岸和田徳洲会病院

7月情報誌

無料配布

Kishi Toku Eiko

キシ・トク®

Vol.20

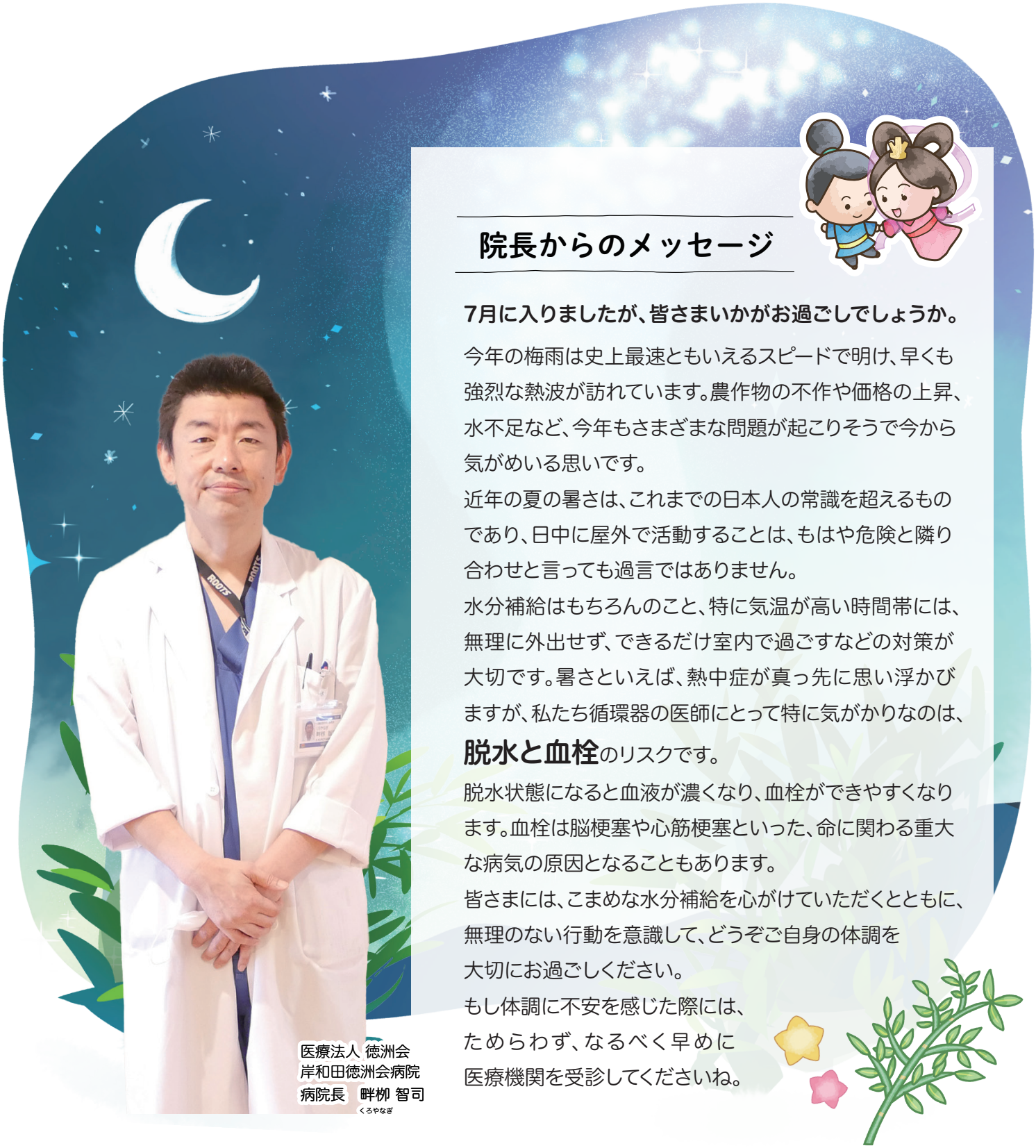
毎月1日発行

Topic

★ 最終回 脳卒中について

「曳行（えいこう）」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



院長からのメッセージ

7月に入りましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の梅雨は史上最速ともいえるスピードで明け、早くも強烈な熱波が訪れています。農作物の不作や価格の上昇、水不足など、今年もさまざまな問題が起こりそうで今から気がめいる思いです。

近年の夏の暑さは、これまでの日本人の常識を超えるものであり、日中に屋外で活動することは、もはや危険と隣り合わせと言っても過言ではありません。

水分補給はもちろんのこと、特に気温が高い時間帯には、無理に外出せず、できるだけ室内で過ごすなどの対策が大切です。暑さといえば、熱中症が真っ先に思い浮かびますが、私たち循環器の医師にとって特に気がかりなのは、**脱水と血栓**のリスクです。

脱水状態になると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。血栓は脳梗塞や心筋梗塞といった、命に関わる重大な病気の原因となることもあります。

皆さまには、こまめな水分補給を心がけていただくとともに、無理のない行動を意識して、どうぞご自身の体調を大切にお過ごしください。

もし体調に不安を感じた際には、ためらわず、なるべく早めに医療機関を受診してくださいね。

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
- 脳卒中について（最終回）　2p
- リハビリ体操　3p
- お薬手帳を有効に活用するために　4p
- ABI検査について　5p
- 7月の院内医療講演の案内　6p

キシトク® 医療法人 徳洲会 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

最終回

脳卒中について

〈監修〉
脳神経外科　副院長　松本　博之

当院では 脳卒中相談窓口を設けています 相談無料

脳卒中に関して「誰に相談すればいいのか」お困りではないですか？

相談例
★治療　★医療費　★発症後の生活(就労など)
★後遺症　★介護保険　★福祉サービス　等々

どんな些細なことでもご相談ください。
相談内容に応じて、適切な部門へご案内いたします。
場所：本館1階 フロント 患者相談窓口（個室での相談も可能です）

電話でのお問い合わせ　**「脳卒中相談窓口へ」とお申し出ください**
月～土 9:00～16:30　代表 072-445-9915

このようなお悩みもありませんか？

★介護保険 ★転院 ★生活保護 ★障害 ★心理面

上記のことでお悩みごとがある方はお気軽に
医療ソーシャルワーカーまで相談ください
場所：本館 4階 入退院支援センター

「脳卒中について」最終回のごあいさつ

これまでキシトク曳行vol.14より連載している「脳卒中について」では、症状や予防、食事などについてお話ししてきました。脳卒中は早期の気づきと日々の生活習慣がとても大切です。これまでの内容が、皆さまやご家族の健康を見つめ直すきっかけとなれば幸いです。
最後までご覧いただき、ありがとうございました。

レジスタンストレーニング

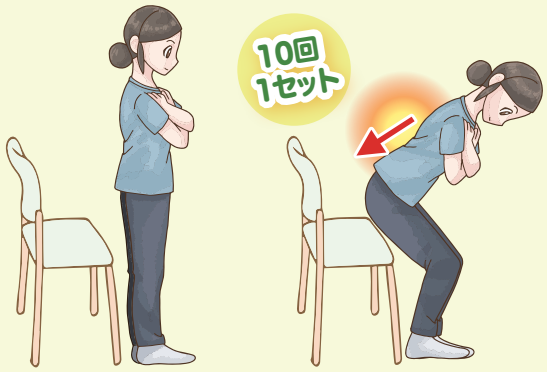
レジスタンストレーニングは、筋力向上だけでなく、健康維持や生活の質の向上に欠かせない運動です。

筋肉を鍛えることで、姿勢が改善され、関節の負担が軽減されるので、ケガの予防にもなります。そんなレジスタンストレーニングを今回は4つ紹介します。

⚠ ※立ってするものは、掴まれるものや後ろに座れる所で行いましょう。

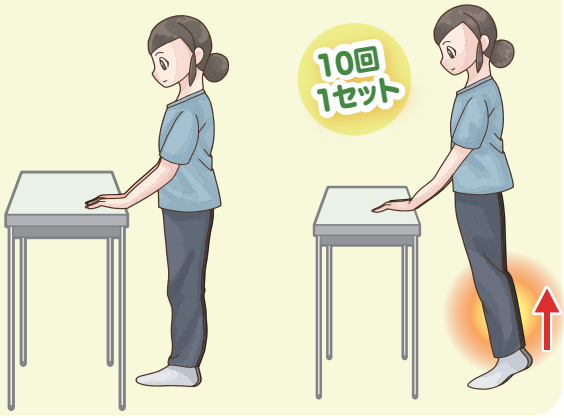
① スクワット

後ろに椅子を用意し、肩幅くらいに足を開きましょう → 膝を曲げてお尻を後ろに突き出して座りましょう



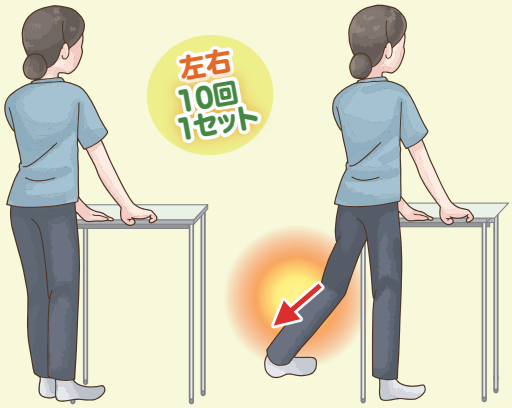
② 踵（かかと）上げ

椅子やテーブルを両手で持ちましょう → なるべく真上に高く踵を挙げましょう



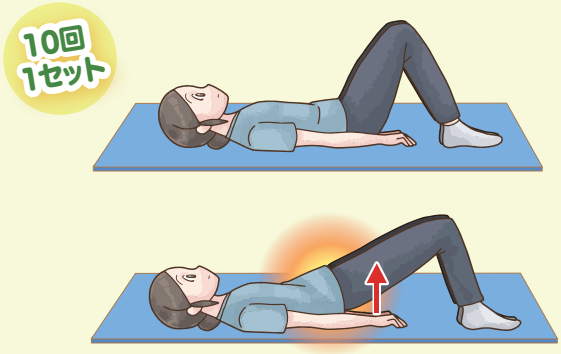
③ 開脚運動

椅子やテーブルを両手で持ちましょう → 片脚を斜め後ろに開きましょう



④ お尻上げ

寝ている状態から両膝を曲げましょう → 両膝をたててお尻を高く上げましょう



お薬手帳を有効に活用するために Part 2

前回のお話では「いくつかの病院にかかっていた際、処方内容が記録されているお薬手帳はとても大切な情報源です。」というお話をしました。今回もお薬手帳について知ってほしいことをお話しします。

お薬手帳を確認させていただいた際、
「同じ内容なので最近記録していません」
と言われる場合があります。

確かに同じ内容なら一度記録があれば
よいと思いますよね。ですが・・・基本的には、
毎回処方内容を記録して頂きたいです。

なぜかというと・・・
同じお薬が続いて処方されているという事実が大切だからです。

また、お薬が余って処方日数を調節したなどの状況も記録から分かります。
これらの情報はお薬の効果を知るうえでとても大切な情報なのです。

例えば・・・
こんな問題が起きるかも・・

血圧のお薬をきちんと服用できていないことを医師が把握できないと、お薬の量を増やすことや、新しいお薬を追加することを考えてしまうかもしれません。

そこで、お薬の服用に関して
お伝えください

お薬を飲み忘れることが多かったときなどは、その旨をぜひ診察時に伝えてください。お薬手帳に残っているお薬の数を記録して診察を受けるのもいいと思います。

処方内容が同じでも記録があれば・・・

同じ名前のお薬でも1錠に含まれる成分の量が異なる（規格が異なる）お薬や、名前が似ているお薬などもたくさんあります。もし変わったことに気付かなかった場合でも、記録が残っていると後から確認が出来ますね。

これらが（前回と今回の内容）、処方されたお薬の情報を毎回お薬手帳に記録して欲しい理由です。

※前回の内容をご覧になる方はVOL.19にpart1あります。

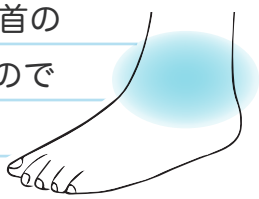
健康な血管を保つことで、
健やかな生活を送りましょう

ABI検査

こんな症状はありませんか？

足にしびれ感や冷え感などの症状が出る
歩くと足が痛く、少し休むとまた歩ける

こういった症状は、足の血管の詰まりから足首の血圧が低下、閉塞性動脈硬化の疑いがあるので早めに、ABI 検査を受けましょう。



ABI検査ってどんな検査？

両側の上腕と足首の血圧を同時に測定し、その比を計算することで動脈の狭窄や閉塞を評価する検査です。

動脈硬化が進んでいない場合

通常、血圧は足首の方が上腕より血圧がやや高いです

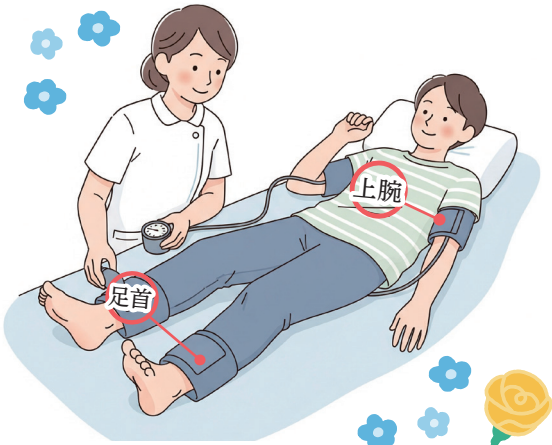
下肢の血管が狭くなっている場合

足首の血圧の方が低くなります。

測定方法は

検査はベッドに仰向けに寝ていただき、
両側の上腕と足首に血圧計、両手首に
心電図の電極、胸に心音マイクを装着し
上腕と足首の血圧を同時に測定します。

所要時間は約10分ほどです



気になる症状がある方は、一度医師にご相談ください。

2025年7月 院内医療講演

無料公開

開催日:7月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

7/4(金)

13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

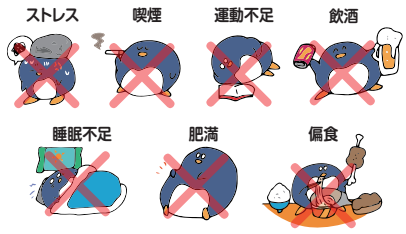
薬剤部　信貴 絵理佳

13:30~14:00

「内視鏡機器について」

臨床工学科　中谷 彩

7/11(金)

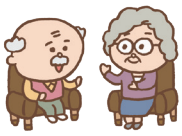


13:00~13:30

「本当に怖い生活習慣病」

臨床検査科　田代 健一朗

7/16(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」

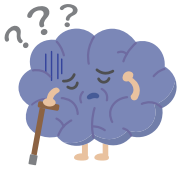
看護部　操野 由美子

13:30~14:00

「嚥下障害について」

リハビリテーション科　山田 美香

7/25(金)



13:00~13:30

「認知症のお話」

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8月院内医療講演開催予定は　8/6(水)、8/15(金)、8/20(水)、8/29(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

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♪

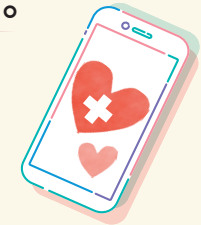
YouTube

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。



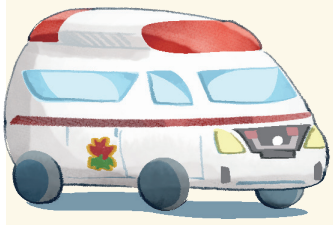
心臓血管外科

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）



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 徳洲会 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6月末、現在分です。