

無料配布

Kishi Toku Eiko

2026年 3月 毎月1日発行
岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.28

Topic ★ 最終回 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。

3月になりました。
皆さま、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2月末頃から暖かい日が増え、三寒四温を繰り返しながら春の訪れを感じる季節となりました。振り返ると、真冬らしい寒さは意外と短かったようにも思います。

とはいえ、まだ寒暖差の大きい時期ですので、体調管理には十分ご注意ください。

一方、病院では満床に近い状況が続き、緊急対応を必要とする循環器疾患の患者さまが多く搬送されています。診療の中でしばしば見られるのが、「数日前から体調が悪かったけれど我慢してしまった」というケースです。

強い心不全の状態が無理を続けると、心臓だけでなく他の臓器にも負担が及び、治療後の回復が難しくなることがあります。「もう少し早く受診していただけていたら」と感じる場面は、私たちにとっても大変つらいものです。

これまでも繰り返しお伝えしていますが、「いつもと違う」「何となくおかしい」と感じたときこそ、早めの受診を心がけてください。早い受診が、皆さまの健康を守ることに繋がります。

私たちも安心して春を迎えていただけるよう、引き続き努めてまいります。



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



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
- ★腹部超音波検査Q&A 5p
- ★3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

いつごろ治るのか

適切な治療を行えば、

軽症例では数か月で改善しますが、再発することもあります



中等症では、

1年後で50%程度、数年後に70-80%程度です



不登校を伴う重症例では、

1年後の復学率は30%程度とされています



重症例では、

社会復帰に少なくとも数年はかかるとされています



もし、「朝起きられなくて学校に行けなくなった」
お子さんがおられましたら一度ご相談ください。

「起立性調節障害」最終回です。

これまでキトク曳行vol.21より症状、日常生活や治療などについてお話してきました。バックナンバーは当院ホームページの「当院発行物」または右記のQRコードよりご覧いただけます。



気になる症状がある方は一度、医師にご相談ください。





肩の体操



肩関節は、腕を動かすときに最も大きく動く関節です。洋服を着る・髪をとかす・棚の物を取るなど、日常の多くの動作に関わります。しかし、使いすぎや姿勢のくずれ、運動不足などで筋肉が硬くなると、「肩こり」「五十肩」「動かしづらい」といった症状につながります。毎日少しずつ動かすことが、肩を健康に保つポイントです。



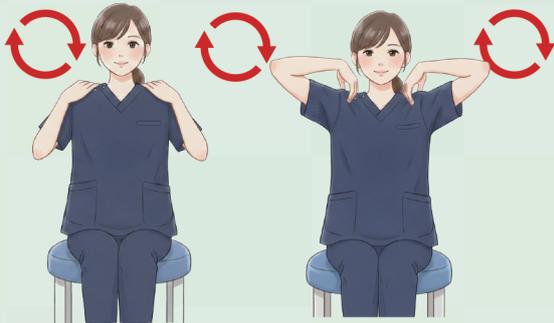
そこで今回は、自宅で簡単にできる肩の体操をご紹介します。肩を動かすと、首・背中・胸の筋肉も自然に働き、姿勢改善にも効果的です。毎日1分からでも「動かす習慣」をつけましょう！各動きを1セット10回を目安に挑戦してみてください。無理のない範囲で実践いただき、痛みや疲れを感じたら中止しましょう。



1

- ①両肩に指先を置く。
- ②肘で大きな円を描くように前から後ろへゆっくりまわす。
- ③反対方向にもゆっくりまわす。

肩まわし (血流アップ)



ポイント: 背中を丸めず、呼吸を止めないように。

2

- ①両手でタオルを持ち、肩幅より少し広めに構える。
- ②息を吸いながら腕を上へ、吐きながらゆっくり下ろす。

タオル体操 (柔軟性アップ)

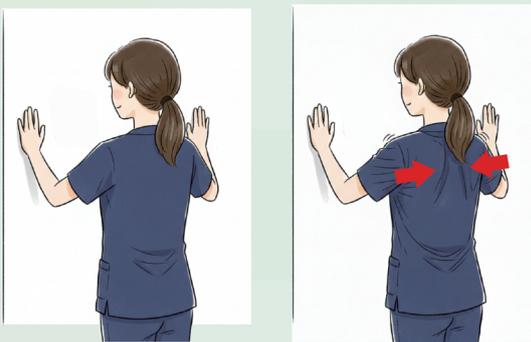


ポイント: 肩が痛い範囲では無理をしない。

3

- ①壁に両手をつき、軽く肘を曲げた姿勢に。
- ②肩甲骨を背中の中央へ寄せるように力を入れる(3秒)。
- ③力を抜く。

壁押し体操 (肩甲骨の安定)

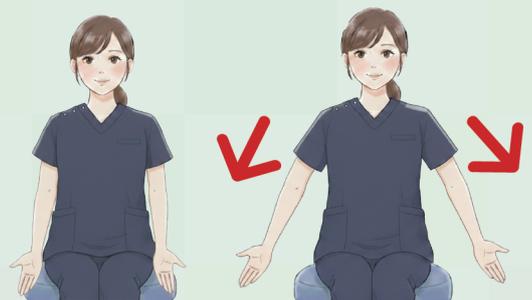


ポイント: 腰を反らせず、背中の動きを意識。

4

- ①背すじを伸ばして座る。
- ②両手を軽く外に開き、肩甲骨を背中で「キュッ」と寄せる。
- ③3秒キープして力を抜く。

肩甲骨すり合わせ (姿勢改善)



ポイント: あごを引いて行くと、首こりにも◎。

ご自宅にお薬 余っていませんか？

パート 2

今回も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。

前回(パート1)のお話は

- ① 予定通り受診できなかった時のために置いている。
- 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。
- ④ ついつい飲み忘れて余ってきている。
- ⑤ 実は飲んでいないお薬がある。

このような理由で残っているケースが多いのではないのでしょうか。
というお話をしました。今回はこの続きをお話します。

前回の続きパート2

病院で処方されるお薬は続けて同じ内容の場合もありますが、少し内容が変わることもあります。
また、基本的には診察日から次の診察日まで服用することを前提として処方されていることをご理解
ください。このうえで、使用期限や保存状態(温度や湿度、強い光など)に注意して保管してください。

前回の話の③のように
いつか使おうと思って
保管されているケースに
関しては、次に使おうと
思った際にその薬を使う
ことが適切かどうかは
分かりません。また、案外
知らない間に長期間となり使用期限が切れて
いるといったケースもあるため、お勧めはでき
ません。



また、そのお薬を他の人
に譲り渡すことは避けて
ください。

こちらも前回の話⑤については、もし体に
合わない、どうしても飲みたくないというお考
えがあれば、思い切って診察時にお伝えくだ
さい。医師は基本的に
自分が処方しているお薬
はきっちり服用されてい
るということを前提に
症状を診ています。
お薬を処方しているのに
症状や検査値が改善しな
い場合、更にお薬を増や
してしまうかもしれません。
直接医師に伝えるに
くい場合は薬剤師に伝えて
頂いても構いません。



このようにお薬が必要以上に余っているときは、診察時や薬局でど
のお薬がどれだけ残っているかを伝えて下さい。
お伝えいただければ、返品は出来ませんが、処方の日数を短くして残った
お薬と合わせて次回の診察までに必要な数に調節することができます。
これによりお薬にかかる費用を少なくすることもできます。

余っているお薬があれば遠慮せず相談してください。
その際はお薬手帳もお持ちくださいね。



腹部超音波検査

Q & A

Q 検査前はなぜ絶食？



A 食事によって胆嚢が収縮し内部が見えにくくなるのを防ぐためです。また、胃や腸に内容物やガスがあると内部や周囲臓器が観察しづらくなります。予約検査の場合は空腹でお越しください。



Q 排尿を我慢するのは？



A 尿が溜まった状態だと膀胱が膨らみ、内部の評価がしやすくなるためです。



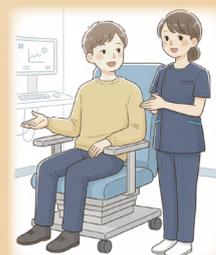
Q 息を吸って止めるのはなぜ？



A 呼吸により臓器が移動し見えやすくなります。また、息を止めることで画像のブレが軽減され鮮明な像を得ることができます。



あなたの体の『今』を、正しく知るために。
安全で確かな検査へのご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



2026年3月

無料公開

院内医療講演



開催日:3月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

3/6 金



13:00~13:30

「がんができる仕組みと 予防法」

臨床検査科 岡崎 健



3/11 水



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

「嚥下障害について」

リハビリテーション科 高橋 未帆

3/18 水



13:00~13:30

「内視鏡検査について」

臨床工学科 中谷 彩

3/27 金



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

13:30~14:00

「認知症のお話」

看護部 横田 なほ子

次回4月院内医療講演開催予定は 4/3(金)、4/8(水)、4/15(水)、4/24(金)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪
※なお4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。



 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



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2月末、現在分です。