

無料配布

KishiTokuEiKo

12月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.25

Topic ★ 起立性調節障害について



キシトク®

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。

院長からのメッセージ

12月になりました。
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

長かった夏がようやく終わったと思ったら、秋はあっという間に過ぎてしまい、気づけば冬の寒さがぐっと近づいてきました。急に冷え込む日が多くなるこの時期は、循環器の病気が増える季節でもあります。

狭心症や心筋梗塞は命にかかわることがあるため、早めの対応がとても大切です。

狭心症は、心臓に血液を送る冠動脈が狭くなることで血流が不足し、胸の痛みや圧迫感などが起こる病気です。さらに進行すると、冠動脈が完全に詰まり、心筋が壊死してしまう心筋梗塞に至ります。胸が痛む、締めつけられる、重いものを乗せられたように感じる、こうした症状が代表的です。

「年のせいかな」とおっしゃる方も多いのですが、年齢によって息切れしやすくなることはあっても、胸が痛くなるのは加齢だけが理由ではありません。私たちには「きっと大丈夫」と思い込んでしまう“正常性バイアス”という心理があり、症状を軽く見てしまいがちです。どうか、ご自身の体のサインを見逃さず、「おかしいな」と感じたら早めに受診してください。早期発見・早期治療が、何より大切です。どうぞ暖かくして、お身体に気を付けてお過ごしください。

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 | ★ 尿検査のお話 | 5p | ★ 12月の院内医療講演のご案内 | 6p |

キシトク[®]



医療法人
徳洲会

岸和田徳洲会病院

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

起立性調節障害

について

〈監修〉小児科 副院長 松元 陽一

かかりやすい年齢や頻度、症状について

小学校高学年から多くなり、
中学生で急増します

かかりやすい
年齢について

小学校
高学年で
数%

中学生で
20%

高校生で
24%
程度です

女子は
男子の2割程度多くみられます

症状について

①

症状は1日のなかでも変化があり
朝や午前中に悪くなる

②

午後から夕方になると軽減する

③

季節や日によっても症状が悪く
なったりよくなったりする

④

中等度以上になると学校にいけなくなり
重症になると不登校になってしまいます

⑤

回復まで長期間にわたる場合は、本人は
もとより家族も精神的にも苦しくなります

気になる症状がある方は一度、医師にご相談ください。
次回は「ちゃんと診断を受けましょう！診断を受けたら？」です。



指の体操



手は第2の脳と言われています。

手や指を動かすことで日常生活の動作が楽になり 脳の働きもイキイキとしてきます。
毎日の少しずつの積み重ねが心と身体の元気に繋がります。



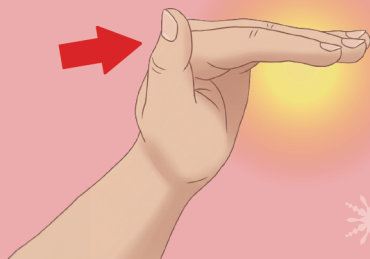
そこで今回は簡単にできる指の体操を紹介します。

各動きを1セット5回を目安に挑戦してみてください。

無理のない範囲で実施していただき、痛みや強い疲れを感じたら中止しましょう。



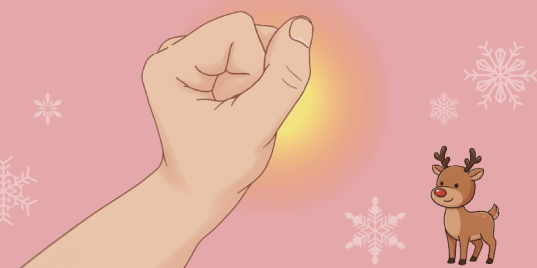
① 指の第1関節を曲げる運動



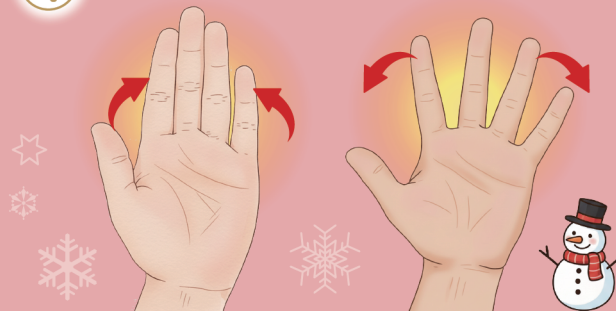
② 指の第2関節・第3関節を曲げる運動



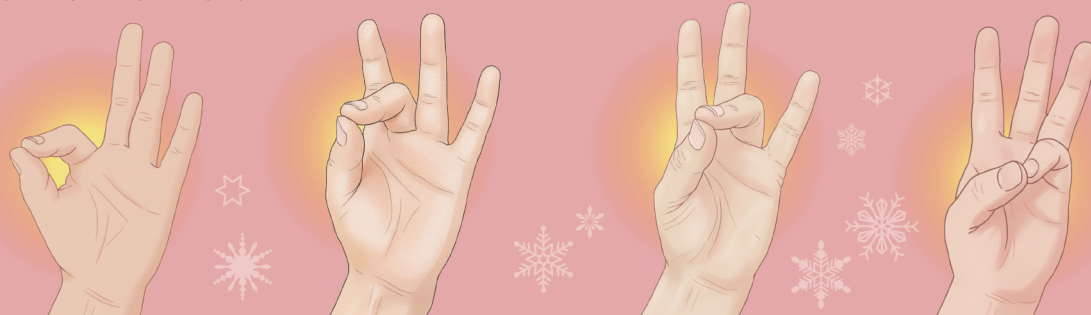
③ 関節を曲げてしっかりグーをつくる運動



④ 指を開閉する運動



⑤ 親指と他の指の指先をつける運動



お薬手帳を有効に 活用するために

パート
2

今回もお薬手帳のスマートフォンアプリについて

医療従事者から見たお話をします。

前回（パート1）の話は

便利点!!

携帯電話は常に携帯しているため、その中にお薬の情報が入っているとすぐに見ることが出来、かさばらないことから利便性がいいと思います。



少し気になる点!!

携帯電話の内容を確認するためにはパスワードや生体認証などが必要となります。また個人情報も多く含まれるため、医療従事者が必要な情報を自由に確認させて頂くことが非常に難しくなります。

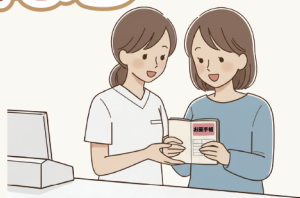


といった携帯電話でのお薬手帳アプリの便利性と、少し気になる不便性の話を医療従事者からみたお話をしました。

今回はパート1の続きをお話します。

お薬手帳なら

ご家族からお借りすることが出来ますが、



スマートフォンは基本的に、ご本人でないとロックを解除できないため緊急時に処方内容を確認するのが難しくなります。

突然の入院



パスワードが
わからない等



また、お薬手帳の内容を正確に確認するためには予想以上の時間がかかりますが、一定時間お借りするわけにもいきません。

お薬手帳アプリは

ご自身で利用するのは便利かもしれませんが、



パスワードが
わからない等



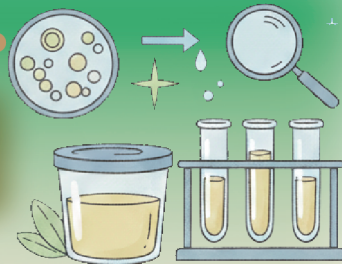
本人以外が使うのは
難しいことから、

現時点では紙のお薬手帳はご自身以外の方と共有しやすいツールであると考えられます。これらは、将来的に電子処方箋の利用が一般的になり、すべての調剤情報が電子カルテで確認できるようになると解決されるかもしれません。

このため現時点では、**紙のお薬手帳**を使用して頂くと助かります。



尿検査のお話



例えば

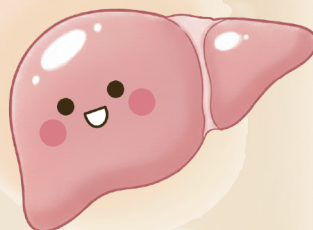
● 検尿測定で



● 膀胱炎や



● 肝機能を調べる

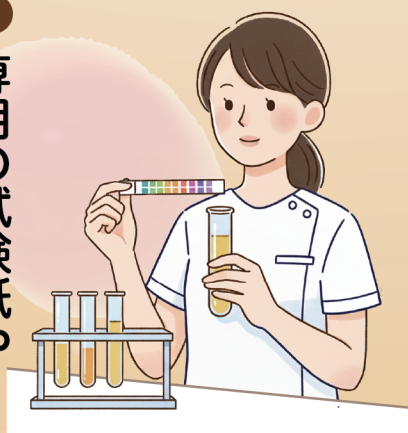


医療機関で行われる代表的な
検査に尿定性検査があります。

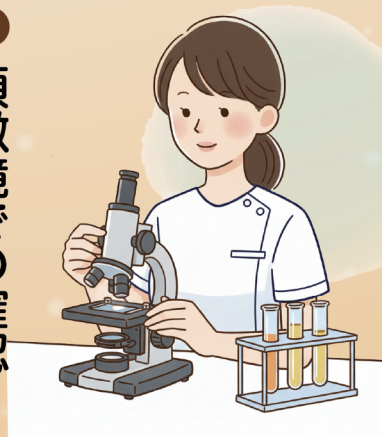
尿定性検査は専用の試験紙を使って蛋白や潜血、糖など健康診断でよく見かける項目から、膀胱炎などの炎症を調べる白血球反応や細菌感染を調べる亜硝酸、さらには肝機能を調べるビリルビンやウロビリノーゲン、尿の濃縮具合を調べる比重などといった多岐にわたる項目を一本の試験紙で調べることが出来ます。

尿定性検査は簡便に泌尿器や腎臓など様々な臓器の不具合を拾い出せる検査です。

● 専用の試験紙や



● 顕微鏡での確認



検査の結果で気になる方はお気軽に
医師や看護師に相談してください。





2025年12月

無料公開

院内医療講演



開催日: 12月医療講演予定

開催場所: 本館 1F薬局前

12/5 金



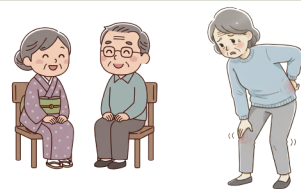
13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 信貴 絵理佳



12/10 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

「腰や関節の痛みの予防」

リハビリテーション科 竹本 民樹

12/19 金



13:00~13:30

「がんの予防について」

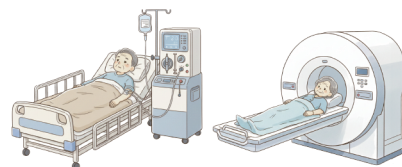
看護部 小林 育代

13:30~14:00

「ノロウィルス・インフルエンザについて」

臨床検査科 川島 史也

12/24 水



13:00~13:30

「腎不全と透析」

臨床工学科 前田 陸斗

13:30~14:00

「認知症の画像検査」

放射線科 奥野 弘貴

次回1月院内医療講演開催予定は 1/9(金)、1/14(水)、1/21(水)、1/30(金)です。

詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお1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





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



外科



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

〒596-8522 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11月末、現在分です。