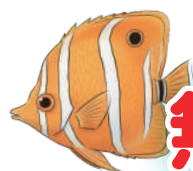


岸和田徳洲会病院

8月情報誌



無料配布



Kishi Toku Eiko

キシトク

Vol.21

毎月1日発行

Topic ★ 新シリーズ！
起立性調節障害について

★ おしらせ 10月の拡大医療講演について

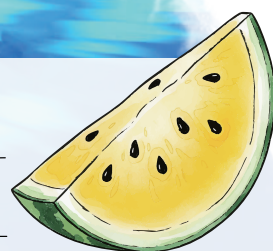
えいこう

「曳行」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

院長からのメッセージ

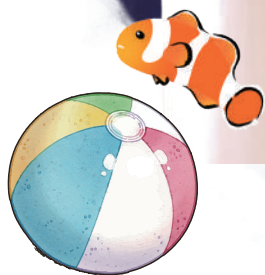


8月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は梅雨もあっという間に終わりを迎えてしまい、強烈な暑さに翻弄されています。熱中症の救急搬送も増えてきているようです。体内に熱がこもって起こる体の不調ですから、炎天下だけでなく、室内でも暑ければ発症します。暑さの中で水分や塩分が不足すると、体温調整機能が乱れ、めまいや頭痛、吐き気、重症の場合は意識障害を引き起こすこともあります。こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が大切です。塩分補給も大切というコマーシャルもありますが、すべての人に当てはまるわけではありません。心臓疾患や腎疾患をお持ちの方は、塩分を過剰に摂取すると体内に余分な水分がたまり、心臓に負担をかけてしまうおそれがあります。主治医から塩分制限の指示がある方は、スポーツドリンクや経口補水液の使用についても必ず事前にご相談ください。自己判断での塩分補給は避け、体調の変化に注意して過ごしましょう。体調が悪い時はきちんと受診するようにしてくださいね。



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 | ★ 起立性調節障害について | 2p | ★ リハビリ体操 | 3p |
| ★ お薬手帳を有効に活用するために | 4p | ★ 2025年拡大医療講演 | 5p | ★ 8月の院内医療講演の案内 | 6p |



起立性調節障害

について

〈監修〉小児科 副院長 松元 陽一



起立性調節障害とは

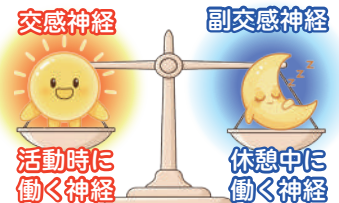
思春期になり身体の成長に身体機能の発達が追いつかないことから、自律神経の機能が低下してしまい、座位や起立で脳に十分な血液が送れなくなってしまう

結果



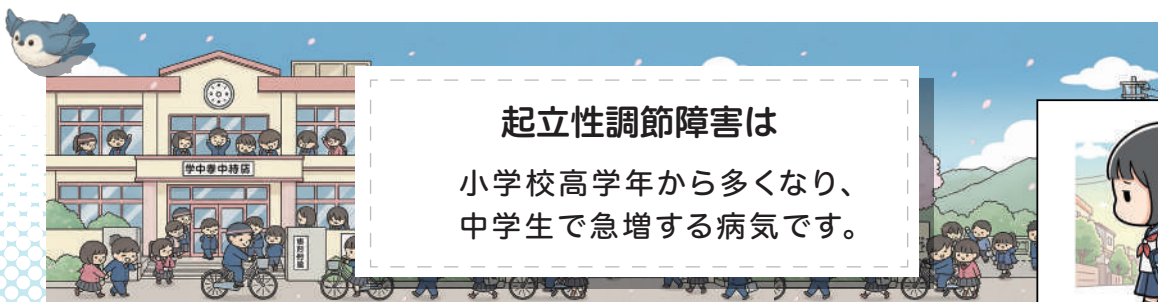
自律神経とは

心臓、脳、全身への血液循環を含めたバランスをコントロールしている神経です。



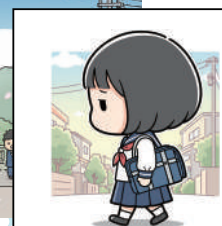
立ちくらみやふらつきだけでなく

脳の機能が低下・悪化してしまう
このような症状から引き起こされる病気のことをいいます。



起立性調節障害は

小学校高学年から多くなり、
中学生で急増する病気です。



起立性調節障害についてこの病気を疑う症状や治療について等今月号より全8話でお届けします。
次回は「こんな状況のお子様はおられませんか?」です。



体幹の体操

体幹とは、頭部・手足を除いた、身体の胴体部分のことです。

体幹の機能を高めることで姿勢の安定や動作のスムーズさ、内臓機能の向上につながります。無理なく体幹筋をほぐして身体を動かす準備をしていきましょう。

胸のストレッチ

猫背・円背予防。
呼吸機能を高める。

椅子に座った状態で身体を前に倒す。
(屈曲)、後ろに倒す(伸展)を繰り返す。

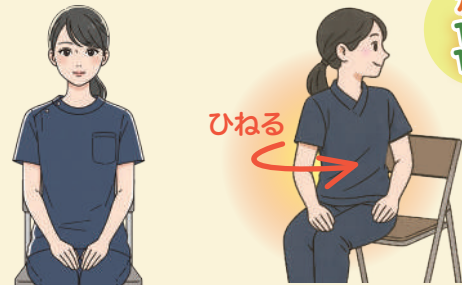


5秒ずつ
1セット
10セット

背中と腰のストレッチ

腰から背中、に付着する
筋肉や肩周囲の筋肉の
柔軟性を高める。

椅子に座った状態で上半身を左右にひねる。



左右
10回
1セット

ヒップリフト (お尻上げ)

姿勢改善、腰痛予防。
基礎代謝の向上。

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
- ② 息を吐きながらお腹をへこませて、
床と腰の間に空間ができないようにする。



- ③ お尻を天井に向かってあげていき、再び
お尻を床に下におろしていく。

この時どちらも
「1.2.3.4.5」と
声に出して数え
ながら行う。



10回
1セット

クランチ (上体起こし)

姿勢改善、腰痛予防。
内臓の位置が安定する。

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。



- ② おへそをのぞき込むように頭を起こし、
再び頭を下していく。
※この時どちらも「1.2.3」と
声に出して数えながら行う。



※ 息を止めないように意識しましょう

10回
1セット

体幹のストレッチやトレーニングは体幹を使っていることを意識しながら行うことが大切です。

体幹をしっかり鍛え、健康的な身体作りを目指していきましょう



お薬手帳を有効に 活用するために

皆さん、今お使いのお薬手帳は何冊ありますか？

お薬の履歴を正確に 把握するため



病院からは、お薬手帳は一人一冊に
まとめ、処方された日付順に記録して
頂くようお願いしています。

普段複数の医療機関で診察を 受けている方もいらっしゃるでしょう

その際、それぞれの病院ごと（保険薬局ごと）に
複数のお薬手帳を持っていると、必要時すべての
手帳を見せて頂いて確認する必要があります。



一部のお薬手帳を持参するのを
忘れた場合その病院の処方内容が
分からなくなってしまうです。



また、お薬手帳にアレルギーや副作用の
情報を記載しておく必要があります。



特に副作用については、何時、どのお薬でどのような症状が出たかが記録
されているとお薬を処方する際に大変役立ちます。
お薬手帳を複数持っているとすべての手帳に同じ
内容を記載しなければならなくなり、記載漏れを
起こしやすくなります。このため、お薬手帳は1冊に
まとめてお持ちください。



2025年

10/19^日 拡大

◆開催/10:00~15:00(予定)

医療講演

参加無料

〈会場〉浪切ホール
「大ホール & 祭りの広場」



2025年8月

無料公開

院内医療講演

開催日:8月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

8/6 水

13:00~13:30

「動脈硬化のABI検査について」

臨床検査科 浅野 恵子



8/15 金

13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 中井 千尋



13:30~14:00

「内視鏡機器について」

臨床工学科 中谷 彩

13:30~14:00

「腰や関節の痛みの予防」

リハビリテーション科 竹本 民樹

8/20 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



8/29 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9月院内医療講演開催予定は 9/5(金)、9/10(水)、9/19(金)、9/24(水)です。

詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお9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

キントクの日常
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。



たくさん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



循環器内科



J E T
Japan Endoscopy Team



看護部



救急看護
認定看護師



手術室
(看護師、臨床工学技士)



救急救命士



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7月末、現在分です。