無料配布

KishiToku EIKO

2026年 **9月** 毎月１日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.34

Topic ★やさしく知る認知症

お知らせ：拡大医療講演のご案内



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。

キシ・トク®

発行・編集：岸和田徳洲会病院 ブランディング推進室

9月になりました。
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。



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）



院長からのメッセージ

「季節の変わり目を健やかに ― 気になる『天気痛』のおはなし」

急に雨がちになり、連日の強烈な暑さもようやくひと段落といったところです。しかし、この時期は秋雨前線の到来や台風の襲来が重なり、天気が崩れやすい季節でもあります。こうした季節の変わり目に、多くの方を悩ませるのが「天気痛（気象病）」です。

■ **2人に1人が自覚する身近な不調**　天気痛とは、気圧や気温の急激な変化に伴って頭痛や首肩のこり、めまい、だるさなどが現れる状態を指します。ある調査によると成人の約2人に1人が自覚しており、「自分もそうかもしれない」と感じている方まで含めると、なんと3人に2人にものぼる身近な症状です。特に女性や40代での発症が多く、日頃のストレスや睡眠不足が発症の引き金になることも少なくありません。

■ **原因は「自律神経の乱れ」**　昨年もお話しいたしましたが、天気痛の主な原因は「自律神経の乱れ」です。天気が崩れて気圧が下がると、耳の奥にあるセンサー（内耳）がそれを敏感に感知し、自律神経のバランスが乱れてしまいます。その結果、血管が急に拡張・収縮したり神経が刺激されたりして、様々な不調が引き起こされるのです。

■ **日常生活でできるセルフケア**　予防と緩和のためには、日頃から自律神経のリズムを整えておくことが大切です。**・規則正しい生活：**毎朝決まった時間に起き、朝日を浴びて体内時計を整える **・バランスの取れた食事：**3食きちんと摂り、冷たいものの摂りすぎに気をつける **・軽い運動やストレッチ：**首や肩まわりを優しくほぐし、血流を促す **・十分な睡眠と入浴：**ぬるめの湯船に浸かり、心身をリラックスさせる「天気のせいだから仕方がない」と一人で我慢なさらず、つらい症状が続くときは早めに医療機関へご相談ください。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まいります。

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
- 脳波検査について　4p
- 2026年拡大医療講演ご案内　5p
- 9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

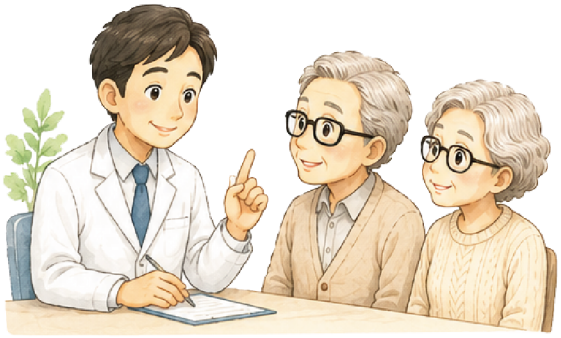
第6話

やさしく知る認知症

自分や家族が「認知症かも？」と思ったら

まずは医療機関を受診しましょう！

もの忘れがあって日常生活に支障を来しているとしても、認知症以外の病気の可能性もあります。
まずは医療機関を受診して、診察を受けることが大切です。

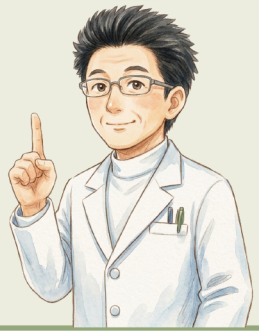


監修：神経内科 副院長 出田 淳

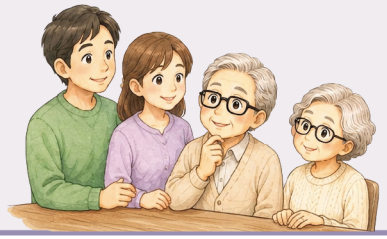


健常と認知症の間のグレーゾーンにある状態は「軽度認知障害（MCI: Mild Cognitive Impairment）」と呼ばれます。記憶力などの認知機能が低下しているけれども、日常生活への影響はないか、あっても軽度のものである場合を指します。

ただし、MCIと診断された方が必ずしも認知症になるというわけではありません。ライフスタイルや生活習慣を見直すことで認知症への移行を抑えたり、進行を遅らせたりすることができる場合もあると考えられています。
そのため、早期に医療機関を受診して相談することが何より大切です。



どのタイミングで受診したらいいの？



日々の暮らしの中で不安に思うことがあれば、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。
受診した結果、何もなければ安心ですし、早期発見のメリットがあります。

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、「早期発見のメリットとは」です。

おうちで ちょこっと 健やか体操 リハビリテーション



レジスタンストレーニング



レジスタンストレーニングとは自分で負荷を調整できる筋トレです。

筋肉量が向上すると基礎代謝を高め健康促進、生活習慣病予防に繋がります。
年齢を重ねると腕よりも足の筋力低下が起こりやすくなり、転倒リスクが高まります。

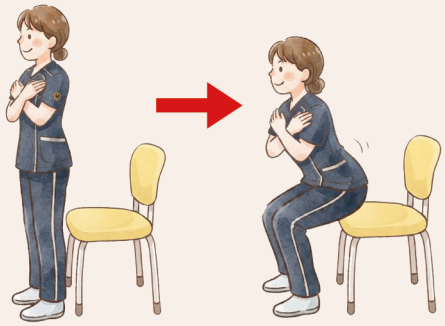


そこで今回は自宅でできるレジスタンストレーニングをご紹介します。
元気に歩いて生活できるように、足を中心としたトレーニングを紹介していますので、
週2～3回程度1セット10回を目安に挑戦してみてください。
無理のない範囲で正しいフォームを意識しながら行い痛みや疲れを感じたら中止しましょう。



① 椅子スクワット（太もも、お尻）

- 足を肩幅に開きます
- 視線は前を向いておきます
- 椅子からゆっくりと立ちあがります
- ゆっくり座ります



ポイント

- 座るときはお尻を突き出しながら行いましょう
- 不安定な場合は机などを支えにして行いましょう

② もも上げ（太もも）

- 背もたれから背中を離して座ります
- 座面から太ももの裏が離れるように上げて下ろします
- 左右交互に行いましょう

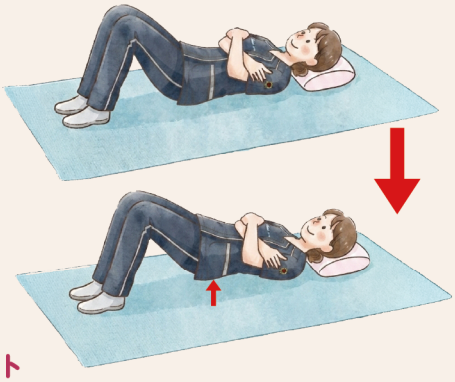


ポイント

- お腹に力を入れて行いましょう

③ お尻上げ（背中、お尻、太ももの裏）

- 両膝を曲げて仰向けになりゆっくりとお尻を上げます
- 腰を反らない範囲で上げてゆっくり下ろします



ポイント

- 膝は痛みのない範囲で曲げておきましょう
- 腰は痛みのない範囲で行いましょう

④ 踵上げ（ふくらはぎ）

- 足を肩幅に開きます
- 膝を伸ばしたまま踵を上げて5秒止まります
- ゆっくり下ろします



ポイント

- 不安定な場合は座って行う、机などを支えにして行いましょう

脳波検査





「脳波（のうは）検査」

脳が活動するときに出るごくわずかな電気の波を
頭皮からキャッチして、グラフとして記録する検査です。

この検査を行うことで、けいれんを起こす「てんかん」の診断をはじめ、意識障害の原因、脳の機能低下や病気の状態を詳しく調べることができます。頭にたくさんの電極をつけますが、**検査中に電気を流したり刺激を与えたりすることは一切ありません。**ただベッドに横になり、目を閉じたり深呼吸をしたりしながら、リラックスしている状態の脳の波形を記録します。





気になる症状がある方は、
主治医にご相談ください。

令和8年

11月1日(日)

拡大医療講演

会場 浪切ホール〈大ホール〉

医療法人徳洲会
岸和田徳洲会病院プレゼンツ

参加費無料



心臓血管外科
院長 畔柳 智司

神経内科
副院長 出田 淳

循環器内科
副院長 藤田 博

上部消化管外科
院長補佐 山下 好人

〈午前〉測定会 9:30～(予定)

〈午後〉講演会 12:30～(予定)



タレント
国際薬膳師
麻木 久仁子 さん

特別ゲスト

※掲載情報は、2026年8月1日、現在分です。



2026年9月 院内医療講演

無料公開



開催日:9月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

9/2(水)





13:00～13:30

「腰や関節の痛みの予防」

リハビリテーション科　竹本 民樹

13:30～14:00

「おしっこの秘密」

臨床検査科　北野 亨

9/9(水)





13:00～13:30

「お薬の正しい飲み方」

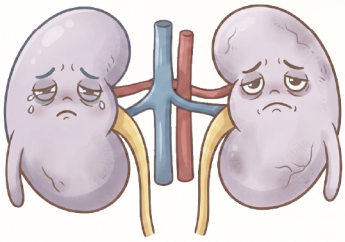
薬剤部　北澤 亜純

13:30～14:00

「認知症のお話」

看護部　横田 なほ子

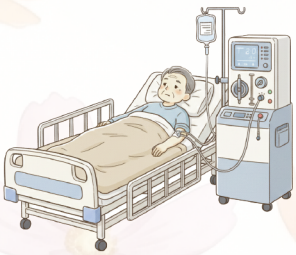
9/16(水)



13:00～13:30

「腎不全と透析」

臨床工学室　前田 陸斗





9/25(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

次回10月院内医療講演開催予定は 10/7(水)、10/16(金)、10/21(水)、10/30(金)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪
※なお10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



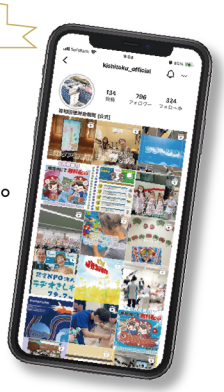
ホームページ

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

キシ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 / ＪＥＴ 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8月末、現在分です。