましょう。暑さを感じにくい高齢者は、温湿度計での確認が有効です！



季節の変わり目は
暑さに慣れる
運動から

急に長時間の外出や激しい運動をすると負担が大きくなることも。まずは軽い運動や短い外出から始め、徐々に暑さに慣れましょう！



日焼け止めと
UVカット衣類で
肌を守る

日焼け止めは外出前に塗り、汗をかいた後や時間が経ったときには塗り直すことが大切です。顔だけでなく首や腕にも忘れずに。UVカット衣類やアームカバーも手軽で効果的です！



紫外線

熱中症

水分補給は
のどが渇く前に

のどが渇いたときには、すでに水分が不足していることも。早め・こまめな水分補給を心がけましょう。外出時はマイボトルを持ち歩き、汗を多くかく場面では塩分タブレットを取り入れるのも有効です！



帽子や日傘で
紫外線を
手軽にカット

帽子や日傘、サングラスは、肌や目への紫外線を減らす身近な対策です。つばの広い帽子を選び、日差しに合わせて日傘を使うと、より効果的です！



外出時間を
ずらす工夫

一般的に紫外線は10時から14時ごろに最も強くなるといわれています。朝や夕方に活動することで、体への負担をやわらげることがつながります！

対策を組み合わせ皮膚を守りましょう



紫外線は皮膚がんの原因となるだけでなく、しみ・しわ・たるみといった皮膚の老化も引き起こします。日焼け止めに加えて、衣類や帽子、日傘などを上手に組み合わせることで紫外線を効果的に防ぎ、いつまでも健康な皮膚を保ちましょう。

皮膚科 主任部長

早めの応急処置で体調変化に備えましょう



熱中症は予防と早期対応が重要です。応急処置として ① 水分補給 ② 冷却 ③ 安静 を徹底しましょう。めまい・吐き気・強いだるさなど体の異変を感じた場合は、無理をせず速やかに119番通報をお願いします。

救急科 主任部長

気になったら こちらもチェック!

北野病院の学びの場

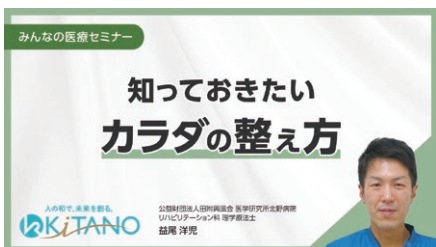
どなたでも参加できる市民講座「北野病院 みんなの医療セミナー」を定期開催しています。

セミナーの開催情報と
お申し込みはこちら
(参加費無料)



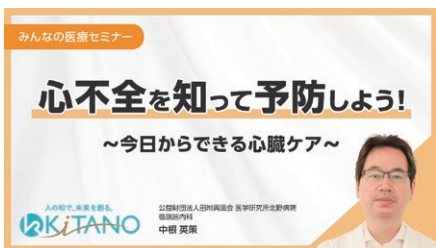
過去の講義映像もご覧いただけます

2026.2.19開催



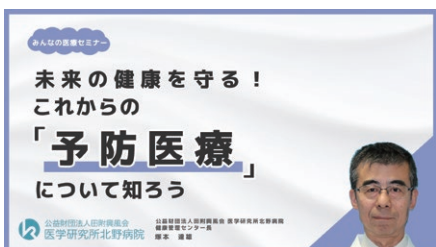
- 身体活動量について~1日1万歩神話は本当?~
- みんなで身体機能計測をしよう

2026.1.23開催



- 心不全ってどんな病気? ● 発症を防ぐポイント
- 心不全の進行を予防しよう!

2025.12.17開催



- これまでの人間ドック ● 予防医療を考えてみよう
- これからの人間ドック

暮らしの

ひけつ

KURASHI NO HIKETSU



当院と
関わりのある方に、
日々の暮らしや
健康のヒントなどを
伺いました。

今回ご協力いただいたのは 柳生さん (大東市在住)

ソフトボールの試合で肩を怪我し、当院で手術・リハビリを経験。
現在は当院の無料セミナーにも頻繁に参加中。



Q あなたにとって天満・扇町という街は?
“はしご”しながら
人と触れ合える街です。

天満駅界隈はリーズナブルでフレンドリーなお店が多いのが魅力。友人を呼び出して飲み歩きを楽しんでいます。お気に入りのスイーツ店の店長も“いい味”を出していて、来ると必ず立ち寄ってしまいますね。



仲間との親睦はもちろん、一人飲みで出会う方との交流も大切にしています。

Q プライベートでの楽しみは?

コーチとして、投手として、ソフトボールを楽しんでいます。

ソフトボールを始めて約30年、コーチとして約15年。子どもたちの成長を見られる喜びや、体を動かすことの楽しさをソフトボールで感じています。実はリハビリを担当してくれた先生もソフトボール経験者で、不思議な縁を感じました。



子どもたちのコーチや選手として活動できているのも、良い巡り合わせがあったからこそ。

Q あなたと北野病院との関わりは?

仕事の都合をつけて医療セミナーに参加しています。

セミナーはためになる話ばかりですが、とくに印象に残っているのは、「がんの緩和医療に関するセミナー」です。治せなくても痛みをやわらげることができるという先生のお話に胸を打たれました。ほかにも大腸カメラを操作してもらったり、実験を交えて子どもの誤飲の危険性を教えてもらったり。セミナーで学んだことは、職場の研修の仕事で活用していますよ。

Q 健康のために意識していることは?

体づくりだけでなく「心の健康」も大切にしています。

“自分の思考”について考えることを習慣化。考えがまとまらないことがあっても「今はそういう状態なのだ」とわかると、気持ち落ち着きます。もちろん食生活にも気をつけ、リハビリの先生直伝のストレッチも続けています。



こんな楽しみ方も

大人も大満足!

公園の自然と調和するボタニカルレストラン 「Botanico扇町公園」

天然素材に囲まれた空間で、季節のメニューをゆったりと楽しめます。バーベキューが楽しめるテラス席や、少人数で利用できる完全個室も完備しており、歓送迎会や同窓会などの貸し切りにも幅広く対応。テイクアウトや遊具のレンタルを利用して、そのまま外でピクニックも楽しめます。



訪れるたびに新しい発見 子ども向けイベントやフードフェスが充実

子ども向けの体験企画やフードフェスなどのイベントが随時開催されています。訪れるたびに違った楽しみが広がります。気になるイベントをチェックして、お出かけしてみてください。

かわい Topic

扇町公園では、遊具のリニューアル工事を行っています(2026年6月30日までを予定)。スライダー(滑り台)などの人気遊具が新しく生まれ変わります。



近隣スポット

子どものための博物館



「こどもの街」を中心に、科学の不思議や世界の文化・遊びにふれることができます。展示やものづくり体験のワークショップがそろう、遊びながら楽しく学べます。

📍 キッズプラザ大阪

扇町駅直結。北野病院本館より、扇町公園内を通り抜け東へ徒歩約6分

来院の前後に楽しめる「当院周辺のおすすめスポット」を紹介

No.1 おうぎ まち こう えん 扇町公園

📍 北野病院本館より東へ徒歩約1分



見どころ

甲子園球場約1.8個分の広さを誇り、緑のオアシスが街の中に広がる扇町公園。芝生広場や大型遊具、ベンチがそろい、家族や友人との時間をそれぞれのスタイルで過ごせます。季節ごとのイベントでにぎわい、隣接するプールも多くの人に親しまれています。

歴史

東洋一の 巨大プールがあった

昭和25年、水泳の国際大会開催に向けて、約2万5千人を収容する東洋一とも称された巨大プールが設けられました。当時の飛び込み台は、今もモニュメントとして公園内に残されています。



TOPICS

ニュース

「2025年 患者満足度アンケート調査」の結果を公表

当院の改善点を抽出して患者サービスの向上を図る目的で、毎年ご意見箱の設置や「患者満足度アンケート調査」を実施しています。昨年実施したアンケート結果を公表しています。



ニュース

「世界のベスト病院ランキング」に7年連続でランクイン

米国Newsweek誌が毎年発表している世界の良い病院ランキング「World's Best Hospitals 2026」に7年連続でランクインしました。



ご案内

小児向けワクチン接種のインターネット予約開始

2026年3月2日より、小児向けワクチン接種はインターネットで予約できるようになりました。



ご案内

初産婦の「無痛分娩」を開始

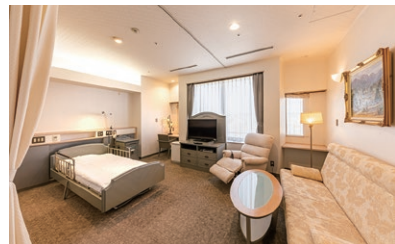
2026年4月1日より、初産婦さんの無痛分娩の受付を開始しました。適用には条件がありますので、詳しくは公式Webサイトをご覧ください。



ご案内

「特別病室」の紹介動画を公開

当院最上階にある「特別病室」の室内や窓からの眺め、アメニティなどを紹介していますのでぜひご覧ください。



紹介動画はこちら



編集後記

健康や暮らしを彩る情報をお届けできるよう、今号よりいくつかコーナーをリニューアルしました。当院と関わりのある方のインタビュー内容や、病院周辺のおすすめスポット紹介なども盛り込み、楽しく読んでいただける内容になっているかと思います。ぜひお気軽に手に取って、暮らしのちょっとしたヒントや情報を見つけてもらえたらうれしいです。(広報担当 Sより)



ご意見・ご感想はこちらから



ヨコガオ

Kitano Staff File

No. 07

趣味やこだわり、
家族とのひとときなど、
当院スタッフの「ヨコガオ」を紹介します。

名前

なかお まり

中尾 麻莉

ニックネーム

なかおちゃん

職種

看護師(7階東病棟)

特技

どこでも眠れる

性格

まじめ

趣味

動画配信サイトでドラマや映画をみること



フォトコメント

それぞれ性格の違う3匹のトイプードル。見ているだけで楽しくて癒されます。病院のサークル「北野わんこ部」では、毎回ドッグランを貸し切りにして活動!わんちゃん同士の交流はもちろん、他の職員やその家族とのコミュニケーションの場にもなっています!



Question

今欲しいものは

まくら

思い出の場所は

ニュージーランド(高校2年生で行った留学先)

ご褒美メシは

タルタルソースたっぷりのエビフライ

よく聞いている曲(ヘビロテナンバー)は

Mrs. GREEN APPLE の「lovin'」

これからの目標、取り組みたいこと

手術や抗がん剤による外見の変化に悩む患者さんに、女性の私たちだから気づき寄り添えることが多くあると思います。スタッフと協力し、個々の背景や思いを尊重した看護ケアが実践できるよう、チーム作りをしていきたいです。

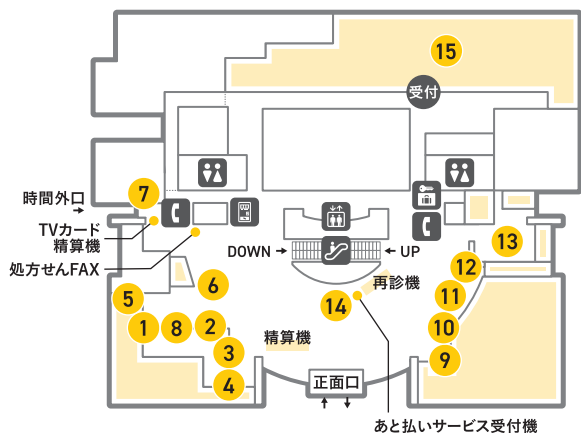


北野病院フロアガイド

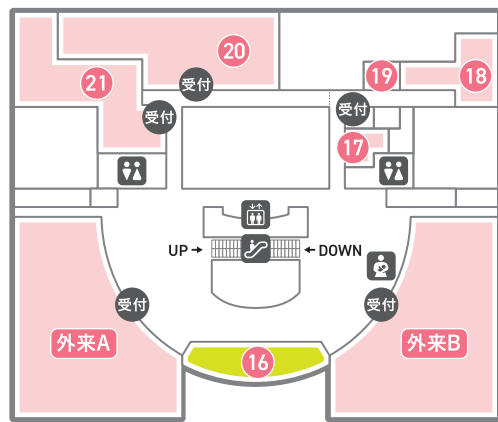
/ FLOOR GUIDE

- トイレ
- エスカレーター
- コインロッカー
- ATM 銀行ATM
- 授乳室
- エレベーター
- 飲料自動販売機
- 公衆電話

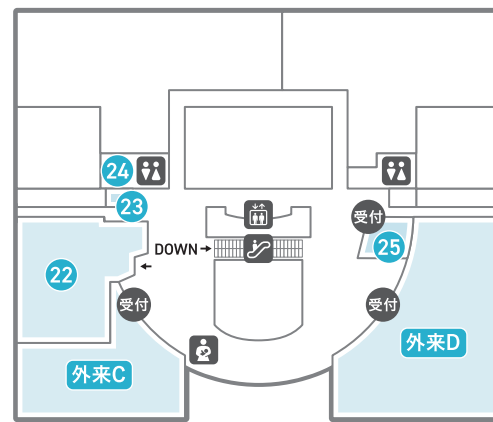
1F



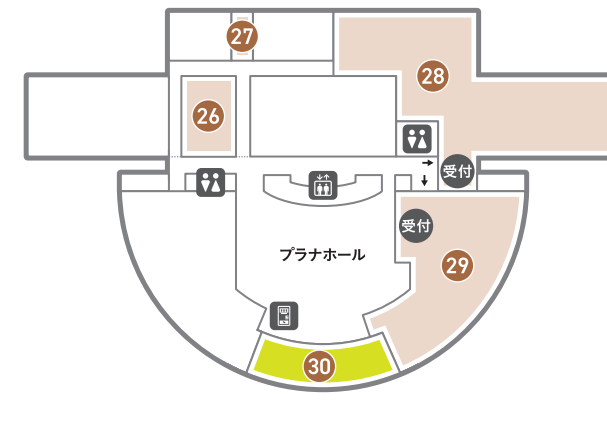
2F



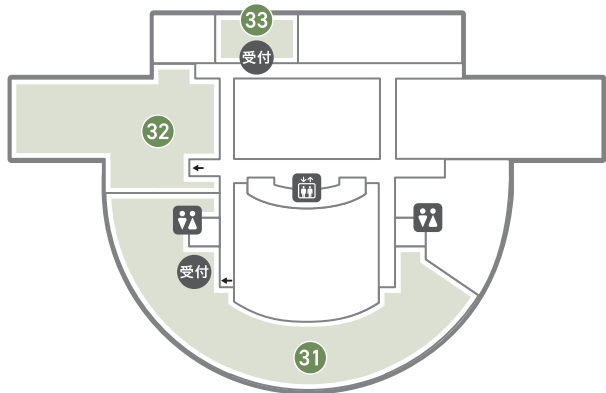
3F



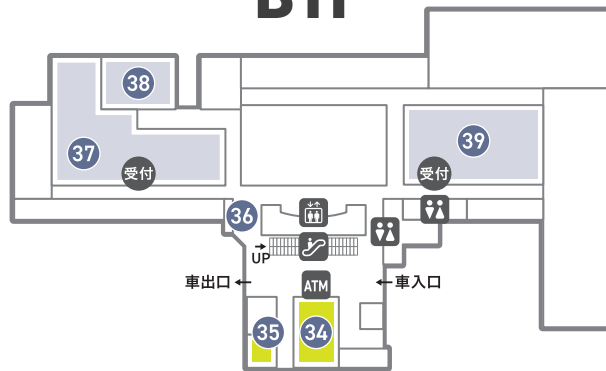
5F



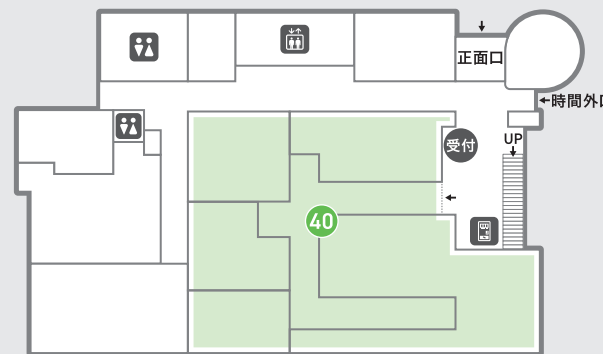
6F



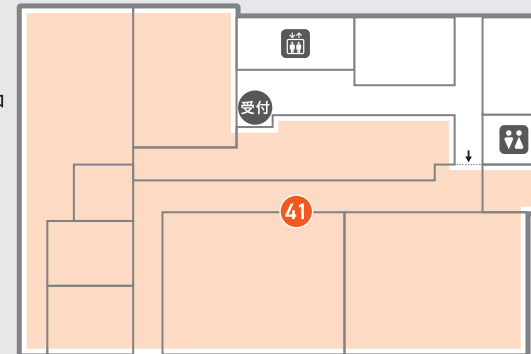
B1F



新館 1F



新館 B1F



索引 (50音順)

<p>あ アイセンター(眼科).....28 栄養指導室3F.....23 栄養指導室5F.....27 MRI室.....37</p> <p>か 会計.....3 化学療法センター.....31 患者相談窓口.....5 がん相談支援センター.....13 救急・時間外受付.....7 薬窓口.....6 計算窓口(診療費あと払いサービス窓口).....2 形成外科.....外来D 血液浄化センター.....32 血液内科.....19</p>	<p>さ 検査説明.....12 検尿窓口.....24 呼吸器外科.....外来A 呼吸器内科.....外来A 採血・採尿.....25 産婦人科.....外来C CT室.....38 歯科口腔外科.....33 持参薬確認.....11 耳鼻咽喉科・頭頸部外科.....外来B 循環器内科.....外来A 紹介患者受付.....8 消化器外科.....外来A 消化器内科.....外来A</p>	<p>た 小児科.....外来B 小児外科.....外来B 初診受付.....1 神経精神科.....18 心臓血管外科.....外来A 腎臓内科.....外来A 整形外科.....外来D 生理検査.....20 総合案内.....14 第I会議室.....26 地域医療サービスセンター.....10 中央処置室.....21 デイ・サージャリー室.....22 低侵襲治療センター.....39</p>
---	--	--

<p>な 糖尿病内分泌内科.....外来A ドトールコーヒーショップ.....16 難聴・鼓膜再生センター.....外来B 入院受付.....9 入院日用品レンタル.....36 乳腺外科.....外来B 脳神経外科.....外来D 脳神経内科.....外来D 泌尿器科.....外来B 皮膚科.....外来D ファミリーマート.....34 不整脈科.....外来A 文書受付.....4 放射線検査.....40</p>

<p>ら 放射線治療センター.....41 放射線部.....15 母乳相談室.....17 リウマチ膠原病内科.....外来D 理髪店.....35 リハビリテーション科.....29 レストランひまわり.....30 漏斗胸センター.....外来B</p>

16 **ドトールコーヒーショップ**
営業時間 7:30~17:00
(休診日 7:30~15:00)
TEL 06-6311-6010

30 **レストランひまわり**
営業時間 11:00~15:00
TEL 06-6363-2777

34 **ファミリーマート**
営業時間 7:00~21:00
(休診日 8:00~19:00)
TEL 06-6130-8127