

無料配布

KishiTokuEiKo

2026年

2月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.27

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。

皆さま、2月になりましたが、
いかがお過ごしでしょうか。

院長からのメッセージ

今年は12月の時点では暖冬かと思われましたが、年明け以降は寒波が長く居座り、大雪が観測されるなど、厳しい寒さが続いています。そんな中でも、南大阪は比較的温暖で過ごしやすく、あらためて良い地域だと感じます。

さて、最近インフルエンザが再び流行しています。学校では学級閉鎖にとどまらず、学年閉鎖、さらには期間延長となるケースも聞かれます。インフルエンザは、高齢の方や基礎疾患をお持ちの患者さまにとっては、命に関わる肺炎を引き起こすことがありますし、小児では脳症を合併する危険もある感染症です。

今年は11月に比較的早い時期から流行がみられ、真冬はやや落ち着くのではないかと考えていましたが、現在は再流行が顕著となっています。当院でも、満床に近い綱渡りのような運用の日もありますが、皆さまの安全を第一に、スタッフ一同、最善を尽くして診療にあたっています。

体調に異変を感じた際には、どうか躊躇せず、早めに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 |
| ★ ご自宅にお薬余っていませんか | 4p | ★ 冬はノロウイルスに注意!! | 5p | ★ 2月の院内医療講演のご案内 | 6p |



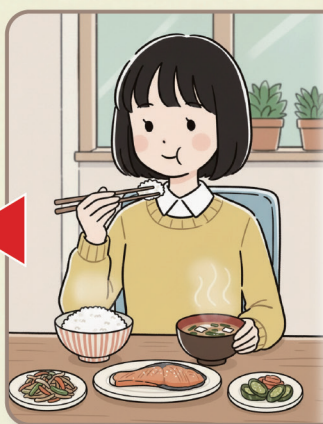
起立性調節障害
について

〈監修〉小児科 副院長 松元 陽一

日常生活や治療について



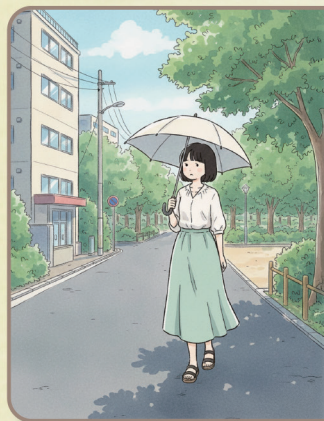
③ 急な姿勢変化は避けましょう(いきなり立ち上がるなど)



② 塩分は制限しないください



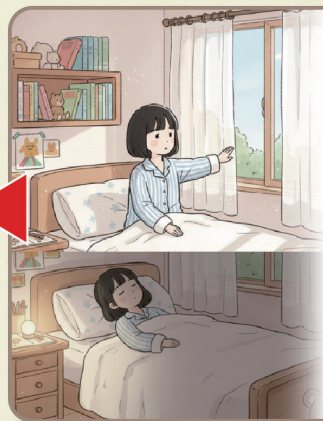
① 水分を多くとりましょう(1.5L~2L)



⑥ 暑いところはなるべく避けましょう



⑤ 日中は身体を横にしないようにしましょう



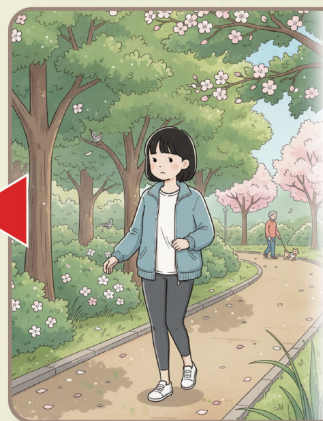
④ 生活リズムを正しくしましょう



⑨ 重症例では心理的な介入が必要となります。



⑧ 中等症以上ではお薬があります。



⑦ 毎日運動しましょう。散歩から始めましょう。

気になる症状がある方は一度、医師にご相談ください。
次回は最終話「いつごろ治るのか」です。



ハンスキル トレーニング



上肢機能・・・人間の手の機能は、日常生活を送るうえでとても大切です。「握る」「開く」だけでなく、「つまむ」「ちぎる」といった細かな動作も必要になります。



そこで今回は、生活の中にある身近な物を使った指の自主練習をいくつかご紹介します。練習量の目安も記載していますが、筋力や体力には個人差があります。疲れを感じたときは、無理をせず休憩をとりましょう。



- 1**
- ① 輪ゴムかヘアゴムを用意します。
 - ② 人差し指と小指の第一関節にひっかけます。
 - ③ ボールを握るような形に手を丸く広げる→閉じるを繰り返します。



※輪ゴムの本数を増やすと難易度up

〈目安〉
5回
3セット



- 2**
- ① 輪ゴムかヘアゴムを用意します。
 - ② 人差し指と小指の第一関節にひっかけます。
 - ③ 横に開く→閉じるを繰り返します。



※輪ゴムの本数を増やすと難易度up

〈目安〉
5回
3セット



- 3**
- ① コップかペットボトルを用意します。
 - ② イラストのように指を伸ばして持ちます。
 - ③ 力を込める→緩めるを繰り返します。



※柔らかい素材から固い素材に変えると難易度up

〈目安〉
5回
3セット



- 4**
- ① 2つの小さいボールを用意します。
 - ② 手のひらの上で円を描くように回します。



〈目安〉
10回
3セット



ご自宅にお薬 余っていませんか？

これまでお薬手帳の意味や実際にお使いいただくうえで知っておいて頂きたい内容にふれてきました。今回はご自宅にお薬が余っていませんか？といった視点でお話したいと思います。

2

症状があったときに服用する(頓服)ためのお薬である。

3

いつか必要な時のために取り置いている。

1

予定通り受診できなかった時のために置いている。

4

ついつい飲み忘れて余ってきている。

パート
1

ご自宅にお薬が 余っていませんか？

多かれ少なかれご自宅
にお薬が余っているケースが
あると思います。
ではその理由は？

このような理由で残っているケースが多いのではないかと思います。

継続して服用しているお薬などは、診察予定日に病院に行けなくなることや、地震などの災害時に通常通り受診できない場合に備えて一定期間のお薬をお持ちいただくのは必要なことでもあると思います。

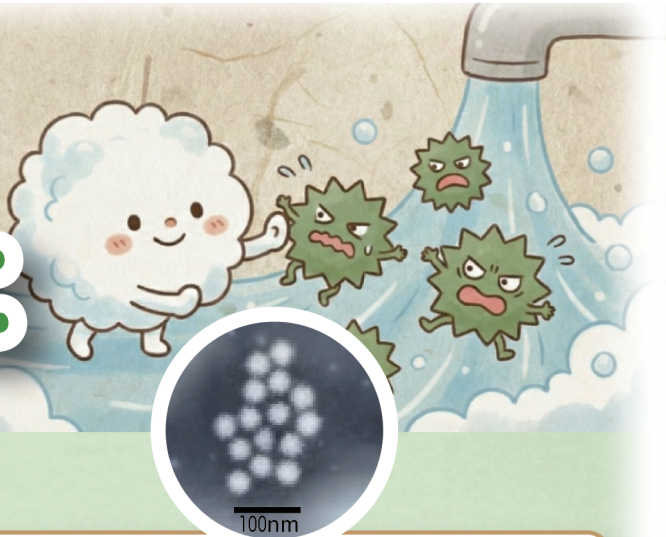
5

実は飲んでいないお薬がある。

次回も引き続き「ご自宅にお薬
余っていませんか？」のお話をします。

冬は ノロウイルスに

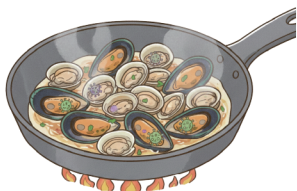
注意!!



【感染経路】

●食品からの感染

- ・ウイルスを蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- ・感染した人の調理により汚染された食品



●人からの感染

- ・糞便や嘔吐物からの二次感染
- ・飛沫などによる感染



【症状】

- 潜伏期は24～48時間
- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
微熱が1～2日



【対策】

アルコール消毒液は
効果なし



- 塩素系消毒剤が有効であり
アルコール消毒液に効果はありません。

石鹸と流水による
手洗い



- 最も重要なのは石鹸と流水による手洗いです！

ノロウイルスは感染力がとても強く家庭での対策が大切です。

**「持ち込まない」「広げない」「つけない」「やっつける」の
4つの対策を徹底し二次感染を防ぎましょう。**





2026年2月

無料公開

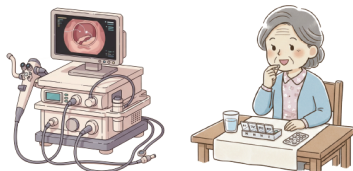
院内医療講演



開催日:2月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

2/6 金



13:00~13:30

「内視鏡検査について」

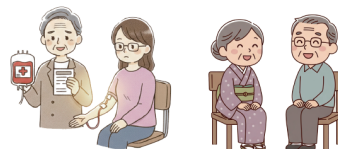
臨床工学科 中谷 彩

13:30~14:00

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 平野 真帆

2/13 金



13:00~13:30

「勧めよう。献血!」

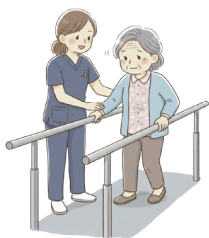
臨床検査科 田代 健一郎

13:30~14:00

「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

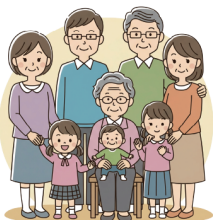
2/18 水



13:00~13:30

「がんのリハビリテーション」

リハビリテーション科 中野 健介



2/25 水



13:00~13:30

「認知症の画像検査」

放射線科 奥野 弘貴

13:30~14:00

「がんの予防について」

看護部 小林 育代

次回3月院内医療講演開催予定は 3/6(金)、3/11(水)、3/18(水)、3/27(金)です。

詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお3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



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



リハビリ
テーション科



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、2026年1月末、現在分です。