

無料配布

Merry Christmas

岸和田徳洲会病院 12月情報誌

KiShiTOKU EIKO

キシトク®
Vol.13

Topic

認知症予防（頭の体操）
「がん」は怖くない!?



皆さんこんにちは。

師走がやってまいりました。
ぐっと寒くなってきておりますが
皆様いかがお過ごしでしょうか？



公式キャラクター
キシトくん

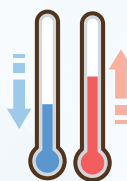
医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
病院長 畔柳 智司
くろやなぎ

院長からのメッセージ



寒くなりますと「ヒートショック」という言葉を聞くようになっていきます。

暖房のきいた部屋とそうでない場所との温度の急激な変化によって血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかることで、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こすことを言います。



一般的に高齢の方や糖尿病、高血圧などの基礎疾患のある方など動脈硬化のある方は要注意です。

ポイントは、急激な温度変化による血圧変動です。

脱衣所やトイレにも可能なら暖房を、お風呂のお湯はちょっと低めで、など少し気を使うことでヒートショックによる大きな合併症を減らすことができると考えられます。



クリスマスにお正月準備と忙しくてバタバタとしがちですが、急激な動きは事故も多くなります。

気持ちに余裕をもって、急な動作、急激な温度変化には気を付けてください。およそおかしいと思ったときは躊躇せずに救急を要請することも大切です。



INDEX

- ★ 院長からのメッセージ 1p ★ おうちで健やか体操 3～4p ★ 12月の院内医療講演の案内 6p
★ がんは怖くない!? 2p ★ 放射線治療について 5p ★ 岸和田徳洲会SNS紹介 7p





『がん』は怖くない!?

Start もし誰かから『がん』と打ち明けられたら
どうしたらいいか?

1 これまで通り普通に接する

2 必要以上に心配しない

3 治療について余計なことは言わない

4 他人にはむやみに言わない

5 悩みを打ち明けられたらじっくり聞く

6 これをきっかけにがんを正しく理解する

なるほど…

Goal どのような秘密でも誰かから打ち明けられたら
『これら6つを守りましょう!』

がんは誰もがなる病気ではあるが、きちんと治療すれば治る病気でもあるので『がんは怖くない!』です。



監修 泌尿器科 副院長 西畑 雅也



認知症予防(頭の体操)

認知機能とは記憶・思考・判断など、普段特に意識することなく使うことができる頭の中の働きを言います。この働きは年齢を重ねるごとに徐々に低下していきと言われています。完全に防ぐことは難しいですが、規則正しい生活、適度な運動や頭の体操などが認知機能低下を予防するのに効果的とされています。そこで今回は実際にリハビリでも使用されている認知機能テストを紹介します。

力試しに挑戦してみてください。

part 1

A

の説明

「はじめ」と書いている①から順番に「終わり」と書いてある数字まで鉛筆で線を引きながら結びましょう。

このとき、最初から最後まで鉛筆の先は離さず、なるべく早く行いましょう。

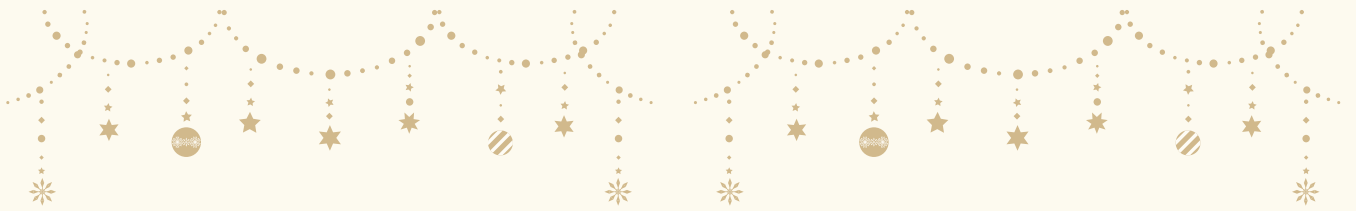


part 1

A

時間測定 平均表(秒)

年代	平均
20代	29.1
30代	28.8
40代	30.3
50代	33.7
60代	34.9
70代	46.5
80代	51.1



* 時間測定の共通ルール



時間測定は「はじめ」に鉛筆を置いた時点から計測開始し、「おわり」に鉛筆が達した時点で終了とします。それぞれの時間が表のご自身の年代の計測時間より遅ければ認知機能は要注意!

* 認知機能低下予防には

トランプ(神経衰弱などなんでもOK!)やカルタなどのカードゲームやパズルなどの遊びでも鍛えられると言われています。要注意だった方も大丈夫だった方も、ご家族の方と一緒に是非してみてください!



part 2

B の説明

「はじめ」と書いている①から数字と五十音を交互に「おわり」まで鉛筆で線を引きましょう。

(例: ①-あ-②-い…)

このとき、最初から最後まで鉛筆の先は離さず、なるべく早く行いましょう。

part 2

B 時間測定 平均表(秒)

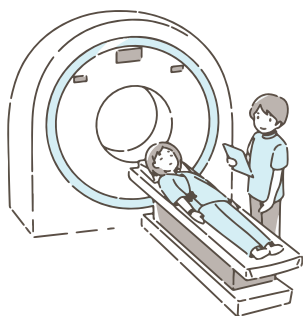
年代	平均
20代	42.1
30代	44.9
40代	49.0
50代	60.4
60代	62.6
70代	88.8
80代	103.8



放射線治療 について

放射線治療とは

がんの部分だけを局所的に治療する、手術、化学療法と並ぶ3大がん治療の1つです。



身体への影響は？

身体への負担が手術よりも小さい事がほとんどで、臓器を取らずに治す事が可能です。局所治療なので治療効果も副作用も基本的に治療した部分に現れます。手術前や手術後に放射線治療をしたり、化学療法と併用することで、治療効果を高める場合もあります。



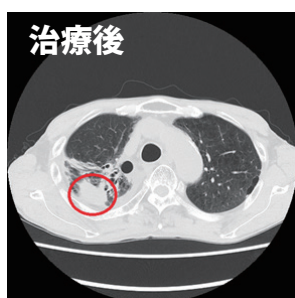
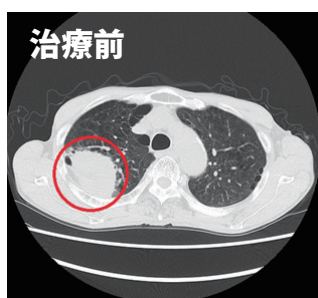
『当院では、2020年よりトモセラピー装置-ラディザクト-を導入しております。』

これによって従来のリニアック(放射線治療装置)よりも、がんのある所にのみ集中して正確な照射を行うことが可能となりました。

ラディザクトとは

放射線治療装置にCT撮影機能を搭載した最新の放射線治療システムです。治療前に毎回CT撮影をし、正確な位置合わせを行います。

化学療法+放射線治療をした肺がん患者



当院の特徴の一つとして

皮膚に印を付けず検査着を着用して治療をしております。また、乳がん術後やケロイド除去後の再発予防を目的とした放射線治療も行っています。

健康やカラダのこと、知りたいがここにある

2024年12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：12月医療講演予定



12/4 水

13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

…薬剤部 湯浅 美月

13:30~14:00

「がんの予防について」

…看護部 小林 育代



12/11 水

13:00~13:30

「がんができる仕組みと予防方法・対処法」

臨床検査科 岡崎 健

13:30~14:00

「バランスの良い食事について」

…………… 栄養科 徳永 祐子

12/18 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

「"もしも"…の為に、今、備える!!~医療編~」

……………MSW 辻本 飛鳥

12/20 金

13:00~13:30

「腰や関節の痛みの予防」

リハビリテーション科 竹本 民樹

13:30~14:00

「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

KISHIWADA TOKUSHUKAI HOSPITAL

official SNS

ホームページ

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。



Instagram

キットクの日常
業務や院外活動
の動画などを
投稿しています。



YouTube

岸和田徳洲会病院の
医療講演やりハピリ
体操など、色々な動画を
配信予定です。



Line

色々な情報を
配信予定です。
友だち登録
お待ちしております。



たくさんのフォロー待ってます！



岸和田徳洲会病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