

無料配布

Kishi Tokuei

10月 毎月1日発行
岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.23

Topic ★ 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。





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

10月になりました。
皆様いかがお過ごしでしょうか。
ようやく涼しくなり、いよいよ秋本番ですね。
食欲の秋、スポーツの秋といわれるように、過ごしやすい
気候のなかで体調も整い、活動的になれる季節です。
私は医師として、運動の大切さを日々実感しています。
特に農業に従事されている方々の元気さには驚かされ
ます。大きな心臓手術を受けられた後でも、回復が早く
力強いのです。
その理由は「日常の運動習慣」と「筋肉量」にあります。
筋肉は「第二の心臓」とも呼ばれ、血液の循環を助ける
働きがあり、免疫力や代謝の維持にも関わります。
畑仕事には土作りや種まき、草刈りや収穫など多くの
動作が含まれ、自然と体を動かすことになります。
こうした習慣が体力を支え、病気からの回復力にも
つながっているのです。
畑仕事に限らず、日常的な運動を続けることは健康寿命
を延ばす大きな力になります。いつまでも元気でいる
ために、皆さんも楽しみながら体を動かす習慣を取り
入れてみてください。



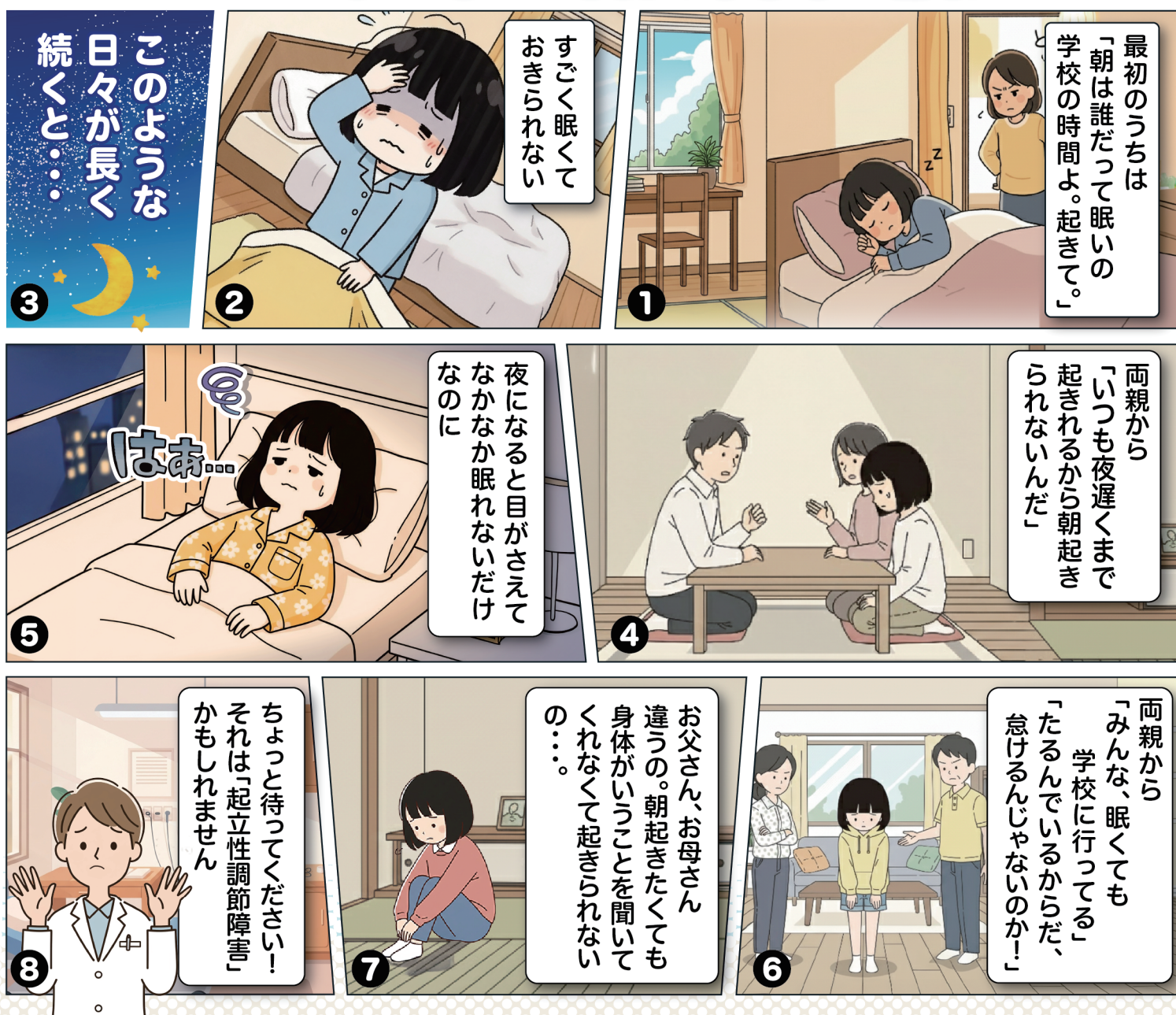
INDEX

- | | | |
|------------------------|---------------------|---------------------|
| ★ 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 |
| ★ 24時間自由行動下血圧測定について 4p | ★ 2025年拡大医療講演ご案内 5p | ★ 10月の院内医療講演のご案内 6p |



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。

いつまでたっても良くならない症状



気になる症状がある方は一度、医師にご相談ください。
次回は「起立性調節を疑う症状とは」です。





運動療法



運動療法とは有酸素運動と無酸素運動を組み合わせを行い、障害や疾患の治療や予防を図ることをいいます。



効果としては、①中性脂肪や体脂肪の減少(肥満症や高脂血症) ②血圧の降下(高血圧) ③血糖の低下(糖尿病) ④心肺機能の向上などがあります。

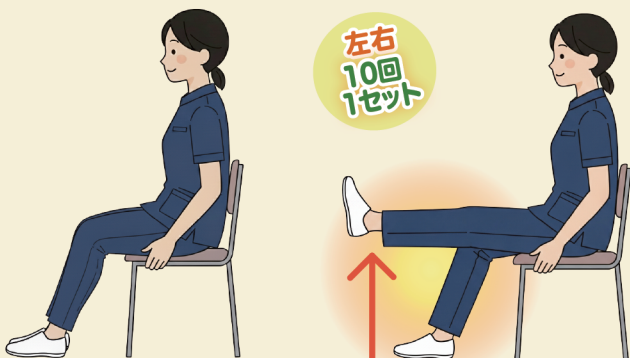
また運動する刺激による筋萎縮や骨粗鬆症などの予防やストレス解消によるストレス性疾患の改善にも効果が期待されています。



そこで今回は自宅で簡単に出来る無酸素運動を紹介します。
無理せず出来る範囲で挑戦してみてください。

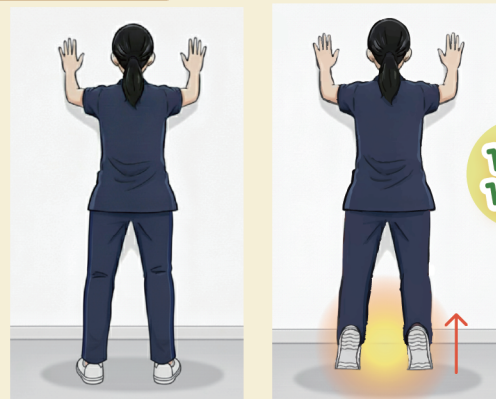
膝伸ばし

- ①椅子に座り、足を肩幅に開く
- ②膝をゆっくり伸ばして3秒止める
- ③足をゆっくり降ろす



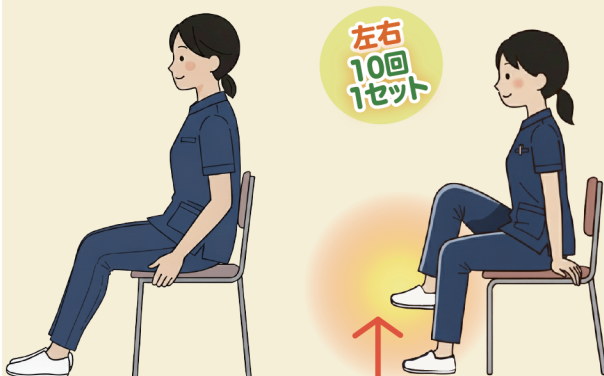
踵あげ

- ①足を肩幅に開いて壁を向いて立つ
- ②踵をゆっくり上げる
- ③足をゆっくり降ろす



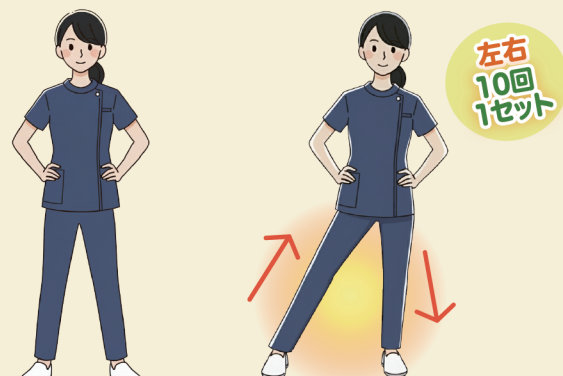
太もも上げ

- ①椅子に座り、足を肩幅に開く
- ②太ももを真っ直ぐ上に上げる



サイドランジ

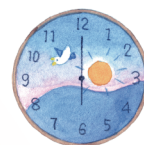
- ①肩幅より大きく足を広げて、つま先を前に向ける
- ②片足の膝を曲げ腰を落とす



健康な血管を保つことで、
健やかな生活を送りましょう

24時間 自由行動下 血圧測定

24時間血圧を測定し、
一日の変動を記録します。



一般的に血圧は朝起きて
から上昇を始め、日中は
高い状態で推移します。



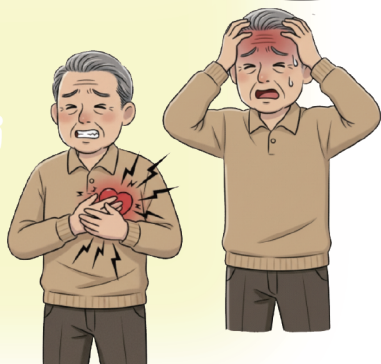
そして夜になるにつれて徐々
に下降していき、睡眠中は
低い値で推移します。



しかし血圧の変動には個人に
よって、さまざまなパターンが
あります。

早朝高血圧型の場合

早朝に血圧が
急激に上昇する
タイプで、早朝
に脳卒中や心筋
梗塞を起こす
リスクが高ク
なります。



夜間高血圧型の場合

睡眠中に血圧が
上昇するタイプ
で、睡眠時
無呼吸症候群
などが考えら
れます。



気になる方は医師にご相談下さい。

2025年 **10月19日(日)**

会場:浪切ホール〈大ホール〉

〈12:00～開場〉12:30～開演

参加費
無料

手話通訳

医療法人 徳洲会 岸和田徳洲会病院

拡大医療講演

第1部



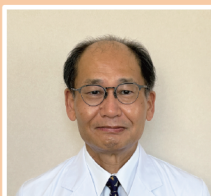
13:00～
院長 畔柳 智司
〈心臓血管外科〉



13:25～
副院長 出田 淳
〈神経内科〉



13:50～
副院長 西畑 雅也
〈泌尿器科〉



14:15～
副院長 藤田 博
〈循環器内科〉



14:40～
主任部長 片岡 直己
〈外科〉

第2部

15時より しんばんしょう
心奮万笑
よさこいソーラン

特別
ゲスト

俳 優
東ちづる
さん



医療講演に全て参加すると、抽選で3名様に
人間ドックのご優待が当たります!

同時開催:浪切ホール〈多目的ホール〉

9:30～開場 ▶ **健康測定会**



・血圧測定
・視力測定
・素肌美人
・脳の健康
チェック



**薬剤師の
疑似体験!!**

ホンモノのお薬の代わりに
お菓子(チョコレート、
ラムネ)をつかってお薬
作り疑似体験ができます。



お菓子
だよ。

運動測定

リハビリテーショ
ン科が誰でも楽し
みながらできる運
動をご紹介します。



**AED
講習会!!**

いざ、という
時のために!
当院救急スタッフ
と消防署の救急
隊員がAED講習
をご教示します。



相談ブース

お薬、栄養、健康、
心不全相談

リ
フ
レ
ン
・岸和田徳洲苑
・東佐野病院
・貝塚記念病院

女性がん
(乳がん、子宮がん)の
検診啓発コーナーを
相談ブースにて開催
ピンクリボン大阪



同時開催:〈祭りの広場〉

9:30～開場
キッチンカー
大集合!!



ゆるきゃら&救急車と
一緒に記念撮影!!

※尚カメラは各自でご対応ください
当日は撮影用子供用の
白衣を無料レンタル。
お気軽にご利用
ください。



大ホール12時開場より
先着500名様に、
お野菜交換チケットをお配りします。

※お野菜セットは医療講演終了後よりプレゼント!!

※イラストはイメージです。





2025年10月

無料公開

院内医療講演



開催日:10月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

10/3 金



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

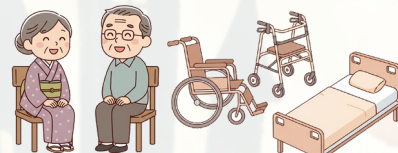
薬剤部 信貴 絵理佳

13:30~14:00

「本当に怖い生活習慣病」

臨床検査科 田代 健一郎

10/8 水



13:00~13:30

「がんにならないうちに話しておきたいこと」

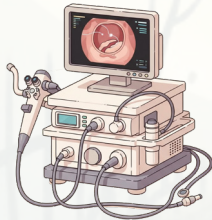
看護部 操野 由美子

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

10/17 金



13:00~13:30

「内視鏡機器について」

臨床工学科 中谷 彩



10/24 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 奥野 弘貴

次回11月院内医療講演開催予定は 11/7(金)、11/12(水)、11/19(水)、11/28(金)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお11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。



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



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9月末、現在分です。