岸和田徳洲会病院

6月情報誌

無料配布

Kishi Toku Eiko

キシ:トク

Vol.19

毎月1日発行

Topic

★脳卒中について

★お薬手帳を有効に活用するために

「曳行（えいこう）」とは、町の人々が力を合わせてだんじりを引き進めることを指します。

発行・編集：岸和田徳洲会病院 ブランディング推進室

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

皆様6月に入りまして、雨が増えてきております。
いかがお過ごしでしょうか。

毎日じめじめとしてきて、洗濯物も乾きにくくて、ちょっと嫌な感じになってきましたね。雨が多い、というのは低気圧が多いわけですが、気圧の変化は気象病といわれるさまざまな症状を引き起こします。

よく言われるものはめまい、ふらつき、頭痛、などです。耳の中には内耳という器官があり、気圧を感じるセンサーのような働きをしていると考えられています。

内耳から脳に信号が伝わることである神経が過剰に興奮し、自律神経のバランスが崩れてしまうことで、先述したような症状が起こりやすくなると思われます。

自律神経のバランスを整えるためには、交感神経や副交感神経が上手に切り替わるように自分の生活を見直すことから始めましょう。規則正しい生活やバランスの採れた食事、ストレッチや軽い運動などを行うことが重要です。体調不良が続くときは、
病院に早めの受診をお願いします。

INDEX

★院長からのメッセージ　1p	★脳卒中について　2p	★リハビリ体操　3p
★お薬手帳を有効に活用するために　4p	★ホルター心電図について　5p	★6月の院内医療講演の案内　6p

キシトク® 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

脳卒中について

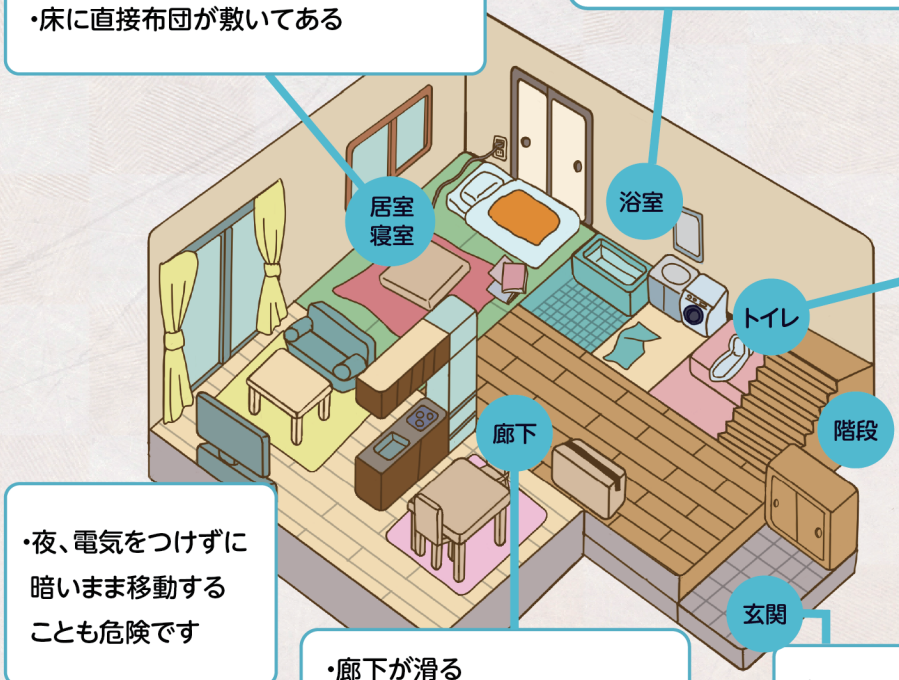
〈監修〉
脳神経外科　副院長　松本　博之

自宅 退院後転ばないための環境づくり編

**脳卒中になると
脳が受け持つ多種
多様な心身機能の
障がいが出現します。**

障がいの回復には、長期にわたるリハビリテーション医療や介護が必要になります。

自宅退院後、安全に生活するために気をつけたい転倒予防のポイント



- こたつ布団が歩く範囲にはみ出ている
- 床に直接、本や新聞が置かれている
- 電気コードが歩く経路にある
- 床に直接布団が敷いてある

- 着替え場に支えが無い
- 足ふきマットが滑る
- 浴室の床が滑る
- 浴室内の移動や浴槽への出入りに掴まるものがない
- 浴槽内が滑る

- トイレマットが滑る
- 和式トイレである
- 扉が内開きである
- 洋式トイレの便座が高い

- 夜、電気をつけずに暗いまま移動することも危険です

- 廊下が滑る
- 廊下にものが置いてある
- 廊下と部屋の間に段差がある

- 玄関の段差が20センチ以上ある
- 靴の着脱の時に支えるものがない

岸和田徳洲会病院　脳卒中相談窓口にご相談下さい

肩周り体操

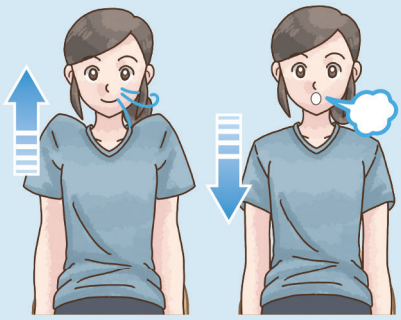
肩関節は、姿勢の維持や筋肉の付着点としても
重要な役割を果たしています。

肩の痛みや動きの制限は日常生活の活動に支障をきたすと言われています。
そのため肩周りの機能維持はとても重要なケアになります。
無理せず、気持ちいいなと感じる範囲で毎日少しずつ動かしてあげることが
肩の健康に繋がります。

そこで今回は簡単にできる肩周り体操を紹介します。　無理のない範囲で実践してみてください。

① 肩の上げ下げ

- 肩をすくめるように持ち上げる。
- 5秒上げて脱力して肩を下げる。
- 上げるときに吸って、下げるときに吐く。



5回×1セット

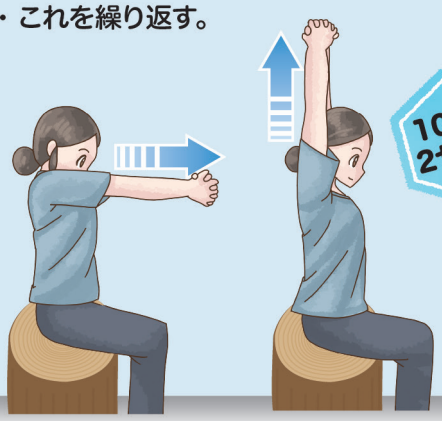
② 首のストレッチ

- 気持ちのいい角度で20秒程度伸ばし続ける。
- 伸びを強めたい時は反対の手をこめかみに添える。
- 呼吸は止めない。

左右2回ずつ

③ 腕の上げ下げ

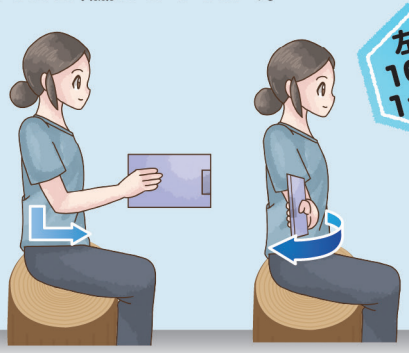
- 指を組んで肘を伸ばす。
- ゆっくりと両腕を頭上に伸ばす。
- これを繰り返す。



10回×2セット

④ 肩関節腱板トレーニング

- うちわやファイルなどをもって肘を90°に固定する。
  （ない場合はなしでも可）
- 扇ぐようにしてゆっくりと外側に動かす。
- このとき、脇はしめておく。



左右10回×1セット

お薬手帳を有効に活用するために Part 1

現在多くの方にお薬手帳を利用して頂いています。

お薬手帳は患者さん自身が活用される場面と医療スタッフが活用する場面があります。今回から医療スタッフから見た、お薬手帳について患者さんに知っておいて頂きたいことをシリーズでまとめて掲載します。

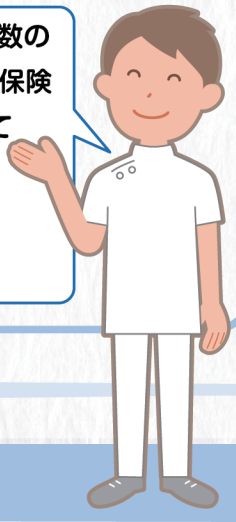
皆様、普段いくつの医療機関にかかっていますか？

例えば
内科は
A病院

整形外科は
Bクリニック

といったように、複数の医療機関にかかっている場合があると思います。

また、それぞれの病院で処方されたお薬を、その病院の近くにある保険薬局で受け取られているかもしれません。



それぞれの病院やクリニック、保険薬局では他の医療機関の診察内容やお薬の処方内容は分かりません。

それらを知るためには、直接その医療機関に問い合わせる、紹介状をもらうなどの方法しかありません。

このため、処方内容が記録されたお薬手帳はとても大切な情報源なのです。
特に救急搬送された場合、お薬の正確な情報を素早く得ることが出来るお薬手帳は、治療を行う上でとても大切な存在です。
このことは、電子処方箋（バックナンバーVol.14～16）に掲載しました。

『電子処方箋』のバックナンバー（Vol.14～16）に、掲載されています。ご関心のある方は、右記QRコードよりぜひご覧ください。

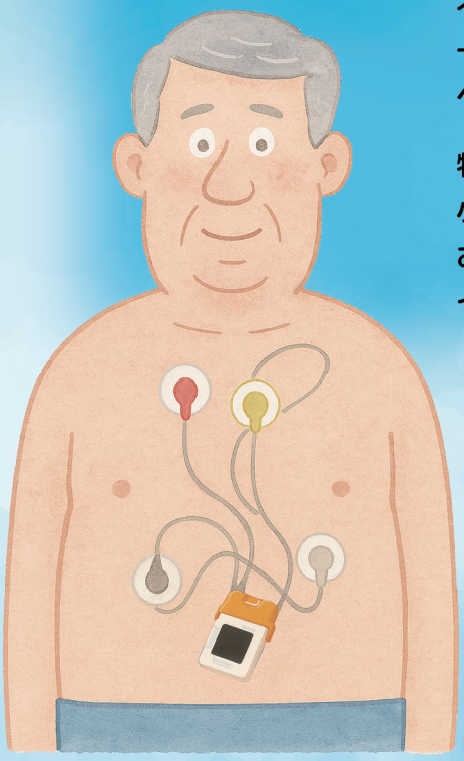
携帯用心電計で24時間
心臓をやさしく見守る検査

ホルター心電図

病院のベッドで検査する心電図とは違い、胸に3～4枚のシール電極を貼り、腰や胸に小さい機械を取り付けて検査をしますので、日常生活を過ごしながら心電図を取ることができます。

主な用途：
不整脈の診断
一過性の胸痛や動悸の原因調査
ペースメーカや薬の効果確認

特徴：
小型で軽量（手のひらサイズの機器）
お風呂以外は装着したまま普通に生活できる
イベントボタンで症状が出たときにマークできる



※使用時のイメージイラスト

シールや機械は服を着てしまえば見えないので、いつも通り学校や仕事にも行けます。検査中はできるだけ普段と同じように過ごしていただくことで、病院でとる心電図ではわからない不整脈や狭心症を捕まえることができます。

気になる症状がある方は、一度医師にご相談ください。

2025年6月 院内医療講演

無料公開

開催日：6月医療講演予定

開催場所：本館 1F薬局前

6/6 金

13:00~13:30

「肝機能検査について」

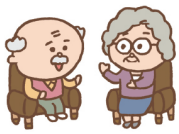
臨床検査科　山中 良之

13:30~14:00

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部　大野 僚

6/11 水

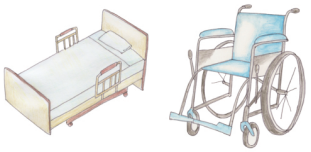


13:00~13:30

**「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

6/18 水



13:00~13:30

**「”もしも”・・・の為に、
今、備える!!～医療編～」**

MSW　辻本 飛鳥

13:30~14:00

「福祉用具について」

リハビリテーション科　遠藤 怜奈

6/27 金

13:00~13:30

「がんの予防について」

看護部　小林 育代

13:30~14:00

「認知症の画像検査」

放射線科　日高 真一

次回7月院内医療講演開催予定は　7/4(金)、7/11(金)、7/16(水)、7/25(金)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪
※なお7月院内医療講演の開催日は、変更することがございますのでご了承ください。

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

キシ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。

たくさんのフォロー待ってます♪

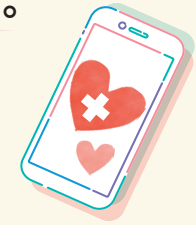
YouTube

岸和田徳洲会病院の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。

Line

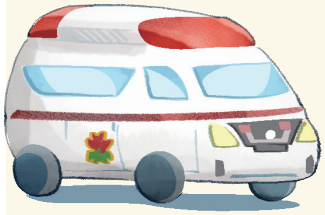
色々な情報を配信予定です。友だち登録お待ちしております。

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	ＪＥＴ	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、2025年5月末、現在分です。