

無料配布

KishiTokuEiKo

2026年

7月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

Topic ★やさしく知る認知症

お知らせ: 拡大医療講演のご案内

VOL.32



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

7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



梅雨本番を迎え、蒸し暑い日が続いています。
この時期は体調を崩しやすく、十分な休息や睡眠を
とることが健康維持には欠かせません。ところで
皆さまは、毎日どれくらい眠っていますか。
睡眠時間には個人差がありますが、一般的には
7時間前後が目安とされています。睡眠時間が極端に
短い人や長い人では、7時間前後の人と比べて健康への
影響が大きいという研究も報告されています。ただし、
これはあくまでも多くの人を対象にした統計のお話で、
一人ひとりに当てはまるわけではありません。
大切なのは、規則正しい生活リズムです。日中は
できるだけ体を動かし、夜になったらきちんと休む。
このメリハリが、質の良い睡眠につながります。
「眠れないから」と長時間ベッドで過ごすよりも、
日中を活動的に過ごすことのほうが、結果として
良い睡眠につながることも少なくありません。
忙しい毎日だからこそ、自分の体を休ませる時間も
大切にしてください。しっかり眠ることも、健康を守る
ための大切な治療の一つです。
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 |
| ★ お薬はなぜ1錠ずつ切り離せない? | 4p | ★ 2026年拡大医療講演ご案内 | 5p | ★ 7月の院内医療講演のご案内 | 6p |

やさしく知る認知症

認知症の種類と症状



認知症は病名ではなく、認知機能の障害を総称したものです。認知症の原因はさまざまですが、**7割**は「**アルツハイマー病**」が原因で、脳が萎縮して起こる「**アルツハイマー型認知症**」です。



監修：神経内科 副院長 出田 淳

1 アルツハイマー型認知症

少し前の出来事を忘れる

脳が少しずつ萎縮し、脳の神経細胞がダメージを受け、記憶力や判断力が低下します。記憶障害から始まり、日常的な生活の動きが徐々にできなくなることが特徴的な症状です。

今日の朝ごはんはなんだったかしら



2 レビー小体型認知症

見えるはずのない人等が見える

レビー小体というたんぱく質が、大脳皮質の神経細胞に蓄積することで発症します。実際にはいない人や虫が見えたりするのが主な症状ですが、記憶障害や動きがゆっくりになる等の症状もみられます。

あれ？あそこに人がいる！



3 脳血管性認知症

能力がまだら状に低下する

脳の血管が詰まったり、破れたりする脳血管障害によって発症します。障害が起きた場所によって能力の低下にムラがあるため「まだら認知症」とも呼ばれています。

計算は出来るがボタンはうまくとめられない



4 前頭側頭葉変性症

言動や人格の変化が目立つ

脳の前頭葉と側頭葉に障害が起こることで発症します。人格が変化し非常識な行動が目立ちます。同じ言動を繰り返す、毎日同じ時間に同じ行動をするといった症状もみられます。

毎日同じ時間に同じ場所を散歩している



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、「若いうちから発症リスクが…」です。



体幹トレーニング



体幹とは・・・

お腹や背中・腰まわりの筋肉を指し、私たちの身体を支える土台となる大切な部分です。体幹がしっかりしていると、立つ・座る・歩くといった 日常動作が安定し転倒予防にも繋がります。体幹トレーニングは、この身体の土台を鍛える運動です。続けることで姿勢が良くなり、歩行や立ち上がりが楽になるほか、バランス能力の向上や腰痛予防などの効果も期待できます。



そこで今回は、自宅で簡単にできる体幹トレーニングをご紹介します。
このトレーニングで足を動かす際の安全性が高まり、趣味や家事などの活動をより安全に行えるようになります。
無理のない範囲で継続し、元気で活動的な毎日を目指しましょう。



①ドロイン (インナーマッスル)

- ・座位でも仰向けでも可能
- ・お腹に力を入れてお腹をへこませます
- ・肋骨を引き上げるようにして
- ・息は止めないでゆっくり息をしたまま行う

座位



仰向け



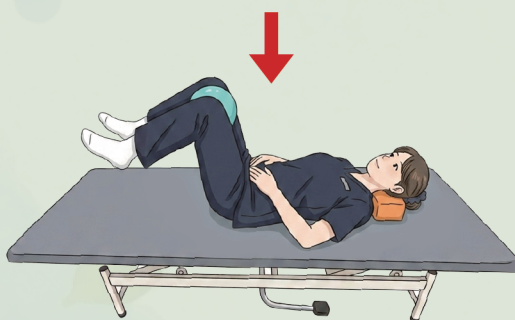
〈目安〉
10秒
3セット

②ボール腹筋トレーニング (アウターマッスル)

- ・姿勢は仰向けで行う
- ・仰向けで両膝を立ててボールを挟み込む
- ・そのまま両膝を上げてボールを持ち上げる
- ・息を吐きながら両膝をお腹に近づけていく

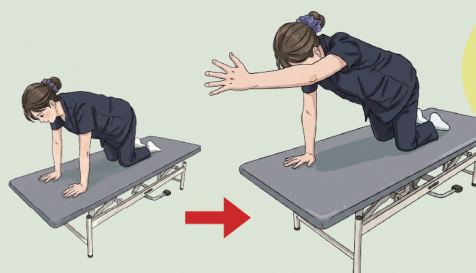


〈目安〉
5回
3セット



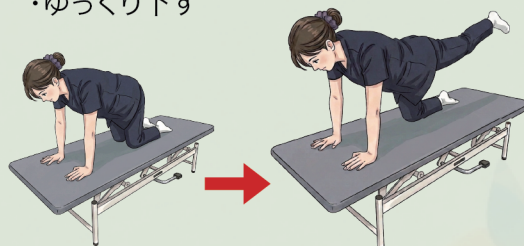
③四つ這い体幹トレーニング

- ・姿勢は四つ這いで
- ・背中まっすぐ、丸めない反りすぎない
- ・片腕をまっすぐ前に上げて10秒保持
- ・ゆっくり腕を下ろして反対側の腕も



〈目安〉
左右
10秒
3セット

- ・腕と同じように足もまっすぐ後ろに上げて10秒保持
- ・ゆっくり下す



Part 2

お薬のPTPシートは なぜ1錠ずつに切り離せ ないのでしょうか

お薬は服用前にPTPシートから
取り出してお飲みください

今回も多くの方々にとっては当たり前のことかもしれませんが『お薬はPTPシートから取りだして服用してください』をテーマにお話します。

前回のお話

前回のお話では「なぜPTPシートは1錠ずつ切り離せないようになっているのか。」それはPTPシートのまま誤飲してしまった事例が増加したため1錠ずつ切り離せなくなりました。という話をしました。今回はこの続きをお話します。

報告されている事例

食道に引っかかった
ケース



胃まで到達した
ケース

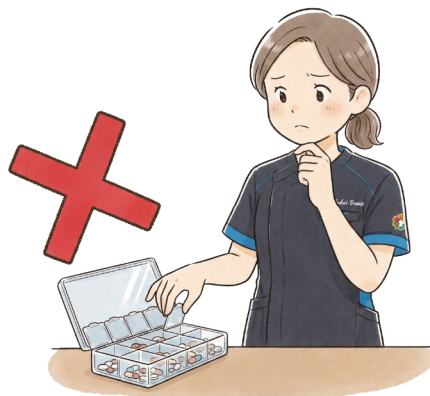


⚠ 1錠ずつ切り離したPTPシートは角が鋭利なため粘膜を傷つける可能性があります。

今回のお話

入院時について

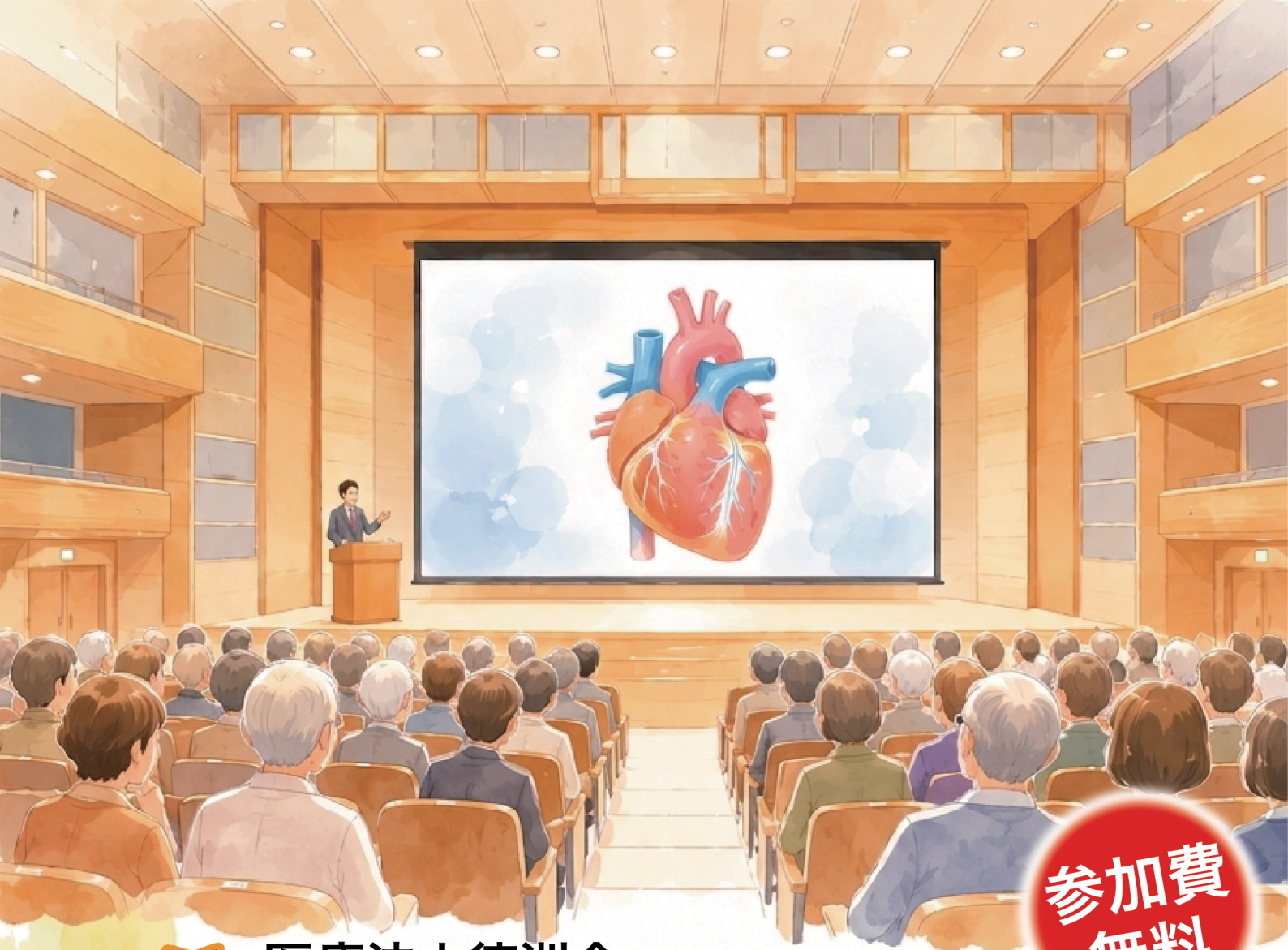
入院時に普段服用されているお薬をお預かりし、お薬の内容を確認させて頂いております。その際、お薬をPTPシートから取り出し、裸の状態のお薬がケースに入っているのを時々見かけます。



お薬はPTPシートに入れたまま保管を

お薬の中には湿度に弱いものや光に弱いものなどがあります。PTPシートには湿気を防いだり、光を通しにくい加工がされているものがあります。また、錠剤などをPTPシートから取り出した状態で保管することは衛生的にも良くありません。お薬は飲む直前に取り出してください。





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 日

5

※詳細は後日、院内ポスターにて提示予定



2026年7月

無料公開

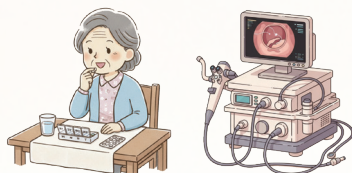
院内医療講演



開催日: 7月医療講演予定

開催場所: 本館 1F薬局前

7/3 金



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

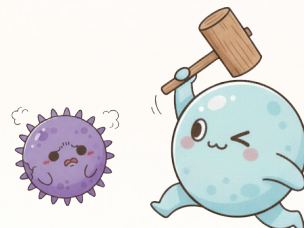
薬剤部 衣巻 拓真

13:30~14:00

「内視鏡検査について」

臨床工学室 中谷 彩

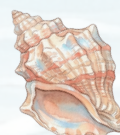
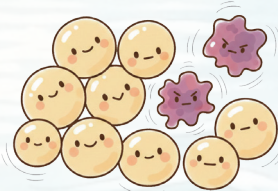
7/8 水



13:00~13:30

「がんができる仕組みと 予防方法・対処法」

臨床検査科 岡崎 健



7/15 水



13:00~13:30

「嚥下障害について」

リハビリテーション科 中原 美月

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

7/24 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

「認知症のお話」

看護部 横田 なほ子

次回8月院内医療講演開催予定は 8/5(水)、8/14(金)、8/19(水)、8/28(金)です。

詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお8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。



たくさん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



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6月末、現在分です。