

無料配布

KishiTokuEiKO

11月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.24

Topic ★ 起立性調節障害について

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

院長からのメッセージ



11月になりました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、朝晩はぐっと冷え込み、季節の移り変わりを感じますね。

日中との寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。どうぞ無理をせず、温かくしてお過ごしください。

これからの季節に注意したいのがインフルエンザです。新型コロナウイルスの流行中は感染がほとんど見られませんでした。最近では再び流行の兆しを見えています。インフルエンザは感染力が強く、高齢の方や持病のある方では重い肺炎を起こすこともある病気です。

手洗い、うがい、マスクの着用など、コロナ禍で身についた基本的な感染対策は、インフルエンザにもとても効果があります。人混みを避け、十分な睡眠と栄養をとることも大切です。体調がすぐれないときは我慢せず、早めに受診してください。

寒さが深まるこれからの季節も、皆さまが元気に穏やかに過ごせますように。どうぞお身体を大切にしてお過ごしください。

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 | ★起立性調節障害について | 2p | ★リハビリ体操 | 3p |
| ★お薬手帳を有効に活用するために | 4p | ★輸血について | 5p | ★11月の院内医療講演のご案内 | 6p |



起立性調節障害は小学校高学年から多くなり、
中学生で急増する病気です。

起立性調節障害を疑う症状について

①立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい

②立っていると気分が悪くなる、ひどいときは倒れる

③入浴時や嫌なことを見聞すると気分が悪くなる

④少し動くと動悸あるいは息切れがする

⑤朝なかなか起きられず午前中、調子が悪い

⑥顔色が青白い

⑦食欲不振

⑧強い腹痛を時々訴える

⑩頭痛

⑨疲れやすい

⑪乗り物に酔いやすい



上記の症状に3つ以上当てはまった場合
起立性調節障害の可能性があります。

気になる症状がある方は一度、医師にご相談ください。
次回は「かかりやすい年齢や頻度、症状について」です。





えん げ 嚥下体操



嚥下体操は、筋肉をやわらかくし、筋力を保つための運動です。食べ物や飲み物を安全に飲み込むには、口や舌、のど、首周りの筋肉がしっかりと働くことが重要です。

加齢や病気により、これらの筋力や動きが弱まると「むせ」や「飲み込みにくさ」が起こりやすくなります。毎日3分～5分、食事前などに行うことで、誤嚥(ごえん)等の予防、楽しい食事時間の維持につながります。



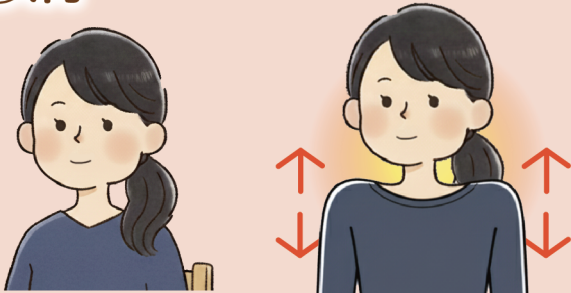
そこで今回は簡単にできる首肩回り、口の体操を紹介します。

各動きを5回から10回を目安に挑戦してみてください。

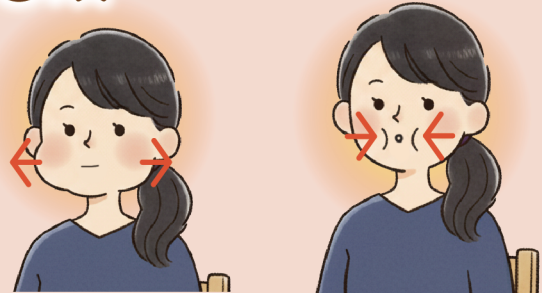
無理のない範囲で実施していただき、痛みや強い疲れを感じたら中止しましょう。



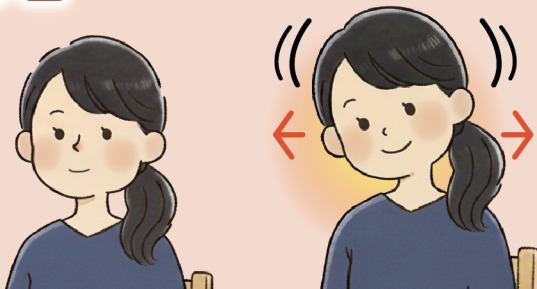
①肩 を上下に動かしましょう



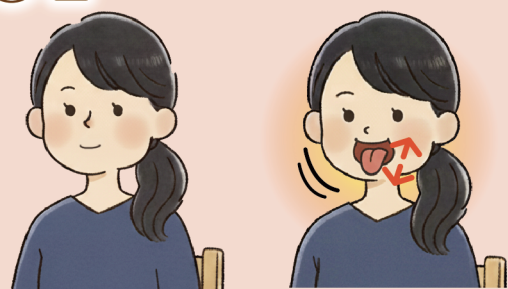
④頬 を膨らませたり閉じたりしましょう



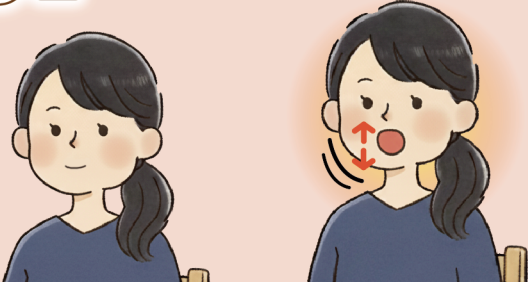
②首 を左右に動かしましょう



⑤舌 を出したりひっこめたりしましょう



③口 を開けたり閉じたりしましょう



⑥声 に出して「パ・タ・カ・ラ」と発音し口の周りを鍛えましょう

10秒ほどかけて
ゆっくりと
パ・タ・カ・ラと
発音しましょう



この体操を続けることは「食べる喜び」と「健康な生活」を守る第一歩です。今日から少しずつ始めてみましょう。





お薬手帳を有効に 活用するために

パート
1

今回は、お薬手帳のスマートフォンアプリについて

医療従事者から見たお話しをします。患者さんの中には、既にスマートフォンで使えるお薬手帳アプリや、お薬と一緒にもらう薬剤情報提供書の写真を、スマートフォンに保存している方もいらっしゃると思います。

📱 便利な点!!

携帯電話は常に携帯しているため、その中にお薬の情報が入っているとすぐに見ることが出来、かさばらないことから利便性がいいと思います。



💬 少し気になる点!!

携帯電話の内容を確認するためにはパスワードや生体認証などが必要となります。また個人情報も多く含まれるため、医療従事者が必要な情報を自由に確認させて頂くことが非常に難しくなります。



お薬手帳アプリや写真として保存されている場合の医療者側から見たデメリットを挙げてみます。



①処方歴を確認する際患者さんのスマートフォンのロックを解除してもらう必要がある

②患者さんのスマートフォンを医療従事者が自由に閲覧することが難しい

③スマートフォンをお預かりすることが難しい

④スキャナーで画像を取り込んで電子カルテに保存することが難しい

⑤複数のお薬手帳アプリがあり仕様が統一されていない

このような点が挙げられます

次回も引き続きお薬手帳のスマートフォンアプリについて医療従事者から見たお話しをします

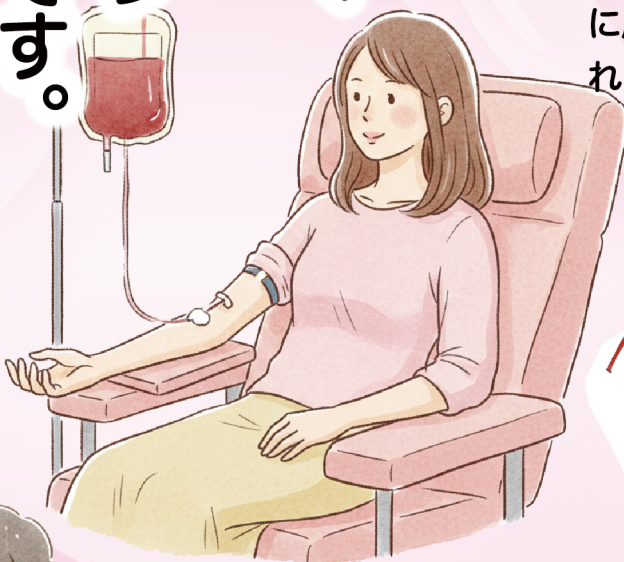


輸血について

これらの血液は献血によって提供されたもので、感染症予防のため、何重もの厳しい検査や確認が行われます。



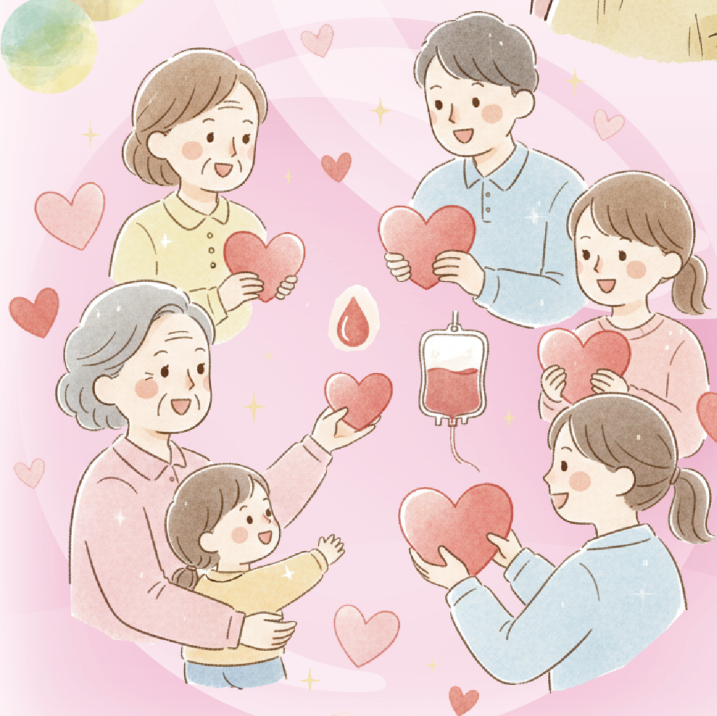
輸血は、病気やけがで足りなくなった血液やその成分を補う大切な治療法です。



検査に合格した血液だけが赤血球・血小板・血漿など成分ごとに分けられてから患者様の元に届けられます。



病院でも血液の管理や患者様への適合確認を丁寧に行い、安全に使用しています。輸血は命を守るために欠かせない、安全性の高い医療の一つです。



不安に思うことがあれば、遠慮なく医師や看護師にご相談ください。





2025年11月

無料公開

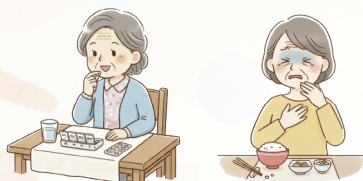
院内医療講演



開催日:11月医療講演予定

開催場所:本館 1F薬局前

11/7 金



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 榮江 正淳

13:30~14:00

「嚥下障害について」

リハビリテーション科 正清 純子

11/12 水



13:00~13:30

「動脈硬化のABI検査について」

臨床検査科 足立 ひとみ



11/19 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

「"もしも"...の為、今、備える!!～医療編～」

MSW 辻本 飛鳥

11/28 金



13:00~13:30

「認知症のお話」

看護部 横田 なほ子

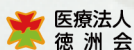
13:30~14:00

「認知症の画像検査」

放射線科 奥野 弘貴

次回12月院内医療講演開催予定は 12/5(金)、12/10(水)、12/19(金)、12/24(水)です。
詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお12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

キントクの日常
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



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



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10月末、現在分です。