

無料配布

KishiTokuEiko

2026年

8月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.33

Topic ★やさしく知る認知症

お知らせ：拡大医療講演のご案内



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。

発行・編集：岸和田徳洲会病院 ブランディング推進室

8月がやってまいりました。
皆様、いかが
お過ごしでしょうか。

院長からのメッセージ



「暑い夏を乗り切るために—“予備力”と熱中症のおはなし」

それにしても「暑いにもほどがある」と言いたくなるような、厳しい猛暑が続いております。全国的に熱中症による救急搬送が急増しておりますが、当院の救急外来におきましても、連日のように熱中症の患者様が搬送されてきているのが現状です。

■ なぜ、高齢者や持病のある方は重症化しやすいのか？

熱中症を防ぐために最も大切なことは、「暑い場所に長居しないこと」そして「決して無理をしないこと」に尽きます。特にご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は、重症化のリスクが高いグループです。

これはコロナ禍の際も同様でしたが、明確に申し上げますと、体内の“予備力(余力)”が少ないということです。「熱中症に対してだけ特別に弱い」というわけではなく、暑さなどの環境の変化に対抗するための体全体の持ちこたえる力(予備力)が少なくなっているため、一気に重症の範囲まで至ってしまうのです。このように捉えていただくと、なぜ日頃からの予防や早めの対策が重要なのかご理解しやすいかと思います。

■ 日頃の予防と早めの行動を

十分な食事、こまめな水分・塩分補給、そしてしっかりとした睡眠は、健康を守るすべての基礎となります。普段はお元気で持病のない健常な方であっても、近年の強烈な暑さの前ではあっという間に熱中症にかかってしまいます。熱中症は重症化すれば自力で動けなくなり、命にも関わる非常に恐ろしい状態です。皆様くれぐれも無理はなさらず、「調子が悪くなったらすぐに涼しい場所で休むこと」そして「少しでも体調に違和感があれば早めに病院へ相談すること」を強く心がけてお過ごしください。

皆さまが元気に毎日を過ごせるよう、私たちも全力で診療にあたっております。

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 | ★ やさしく知る認知症 | 2p | ★ リハビリ体操 | 3p |
| ★ 神経伝導速度検査について | 4p | ★ 2026年拡大医療講演ご案内 | 5p | ★ 8月の院内医療講演のご案内 | 6p |

やさしく知る認知症

若いうちから発症リスクが...

認知症の発症年齢は高齢年代(65歳以上)と考えられがちですが、実は若いうちから発症する人も少なくありません。

目安として「**40歳**」から気をつけると良いでしょう。

監修: 神経内科 副院長 出田 淳

若年性認知症 4つの特徴

1 診断までに時間がかかる

若年性認知症は、患者の若さからうつ・更年期障害・疲れなどが原因と思い込んでしまい、医療機関を受診するまでに時間がかかることが特徴です。診断までに時間がかかると症状が進み、認知症が悪化するおそれがあります。



2 男性のほうが多い傾向にある

高齢者の認知症は、男性よりも女性に多く見られます。それに対して、若年性認知症の場合は、女性よりも男性の方がやや多い傾向にあります。



3 高齢者よりも進行が速い

若年性認知症は、高齢者の認知症よりも進行が速い傾向があります。また、行動・心理症状(BPSD)が早く表れることも特徴の一つです。



4 経済的な負担が大きくなる可能性がある

認知症の多くは、働き盛りの年齢で発症します。そのため、症状が進行した場合は、仕事の継続が困難になるかもしれません。働けないなかで、治療にかかる医療費や介護費用がかさむと、生活が苦しくなることも考えられるでしょう。



気になる症状がある方は一度医師に相談ください。

次回は、「自分や家族が「認知症かも?」と思ったら」です。



上肢トレーニング



腕や手の運動は、食事・着替え・歯磨きなど、生活に欠かせない動作に繋がります。

上肢トレーニングは日常生活で「できること」を増やしたり、今の動きを保ったりすることに繋がります。楽しみながら、身体を動かし、生活に必要な力を維持・向上していきましょう。



今回は、自宅で簡単にできる上肢トレーニングをご紹介します。

注意事項：痛みが強い場合は無理をしないでください。どの動きも呼吸を止めずに行いましょう。



1 肩の振り子運動

目的：肩の痛み軽減・動きをよくする

1. テーブルやイスに健側の手をついて体を少し前に倒す
2. 力を抜いて患側の腕をだらんと下げる
3. 小さく円を描くようにゆらす(前後・左右も行う)

回数の目安：円・前後・左右それぞれ 10回ずつ
・1日2～3回



ポイント

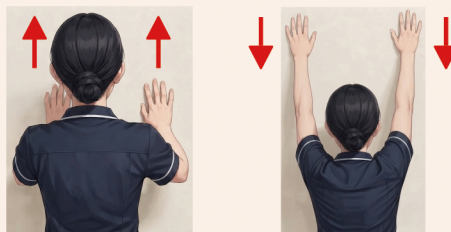
- ・自分で動かすのではなく「揺らす」イメージ
- ・痛みが出る場合は小さく行う

2 壁を使った腕上げ運動(壁歩き)

目的：肩の可動域を広げる

1. 壁の前に立つ
2. 指を使って壁を歩くように上へ上げる
3. 上げられるところまでいったらゆっくり戻す

回数の目安：10回 × 2セット
・1日2回



ポイント

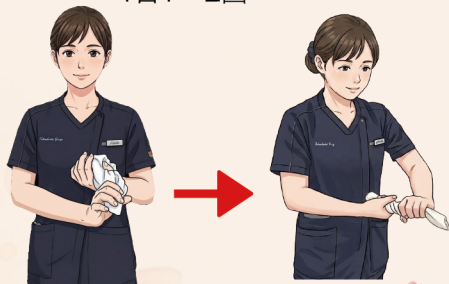
- ・反動を使わずゆっくり
- ・痛みが出る手前までOK

3 タオルしぼり運動

目的：手・前腕の筋力をつける

1. タオルを両手で持つ
2. 水をしぼるようにねじる(左右交互)

回数の目安：左右それぞれ 10回 × 2セット
・1日1～2回



ポイント

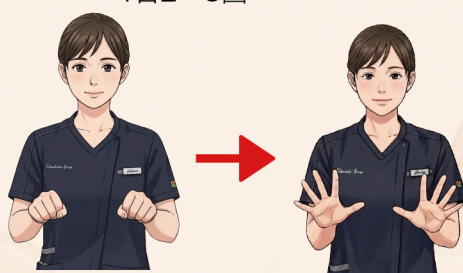
- ・ゆっくり行う
- ・痛みやしびれが出たら中止

4 指のグーパー運動

目的：むくみ予防・血流改善

1. 手をしっかり握る(グー)
2. 指を大きく開く(パー)

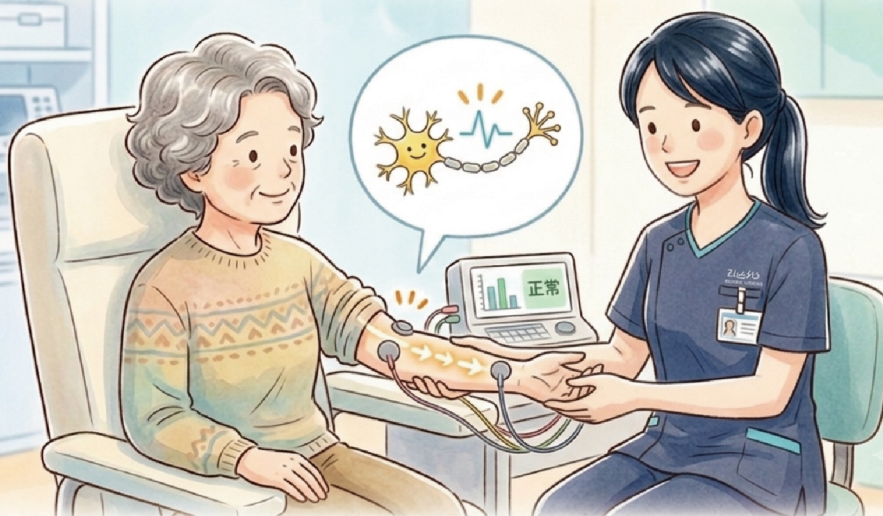
回数の目安：20回 × 2～3セット
・1日2～3回



ポイント

- ・指をしっかり開くことが大切
- ・テレビを見ながらでもOK

神経伝導速度検査



手足の しびれや痛みの

原因を調べる

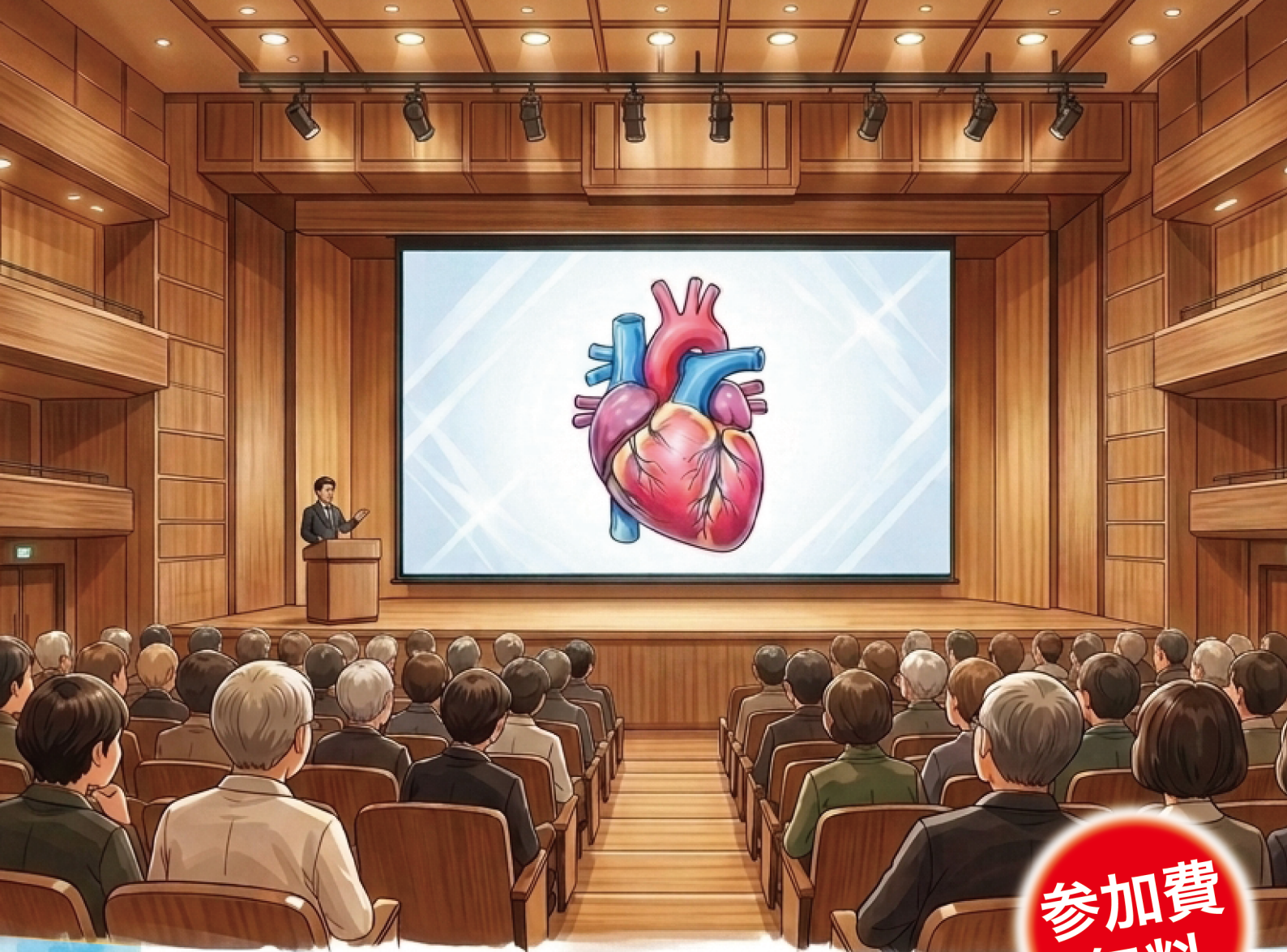
「**神経伝導速度検査**」
をご存知ですか？

この検査では、皮膚の上から微弱な電気を流し、神経を伝わる電気信号の速さや大きさを測定します。正しく信号が伝わっているかを確認することで、**神経の通り道が狭くなっていないか、傷がついていないか**を詳しく調べることができます。



少しピリピリとした刺激はありますが、リラックスして受けていただける安全な検査です。

気になる症状がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。



参加費
無料



医療法人徳洲会

岸和田徳洲会病院プレゼンツ

拡大医療講演

会場：浪切ホール〈大ホール〉

今年は

2026年

11月1日



※詳細は後日、院内ポスターにて提示予定



2026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

8/5 水



13:00~13:30

「福祉用具について」

リハビリテーション科 宮本 憲治

13:30~14:00

「勧めよう! 献血」

臨床検査科 田代 健一郎

8/14 金



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 榮江 正淳



8/19 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

13:30~14:00

「"もしも"...の為に、 今、備える!!~医療編~」

MSW 辻本 飛鳥

8/28 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

「がんの予防について」

看護部 小林 育代

次回9月院内医療講演開催予定は 9/4(金)、9/9(水)、9/16(水)、9/25(金)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





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

キントウの日常
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



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