

# KiShiTOKU

無料配布

# EiKO

岸和田徳洲会病院

11月情報誌

キシトク®

曳行Vol.12



岸和田徳洲会病院  
公式キャラクター  
キシトくん

トピック  
がん治療は  
怖くない!?



発行・編集: 岸和田徳洲会病院 ブランディング推進室

Tokushukai Medical Group Kishiwada Tokushukai Hospital

# 院長からの メッセージ



11月、霜月です。霜が降りるようになる月、なのだそうです。温暖化の影響なのか、まだまだ半袖で過ごしていますが、なるほど朝晩はぐっと涼しくなりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。10月に入ってから病院も満床に近い状況が多くなってまいりました。私が担当しております心臓血管外科も最近は緊急手術も増えてきております。気温が急に下がっていくときは体調も崩しがちですが、循環器系の疾患は急な状態変化を起こすことも多くなる季節です。心臓や大動脈の病気は、症状が出た時が人生の最後、ということもあります。突然発症する病気もあり、予防もできないような病気があることも確かですが、ちょっとした体調不良からきちんと診察を受ければ早期に発見できる病気がたくさんあります。最近おかしいなと思ったら、病院をきちんと受診しましょう。ご家族も様子がおかしかったら病院へ連れて行ってくださいね。

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

## Index

- ・院長からのメッセージ…… (1p)
- ・がんは怖くない!?! …… (2p)
- ・おうちで健やか体操…… (3p)
- ・医薬品の自己負担の新たな仕組みについて…… (4p)
- ・乳腺超音波検査について…… (5p)
- ・院内医療講演ご案内…… (6p)
- ・インスタ紹介…… (7p)



〒596-8522  
大阪府岸和田市加守町4丁目27-1  
TEL:072-445-9915  
FAX:072-445-9791

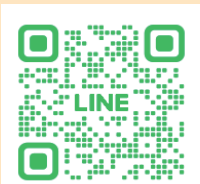
## Instagram

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。



## LINE

岸和田徳洲会病院の公式LINEです。色々な情報を配信予定です。友だち登録をお願いします。



## YouTube

岸和田徳洲会病院のオフィシャル You Tube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。チャンネル登録をお願いします。



## 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。



# がんを防ぐためにできること...

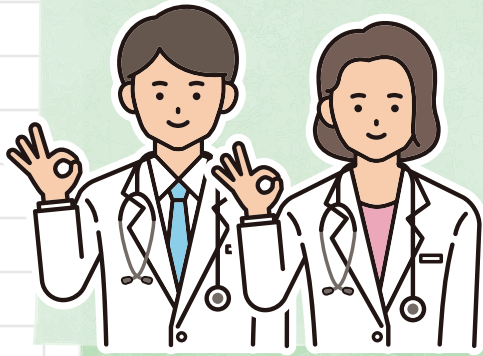
- ①たばこについて
- ②食べ物について

今回は、その他にできること

適度な運動をする!!



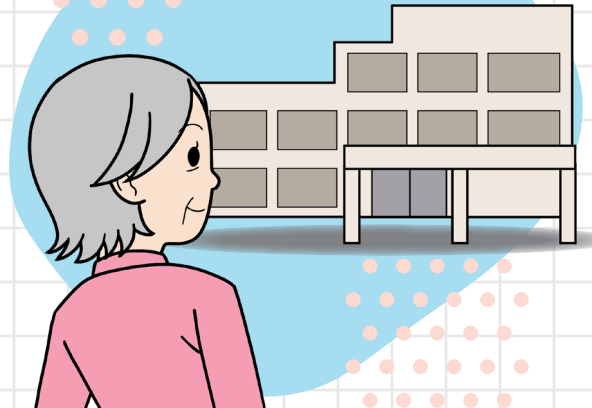
## 「がん」は怖くない!?



手洗いうがいをする!!  
(ウイルスや細菌の侵入を防ぐ!)



定期的な検診を受ける!!



身体の異常があれば  
早めに病院へ行く!!



正しい情報を得る!!



〈監修〉泌尿器科副院長 西畑 雅也

次回 もし誰かに、がんと打ち明けられたら!!

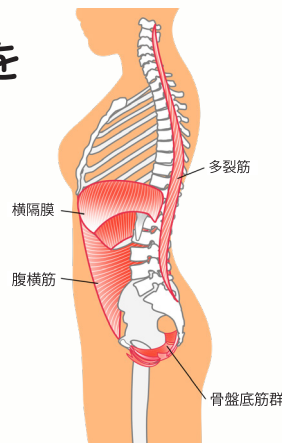


# 体幹ストレッチ



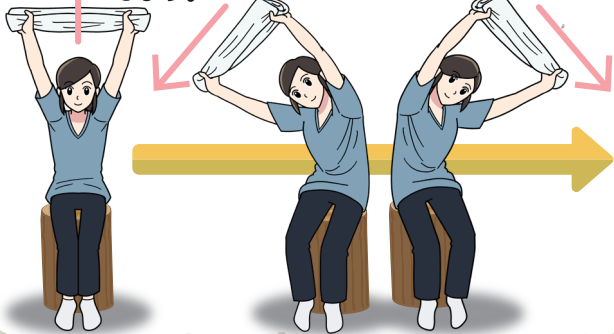
体幹とは腕や足以外の胸や腹部、背中のことをいいます。

体幹の運動を行うことは、筋肉バランスが整い、体全体の安定性が高まるため転倒の予防に繋がります。反対に体幹が弱いと姿勢を保つ筋肉が十分に働かないため猫背や反り腰になりやすくなり、肩こりや腰痛など疲れやすい体になってしまいます。そこで今回は簡単にできる体幹ストレッチを紹介します。無理のない範囲で実践してみてください。

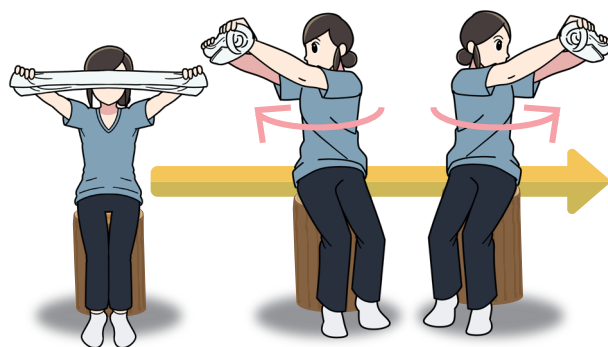


下記の①から④の体操全てタオルを持って行きます。タオルは肩幅程度、間隔をあけて持ちましょう。タオルがない場合は、手を組んで行ってもOKです。

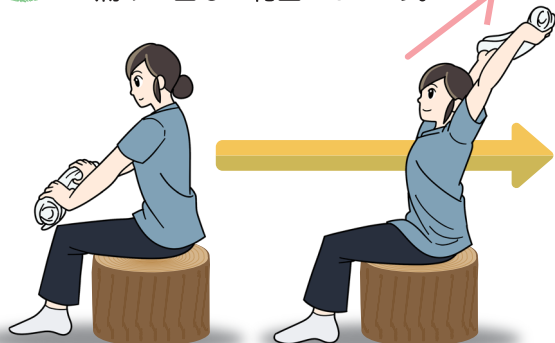
① 手を上に挙げた状態で横に身体を倒しましょう。このとき脇腹がしっかり伸びるようにしましょう。前に倒れたり、体をひねらないようにしましょう。



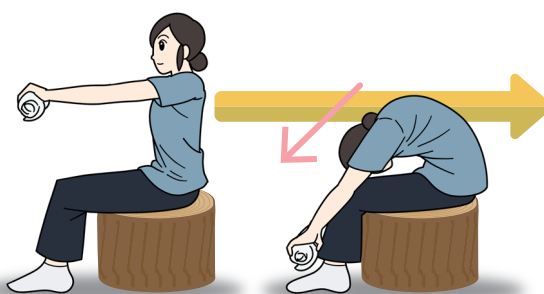
② 手を胸の前に挙げたまま身体をひねりましょう。このとき手はなるべく同じ高さを保つようにしましょう。



③ 手を上に挙げていき背中を反るようにしましょう。痛みの出ない範囲でOKです。

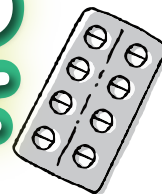


④ 手を胸の前の上げた状態から前に倒していきましょう。このとき、背中を丸めるようにしていきましょう。





# 医薬品の自己負担の 新たな仕組みについて



今回は2024年10月1日から始まった、長期収載品の選定療養について説明します。  
この制度は、保険給付額を下げ医療保険財政の改善することが目的です。

## ✓ 対象となるお薬 (現在1,095品目)

- 1 後発医薬品が発売されて5年経過しているお薬
- 2 後発医薬品に50%以上置き換わっているお薬

## ✓ 負担額が発生するケース

患者さんの希望で先発医薬品を処方または調剤する場合

### ✓ どれ位高くなるの?

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1に相当する金額に消費税を加えた金額がかかります。

#### 例えば、

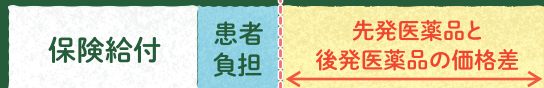
先発医薬品が1錠100円、後発医薬品が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円に消費税を加えた額が、1錠につき新たに必要となります。

#### ★先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合



#### ★後発医薬品



#### ★先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合



価格差の1/4相当

患者負担の総額

但し、医師が過去の副作用歴や治療ガイドラインなどに基づき、先発医薬品の使用が好ましいと判断した場合や、流通の問題で後発医薬品の調剤が出来ない場合などは保険給付の対象となります。

(詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください)

特別の料金の対象となる医薬品の一覧などはこちらへ



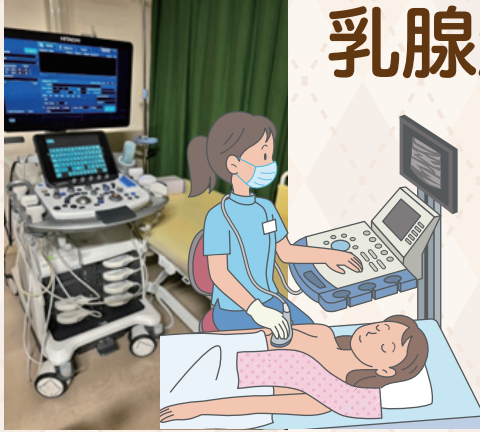
厚生労働省ホームページ



院内処方については、基本的に先発医薬品と後発医薬品のどちらか一方の採用となっており、患者さんの希望によって変更することが出来ないため、特別な料金はかかりません。但し、院内の採用薬は順次後発医薬品に切り替わります。



# 乳腺超音波検査について



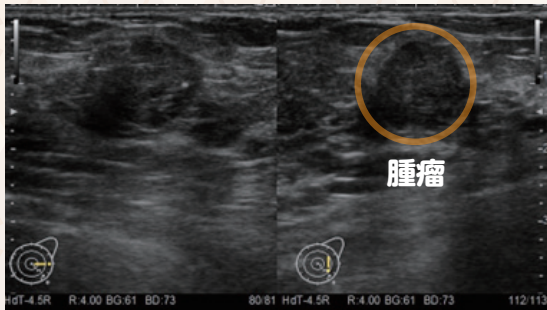
超音波検査は診察台に仰向けに寝て行います。乳房にジェルを塗り、プローブと呼ばれるセンサーを当て、上下左右に動かしながら、モニターに乳房の断面像を映し出します。



## <乳腺超音波検査とマンモグラフィーの違い>

### 超音波検査

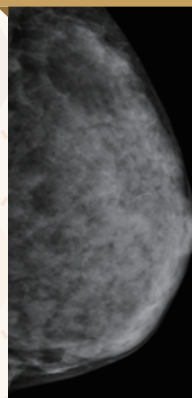
乳房内の病変の有無、しこりの大きさ、腋窩リンパ節転移の有無等を調べます。また、放射線を使用しない為、妊娠している方や乳腺の発達した若い世代の方にも安心して行え、痛みのない検査です。検査時間は15分程です。



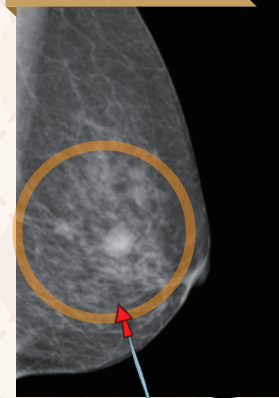
### マンモグラフィー

放射線を使用し乳癌の初期症状である微細な石灰化、セルフチェックや検診ではわかりにくい小さなしこりも画像として捉える事ができます。

高濃度乳腺



乳腺散在



一般的に、40歳以上の方はマンモグラフィー、またはマンモグラフィーと超音波検査の併用で、40歳未満の方には超音波検査が推奨されています。

40歳から60歳代までの女性は最も乳がんにかかるリスクが高い年齢層ですので、毎年1回、乳がん検診を受けることや、また40歳未満でも、親や姉妹で乳がんにかかった人がいるなど、乳がんの発症リスクが高い場合は、40歳になるのを待たず検診を受けることをお勧めします。20代や30代でも乳がんを発症する方がいるため、日頃から自分の胸を観察したり、触ったりして異常がないか確認する習慣をつけることも大切です。

しかし、若い世代の方に多い高濃度乳腺では腫瘍がみつけにくいいため、超音波検査をおすすめします。



健康やカラダのこと、知りたいがここにある

2024年11月

無料公開

# 院内医療講演

開催場所:本館 1F薬局前

ぜひお気軽にお越しください



開催日:11月医療講演予定



11/6 水

13:00~13:30 「冬の感染症にご注意を」 臨床検査科 山中 良之

13:30~14:00 「認知症についてのお話」 看護部 横田 なほ子



11/14 木

13:00~13:30 「お薬の正しい飲み方」 .....薬剤部 有井 紗由希

13:30~14:00 「知っていますか?心不全のこと~自分でつくろう未来の自分~」リハビリテーション科 坂下 浄

11/20 水

13:00~13:30 「がんにならないうちに話し合っておきたいこと」 看護部 操野 由美子

13:30~14:00 「バランスの良い食事について」 .....栄養科 徳永 祐子

11/29 金

13:00~13:30 「認知症の画像検査」.....放射線科 日高 真一



医療法人 徳洲会 岸和田徳洲会病院  
岸和田市加守町4丁目27-1

お問い合わせはこちらまで  
TEL .072-445-9915  
地域連携室 川合



みなさん、インスタのフォロー  
よろしくお願いしま〜す。



当院では多数の部署がSNSで情報発信中です。



心臓血管外科



消化器内科



看護部



救急看護  
認定看護師



手術室  
(看護師、臨床工学技士)



医師支援室



医師対策



栄養科



岸徳ハート  
ケアチーム

医療法人 徳洲会  
岸和田徳洲会病院

〒596-0042 大阪府岸和田市加守町4丁目27-1  
TEL. 072-445-9915

※掲載情報は、2024年10月末、現在です。