



岸和田徳洲会病院 5月情報誌



無料配布



KishiTokuEiKo

キシトク

Vol.18

毎月1日発行

Topic

脳卒中について

えいご
「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。



Information

5月18日の
病院祭の案内



院長からのメッセージ

5月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

暖かくなった、から暑いに変わってくる季節です。去年は脱水のお話をしましたが、今年もきっと暑い夏ですから、皆様脱水症状には注意して水分補給を心がけましょう。

5月は春から夏に変わっていく時期であり、後半には梅雨が見えてきます。寒暖差が大きく、気圧差も大きくなります。

有名な五月病は、新年度のストレスももちろんですが、こうした寒暖差や気圧差による自律神経障害も起因しているといわれているようです。気圧病ともいわれるほどに、気圧差による自律神経失調はさまざまな不調を引き起こすのですが、我々心臓血管外科で言われているのは、急性大動脈解離です。

気温よりも気圧？といわれているのですが、突然大動脈の内膜に亀裂が生じて大動脈壁が文字通り解離する病気です。

急性期に破裂による突然死、灌流障害による臓器虚血を起こすとても恐ろしい病気です。

“突然の移動する胸背部痛”がキーワードです。

迷わず救急車を呼びましょう。

医療法人 徳洲会
岸和田徳洲会病院
病院長 畔柳 智司
くるやなぎ

INDEX

- | | | | | | |
|--------------|----|----------------|----|-----------|------|
| ★ 院長からのメッセージ | 1p | ★ 脳卒中について | 2p | ★ キシトク病院祭 | 3～4p |
| ★ リハビリ体操 | 5p | ★ 5月の院内医療講演の案内 | 6p | | |



食事では何を気を



付けばいいの？



前は

1日3食、規則正しい食事を心がける



カロリーを気にしすぎて1日1食や2食にしてしまうと、ドカ食いになってしまいます。さらに食事を抜くと、次の食事で糖や脂肪が過剰に吸収され、太りやすくなるので1日3食規則正しく食べることが大切です。という内容をお話しました。今回はその続きをお話します。



薄味を心がける

1つでも出来ることを増やしましょう。



漬物や加工品、塩干物の摂取は控えましょう。

香り、辛味、酸味、うまみを生かしましょう。

汁物は具沢山にし、1日1杯までにしましょう。

調味料は小皿に入れ、「かける」より「つける」を習慣にしましょう。

麺類の汁は残しましょう。



間食は控えめにする

お菓子 ~どれかひとつ~



和菓子
(おまんじゅう等)
人差し指と親指の輪の中に入る



洋菓子
(ケーキ等)
片手の手のひらに乗る



スナック菓子
(ポテトチップス等)
片手に乗る



アルコールは適正量にする

お酒 ~どれかひとつ~



ビール



ブランデー
ウイスキー



日本酒
ワイン

適量は百薬の長、
度が過ぎれば毒

病院祭

2025/5/18 (日) 10:00~15:00 最終受付14:30

スタンプラリー

参加者全員に!

色鉛筆 または
文房具セット
プレゼント!

ご来館者には、オイラが
表紙のオリジナル
ノートをプレゼント!!



救急車と
記念撮影!

ちきりくんも来るよ!

公式キャラクター
キジトくん

今年もイベント盛りだくさん!

イベント コーナー

・スライム作り
(スライム作り1回100円)

・お薬作り体験

・AED講習会

・ハンドケア教室

無料開催

医療講演

午後12時より開演

講演者

畔柳 智司 院長
松元 陽一 副院長
西畑 雅也 副院長

視聴
特典

先着50名様限定!
ご家族様1セット限り
野菜購入チケット

当日

午前9時30分より
配布します!



野菜 にんじん2個
セットじゃがいも2個
内容 たまねぎ2個

200円で購入できます!

縁日 コーナー

各1回
50円

・ガチャガチャ・わなげ
・お菓子つかみ取り
・人形ヨーヨーすくい

キッチンカー 大集合!

走る!

阪急デバ地下スイーツ
販売カーもやって来るよ

院内では、感染対策のため必ずマスクの着用をお願いします。

※縁日コーナーとスライム作り、お薬作り体験、スタンプラリーは、昨年大好評だったイベントのため、在庫がなくなり次第終了となります。あらかじめご了承くださいませ。

イベント当日は、病院の駐車場は患者様のためのスペースとして確保しております。

お越しの際は、公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。※2025年4月末現在

岸和田徳洲会病院 送迎バス時刻表

5/18(日)、無料送迎バスをご利用ください。

南海 ルート

忠岡駅→春木駅→当院
※忠岡駅
始発9:00より
運行予定

JR ルート

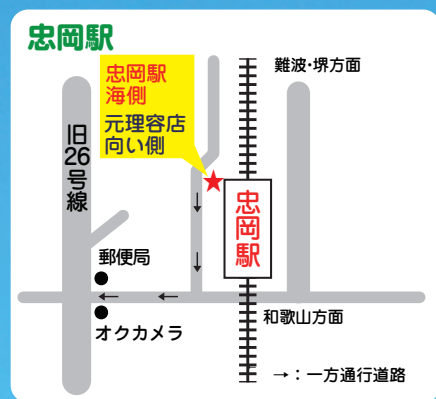
東岸和田駅→下松駅→当院
※東岸和田駅
始発9:00より
運行予定

◆ 忠岡駅⇄春木駅前⇄岸和田徳洲会病院 送迎バス時刻表

(忠岡・春木ルート)

乗り場	①	②	③	④	⑤	⑥
岸和田徳洲会病院 発		9:20	9:50	10:20	11:00	11:30
忠岡駅前 発	9:00	9:30	10:00	10:30	11:10	11:40
春木駅前 発	9:10	9:40	10:10	10:40	11:20	11:50

乗り場	⑦	⑧	⑨	⑩
岸和田徳洲会病院 発	13:30	14:00	14:30	15:15
忠岡駅前 発	13:40	14:10	降車のみ	降車のみ
春木駅前 発	13:50	14:20	降車のみ	降車のみ



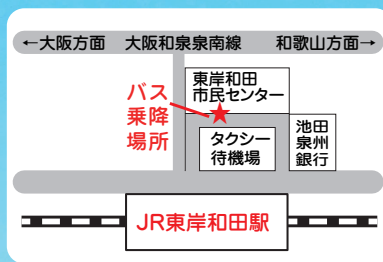
◆ 東岸和田駅⇄下松駅⇄岸和田徳洲会病院 送迎バス時刻表

(東岸和田・下松ルート)

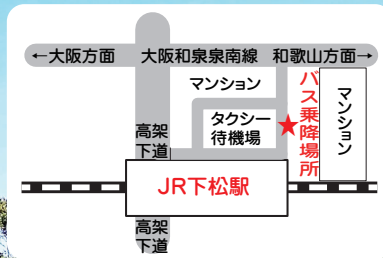
乗り場	①	②	③	④
岸和田徳洲会病院 発		9:40	10:40	11:40
東岸和田駅 発	9:00	10:00	11:00	12:00
下松駅 発	9:15	10:15	11:15	12:15

乗り場	⑤	⑥	⑦
岸和田徳洲会病院 発	13:40	14:40	15:40
東岸和田駅 発	14:00	降車のみ	降車のみ
下松駅 発	14:15	降車のみ	降車のみ

東岸和田駅 (東岸和田市民センター前)



下松駅 (南海バス下松駅前バス停)



注)・2025年5月18日(日)はイベント開催にて、上記ダイヤで来場者送迎バスを運行します。

- ・道路の混雑や天候などにより到着時刻が遅れることがあります。
- ・台風などの気象情報により運行を休止することがあります。あらかじめご了承ください。

・2025年5月18日(日)はイベント開催にて、上記ダイヤで来場者送迎バスを運行します。



「大阪府がん診療拠点病院」「災害拠点病院」「地域医療支援病院」

医療法人
徳洲会

岸和田徳洲会病院

岸和田市加守町4-27-1

TEL:072-445-9915

FAX:072-445-9791

【理事長】東上 震一 【病院長】畔柳 智司

4





バランス体操



バランス感覚とは体をまっすぐに保ったり、崩れた体勢を素早く立て直す力のことを言います。

バランス感覚は人が立っているだけで働くとされており、歩く・座る・ジャンプするなど体を大きく動かすときには、さらにバランス感覚が必要となってきます。

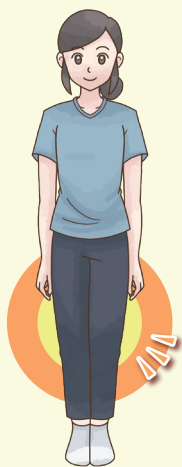
「バランス感覚の低下＝転倒リスクの増加」であり、バランス感覚を低下させないことは転倒予防にも繋がります。



そこで今回は簡単にできるバランス体操を紹介します。
無理のない範囲で実践してみてください。

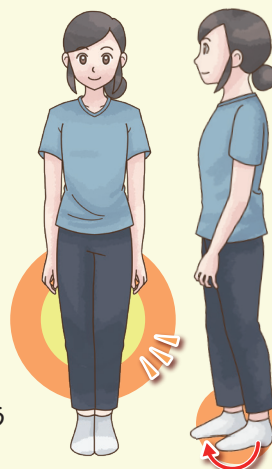
1 閉脚立位

- ① 両足を閉じましょう
- ② 両足を閉じた状態で10秒間を目標に保持しましょう



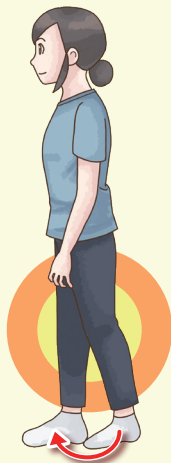
2 セミタンDEM

- ① 両足を閉じます (①が開始姿勢)
- ② 右足を左前より半歩前に出し、その状態で10秒間を目標に保持しましょう
- ③ 反対も行ってみましょう



3 タンDEM

- ① 右足を前に出します。
- ② 右足のかかとに左足のつま先を合わせて一直線にし、10秒間を目標に保持しましょう
- ③ 反対も行ってみましょう



4 片脚立位

- ① まずは両手でもいので何か椅子やテーブルを持ちましょう
- ② 片足を床から5cm上げてみましょう
- ③ 慣れてきたら片手を放してみましょう
- ④ 10秒間を目標に保持しましょう



2025年5月

無料公開

院内医療講演

開催日:5月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

5/9 金



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

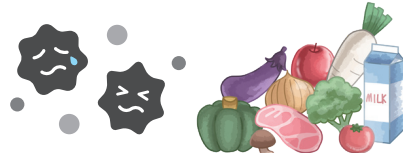
薬剤部 平野 真帆

13:30~14:00

「ペースメーカーについて」

臨床工学科 濱本 健太

5/14 水



13:00~13:30

「がんにならないうちに話しておきたいこと」

看護部 操野 由美子

13:30~14:00

「バランスの良い食事について」

栄養科 徳永 祐子

5/23 金



13:00~13:30

「動脈硬化検査のABIについて」

臨床検査科 浅野 恵子

13:30~14:00

「知っていますか?心不全のこと ~自分でつくろう未来の自分~」

リハビリテーション科 坂下 浄

5/28 水



13:00~13:30

「認知症についてのお話」

看護部 横田 なほ子

13:30~14:00

「認知症の画像検査」

放射線科 日高 真一

次回6月院内医療講演開催予定は 6/6(金)、6/11(水)、6/18(水)、6/27(金)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪
※なお6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

岸和田徳洲会病院



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



J E T



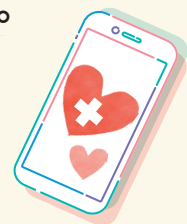
看護部



救急看護
認定看護師



手術室
(看護師、臨床工学技士)



医師支援室



医師対策



栄養科



岸徳ハート
ケアチーム



医療法人 岸和田徳洲会病院

〒596-0042 大阪府岸和田市加守町4丁目27-1
TEL. 072-445-9915

※掲載情報は、2025年4月末、現在分です。