

# キシトク<sup>®</sup>

無料  
配布

曳行

医療法人徳洲会 岸和田徳洲会病院 情報誌

## Vol.9 2024年6月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院の理念  
「生命を安心して預けられる病院」  
「健康と生活を守る病院」



公式キャラクター  
キシトくん

### もくじだよ♪

- 院長からのメッセージ (1p)
- がんは怖くないわよ!? (2p)
- みんなで Rehappy (3p)
- キシトク公式キャラクター  
キシトくん誕生!! (4p)
- 離島通信 (4p)
- お薬を飲むタイミング (5p)
- 塗り絵コーナー (6p)
- まちがいさがし (裏表紙)

カミの発生を防ぐための  
なまこへ部屋の換気をお願いします

発行・編集: 岸和田徳洲会病院  
プランニング: シグ推進室

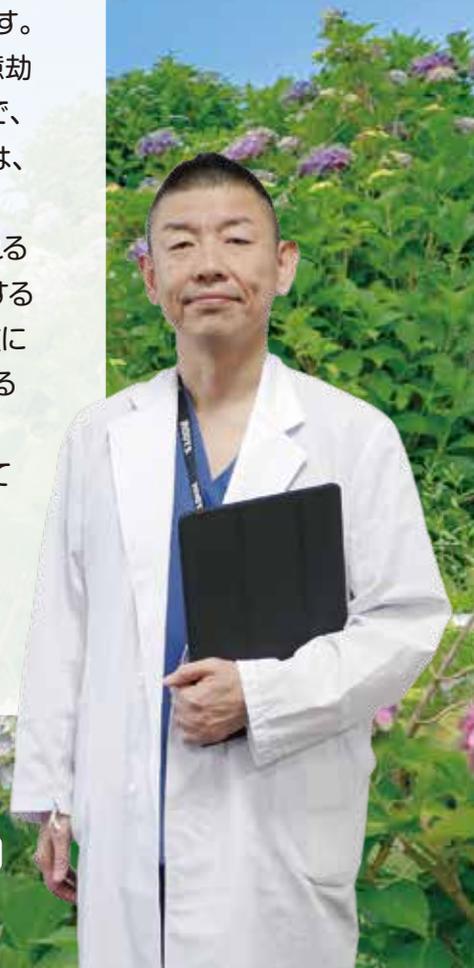
## 院長からのメッセージ

6月、雨の季節です。

梅雨というのは多くの人にとって非常に不快な環境と思います。連日雨が続きとそれだけで気分も下がりますし、出歩くのも億劫になります。太陽の光というものは人間にとって非常に大事で、日照時間とうつの関係も指摘されています。雨の日というのは、低気圧が来ているわけですが、低気圧というのは読んで字のごとく、気圧が低いわけです。気圧が下がると天気痛と言われる症状が出る方がおられます。もともと持っていた不調が増悪することが多いというだけあって、頭痛をはじめとして非常に多岐にわたる症状が報告されています。天気痛は気圧の変化に対する過剰反応が原因といわれているようですが、体調が悪い時は無理をせず、また、不調が続く場合には早めに病院を受診して検査をしておくようにしてください。

ほとんどの病気は早期発見早期治療が何より大切です。  
皆様お体にはお気を付けてお過ごしください。

医療法人 徳洲会  
岸和田徳洲会病院  
病院長 畔柳 智司  
くろやなぎ



### Instagram

岸和田徳洲会病院のオフィシャルです。キシトクの日常業務や院外活動など動画などを投稿しています。日々、フォロワーの皆さんに、観て楽しいインスタを展開中です。



### YouTube

岸和田徳洲会病院のオフィシャル YouTubeチャンネルです。医療講演やリハビリ体操など、色々な動画を配信予定です。チャンネル登録お願いします。



### ホームページ

岸和田徳洲会病院の公式ホームページになります。各診療科の情報や、外来予定表や休診情報などを載せております。もっと見やすく分かりやすいホームページになるように、リニューアル中です。

ホームページにて、「キシトク曳行」のバックナンバーの閲覧が可能です。

# 『がん』は怖くない!?

監修 泌尿器科 副院長 西畑 雅也

## 薬物治療をくわしく

がんばれ、  
ファイター!

今回は、キシトくん  
が説明するよ。

①



がんの放射線治療には  
X線、電子線、ガンマ線などの放射線を用いた治療法があるよ。

初めはやわい。緊張しなよー。

## 前は、放射線治療についてくわしく、お話をしました。



活発に活動して盛んに分裂や増殖する、がん細胞のDNAを傷害し、死滅させるのよ。

②



最近では放射線のついで、粒子線(陽子や重粒子)を使用した粒子線治療も実用化され、X線による放射線治療より、がん病巣にピンポイントで狙い撃ちできわ。

しかし、粒子線を発生させる装置には大きな装置が必要であり、治療できる施設が少ない...

③

## 今回はがんの薬物治療をくわしく説明するよ。

がんの薬物治療は、抗がん剤やホルモン剤などの薬物によって、がん細胞を死滅させたり、増殖を抑えたりする。しかし、一部の正常な細胞にも影響して副作用がでます。



④



なるほど、正常な細胞まで、巻き込まれるのか。

⑤



また、抗がん剤の副作用として、吐き気、食欲低下、脱毛、貧血、免疫力低下などがあるよ。

⑥

薬の種類は、飲み薬や点滴、注射など100種類以上あり、その薬を組み合わせたりにして治療し、

最近では、がん細胞の特徴を標的とした分子標的薬や自己の免疫力を増強してがん細胞を攻撃する免疫療法など薬物療法は毎年多く種類が開発されて治療に使われて



## また放射線や手術などと組み合わせた治療(集学的治療)もよく行われてるよ。



次回 がんを防ぐためにできること... たばこについてです。

⑦

②

# みんなであっ リハッピー Rehappy

## 女性に多い!? 変形性膝関節症編

へんけいせいしつかんせつしょう

へんけいせいしつかんせつしょう

### 変形性膝関節症って?

へんけいせいしつかんせつしょう

変形性膝関節症とは膝関節の軟骨が弱くなり、少しずつすり減ることで歩く時に「**膝が痛くなる病気**」です。女性は**40歳**以降、男性は**50歳**以降の発症が多く、男女比は1:4と特に女性の方が発症しやすいという特徴があります。また、発症する原因の多くは、足全体の筋力低下により膝軟骨への負担が大きくなることが影響しているとされています。

今回は膝関節を中心とした  
体操を紹介します!

1

仰向けになり片方の太ももを抱えましょう。  
痛みがない程度に胸の方に引き寄せ  
5秒間止めましょう。  
これを5~10回繰り返しましょう。



2

足を伸ばして座り、  
その状態で足首を上下に  
繰り返しましょう。



3

椅子に腰かけた状態で片方の  
足を水平に伸ばしましょう。  
そのまま5~10秒維持  
しましょう。



4

横向きで寝ころび上の足はまっすぐ  
伸ばしましょう。このまま足を開く  
ように上にゆっくり上げ5秒程度  
そのままキープ  
しましょう。



4が  
ちよ  
っと  
大変  
!  
無理  
しな  
いで  
ね!

\*すべての運動で息は止めず、ゆっくり呼吸しながら行うようにしましょう。



いとう  
だより

# 離島通信

岸和田徳洲会病院  
発信!! (P)



こんにちは！岸和田徳洲会内視鏡チーム医師の露口恵理です。  
今月は奄美大島の名瀬徳洲会病院に内視鏡応援に行ってきました！

奄美大島は、鹿児島市と沖縄本島のほぼ中間に位置する鹿児島県奄美群島の  
主要な島です。

内視鏡の仕事が終わってから、内視鏡室のスタッフのみんなに、サプライズで  
お誕生日のお祝いをしていただき、とても嬉しかったです！



Happy

島の患者さん、  
病院で働くスタッフのみなさんの少しでも、  
心に寄り添えるよう、これからも頑張ります！

# お薬を飲むタイミング



お薬手帳、処方箋の表示が変わります  
～1回量処方に変更します～

今回は処方箋の記載方法の変更について  
お伝えさせていただきます。

当院では今まで処方箋へのお薬の量の表示を1日に飲む量を  
記載してきました。これを2024年6月17日から、  
1回に飲む量を表示する『1回量処方』に変更します。



例えば、現在は・・・

ロキソプロフェン  
錠60mg  
3錠 分3毎食後  
すぐ 7日分

(※1日量3錠を3回に  
分けて毎食後に  
服用する)

と記載しています。

お薬シール 様  
処方日:令和00年0月0日 保険医名:キントク

1)ロキソプロフェン 60mg 3錠  
3錠 分3毎食後すぐ 7日分

処方せん

ロキソプロフェン錠60mg  
3錠 分3毎食後すぐ 7日分

6/17から変更後は・・・

ロキソプロフェン  
錠60mg  
1回1錠(1日3錠)  
1日3回朝昼夕食後  
7日分

(※1回1錠を1日3回  
朝昼夕食後に  
服用する)

の表示が変わります。

お薬シール 様  
処方日:令和00年0月0日 保険医名:キントク

1)ロキソプロフェン 60mg 1回1錠  
1日3錠  
1日3回朝昼夕食後 7日分

医療法人徳洲会 岸和田徳洲会病院  
TEL:072-445-9915

処方せん

ロキソプロフェン錠60mg  
1回1錠(1日3錠)1日3回  
朝昼夕食後 7日分



これは厚生労働省主導で記載ミスや伝達エラーを防止するために、  
処方箋の記載方法の標準化に向けて報告書が出されています。  
当院でもこの報告書に従った処方箋記載様式に変更させて頂くこと  
となりました。この変更にもない、お薬手帳に貼るシールの表示も  
1回量の表示になります。詳しくは変更時の案内をご覧ください。





見本は、  
表紙を見てね♪



「孫と塗り絵をしたい!」という投稿から、この企画が誕生しました。

## ぬりえコーナー!

今回は、6月ということで、キシトくん、キシちゃん、トクちゃんが梅雨の中を楽しく遊ぶイメージでイラストを仕上げました。バックに虹などを入れて、可愛いぬりえに仕上げてください。

### 「ぬりえ」の意外な効果

最近「大人の塗り絵」が注目されています。

塗り絵は子供のするものと思われがちですが、実は塗り絵にはストレス発散、認知症予防、指先の力や細かい作業に必要な能力の改善など、いろいろな効果が期待されています

ストレス発散  
認知症予防

1 集中して塗ると 自然と呼吸が整う リラックスしてストレス発散

2 色を選ぶ 手を動かし着色 脳が活性化して認知予防に

3 塗る時に指を使う 指先の筋力がつく 日頃の作業能力が改善

#### 【注意点】

- ・元々細かい作業が好きでなく、塗り絵を楽しめない場合はストレスになるので注意が必要です。
- ・まだ塗り絵に慣れていない場合、張り切って最初から細かい絵柄を選ぶと挫折してしまう可能性があります。
- ・自分のレベルに合ったものを選んで下さい。
- ・集中し過ぎることで、肩こりや眼精疲労になる可能性がありますので、塗り絵をする際は長くても『30分程度』で、必ず休憩をはさみながら行って下さい。

キシトクはがき

596-8522

お手数ですが  
所定の  
切手をお貼  
りください

岸和田徳洲会病院

キシトク曳行プレゼント係

大阪府岸和田市加守町4丁目27-1

裏面にプレゼントが  
あります。  
みなさんの応募  
お待ちしております。





# キシ、トクちゃんの まちがいさがし プレゼント!

下記の、左と右のイラストのまちがいを  
5つ見つけて、下記のハガキに必要事項を  
ご記入いただいた方に、携帯に便利な  
『真空ステンレスボトル300ml』を抽選で  
プレゼントします。



AからIでお答え  
ください。



## 抽選で3名様にプレゼント

応募期間 2024年6月1日(土)~6月30日(日)

## プレゼント商品紹介!

携帯に便利!!  
真空ステンレス  
ボトル300ml



### ▼応募方法

キシトクはがきに、上記の  
まちがい5つ、ご住所、お名前  
をご記入頂きご応募ください。  
また、貴方が今、関心のある  
病気や治療方法などがあれば  
教えてください。  
※ご記入いただくと、  
抽選に当りやすいかも。笑

### 抽選にハズしてしまった方へ

### ダブルチャンス賞

ご愛読者さま いつもたくさんのご応募いただきありがとうございます!

ご愛読者のみなさまへ。  
感謝の気持ちを込めて上記、  
応募賞品に当選しなかった方  
の中から抽選で20名様に、  
キシトクステッカー1枚プレゼント!  
みなさま、ぜひ!かわいらしいキシトク  
のオリジナルステッカー集めてみてね!



### <注意事項>

- ※応募の受付、当選確認、当選理由などについてのお問い合わせは受け付けておりません。
- ※商品発送は日本国内に限ります。
- ※解答まちがい、お名前、ご住所の記入がない場合は無効となります。
- ※商品発送後の商品の破損等に関しては弊社は責任を負いかねます。
- ※当プレゼント企画は予告なく、変更または中止する可能性があります。
- ※当選は発送をもってお知らせします。予めご了承ください。

### 5月号VOL.8 の答え!!

C・D・G・H・Iでした。



▲キリトリ線▲

▲キリトリ線▲

### Vol.9 キシトクはがき

## まちがいさがしプレゼント!



まちがいがあるアルファベットに  
□レ点をご記入ください。

A  B  C  
 D  E  F  
 G  H  I

キシトク発行では、読者の皆様からの  
ご意見・ご感想をお待ちしております。

お名前	性別	男・女	年齢	歳
〒 -				
ご住所				

ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。