

無料配布

KishiTokuEiKo

2026年

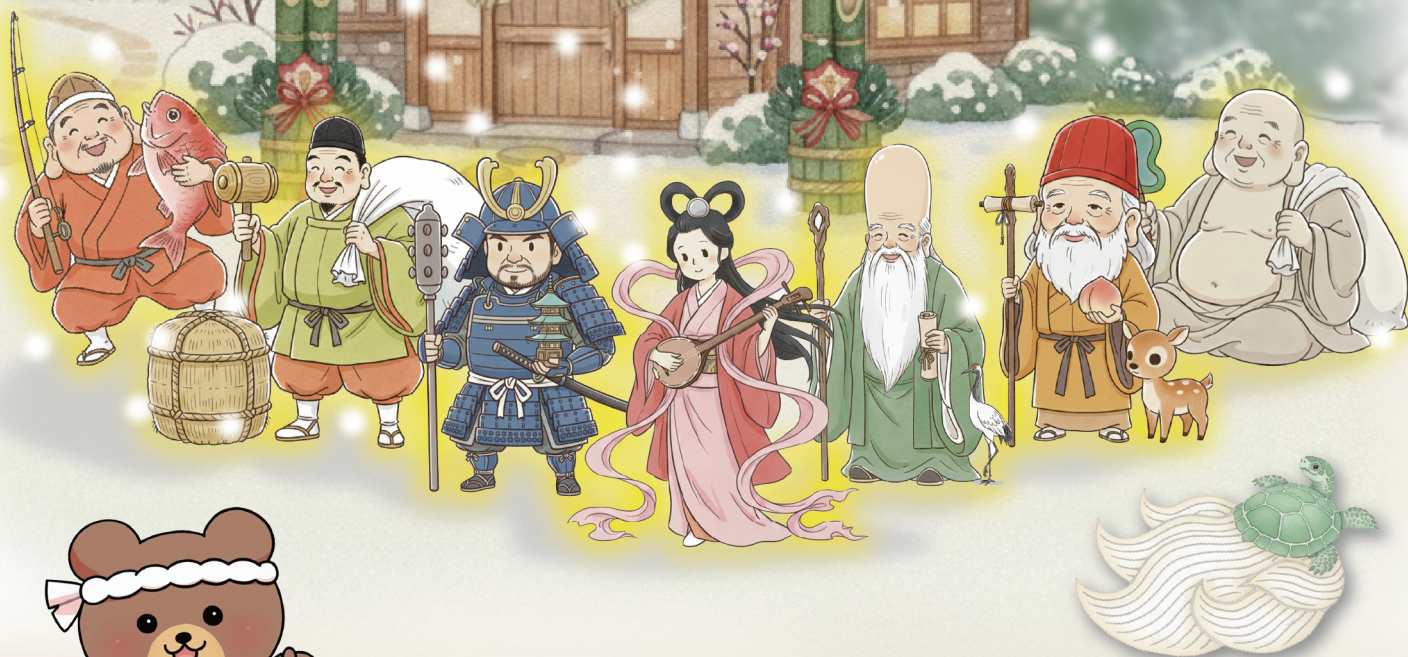
1月

毎月1日発行

岸和田徳洲会病院 情報誌

VOL.26

Topic ★ 起立性調節障害について



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

新年あけまして
おめでとうございます。

院長からのメッセージ

本年も岸和田徳洲会病院を
どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さまに寄り添い、必要なときに最善の医療を速やかに
提供できるよう、職員一同、誠意をもって取り組んでまい
ります。

さて、昨年の新年にも「塩分制限」についてお話ししたこ
とを覚えていらっしゃるでしょうか。循環器の診療を続けて
おりますと、「心不全」と「塩分」は切っても切れない関係
にあると、改めて感じます。

塩分、つまりナトリウムは、私たちの体にとって欠かせない
大切な成分です。しかし、摂りすぎてしまうと体に水分を
ため込み、血液量が増えてしまいます。これが心臓に余分
な負担をかけ、心不全を引き起こす原因となります。

心不全とは、心臓そのものの病気というよりも、心臓の
働きと体の水分量のバランスが崩れた状態です。

心臓が元気なうちは多少の塩分過多でも問題になり
にくいのですが、もともと心臓に負担がある方では、急に
息苦しさなどの症状が現れることがあります。同じような
ことは腎臓の病気でも起こります。

だからこそ、心臓が悪くなってしまう前に、きちんと治療
や管理をしておくことが大切です。少しでも体調に不安
を感じたら、どうぞ早めに受診や検診を受けてください。
今年も皆さまが健やかに過ごせる一年となりますよう、
心より願っております。

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 | ★ 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 | ★ 採血時の注意点 | 5p | ★ 1月の院内医療講演のご案内 | 6p |

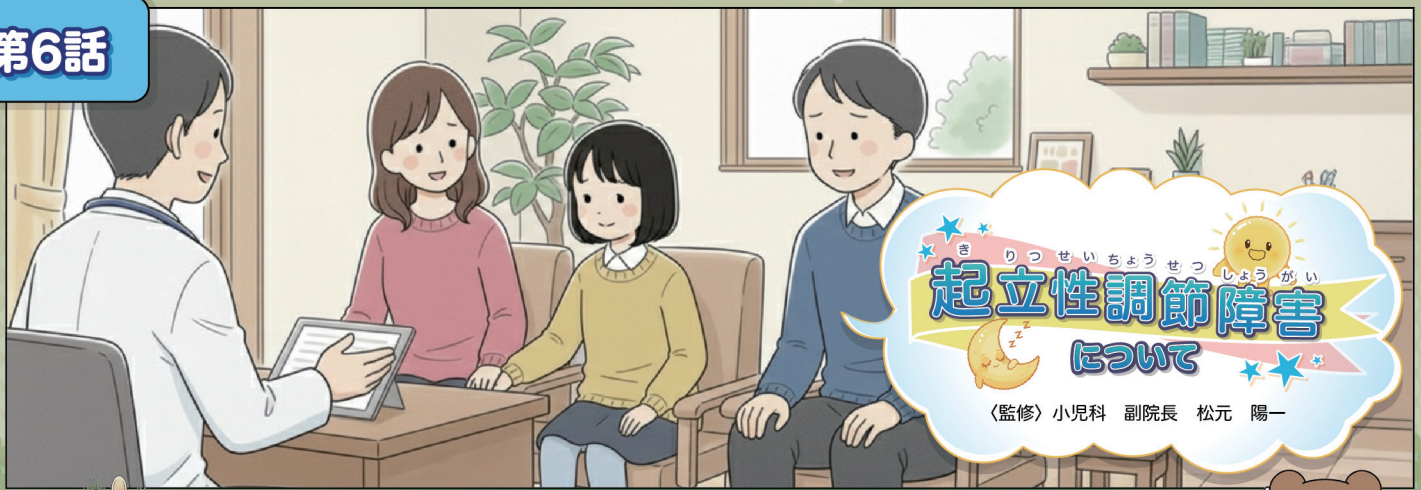
キシトク[®]



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



ちゃんと医療機関で診断を受けましょう！
起立性調節障害と診断を受けたら？



1 自分がこの病気について
理解すること



2 家族や周りの人がこの病気
について理解すること



3 学校関係者にこの病気について
理解してもらうこと



4 友人にこの病気であることを
理解してもらうこと



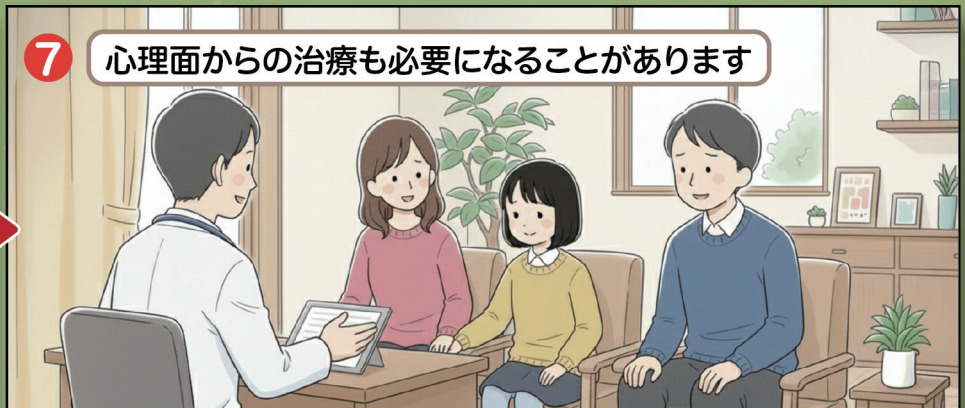
5 日常生活の改善



6 中等度以上ではお薬があります



7 心理面からの治療も必要になることがあります



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「日常生活や治療について」です。





膝関節の体操



膝関節とは、太ももと脛(すね)の骨から構成され、脚の曲げ伸ばしを行う主要な関節です。

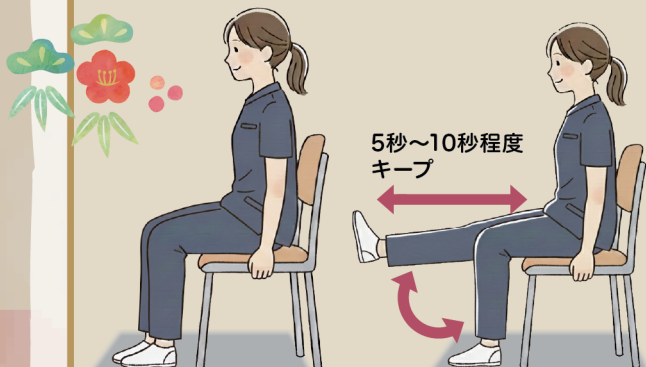
「体重を支える」「体を動かす」「衝撃を吸収する」などの役割がある重要な関節です。膝痛は特に中高年で多く、日本では40歳以上の約4割(約2,500万人)が膝に痛みを感じているとされています。



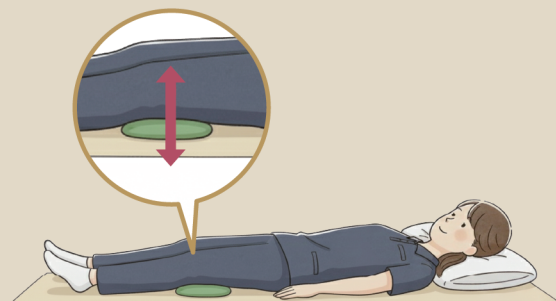
そこで今回は簡単にできる膝関節の体操を紹介します。
各動きを1セット5回を目安に挑戦してみてください。
無理なく膝関節を動かして健康的な身体作りを目指しましょう。



- 1** 椅子に座り、片脚ずつ水平に伸ばします。5秒～10秒程度キープしゆっくりおろします。

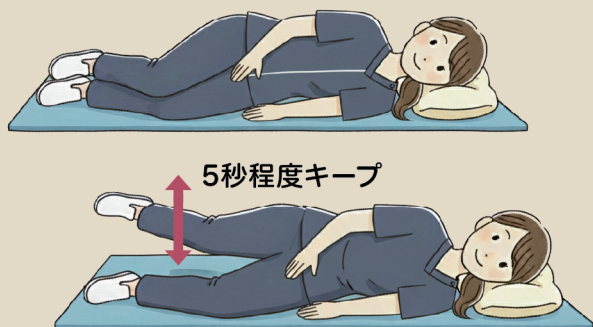


- 2** 足を伸ばして仰向けに寝ます。膝の下に置いた枕やタオルを押し潰すように力を加えます。5秒～10秒程度キープします。

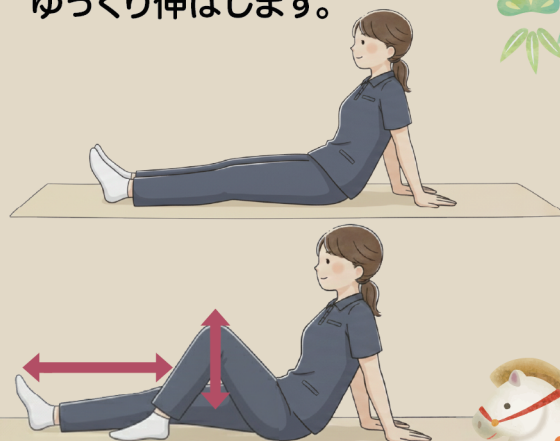


- 3** 横向きに寝ます。上側の足を伸ばしたままゆっくり開きます。5秒程度キープしゆっくり下ろします。

※この体操は腰に負荷がかかるため、腰痛をお持ちの方は行わないようお願いします。



- 4** 膝を伸ばして座ります。できるだけ膝を曲げゆっくり伸ばします。



お薬手帳を有効に活用するために

これまでにVol.19～25(Vol.23掲載無し)で掲載した内容をまとめます。

バックナンバーは当院ホームページ「当院発行物」または右記のQRコードよりご覧いただけます。



3

受診する際は
使用中のお薬手帳と、
一つ前の手帳を
お持ちください



2

処方されるお薬が変わら
なくても記録してください
→同じ薬が続いているという
情報も大切です



1

複数の医療機関に
かかっても、お薬手帳は
1冊にまとめること
をお勧めします



4

使用済みの手帳も
大切に保管しておいて
ください



7

お薬手帳はすぐに
持ち出せるカバンに
入れておいてください
(普段から持ち歩く
習慣も良いと思います)



5

お薬でアレルギーや
副作用が見られた場合は
お薬手帳に記録して
おいてください



6

現時点では病院で
共有しやすいため、
紙のお薬手帳が
おすすめです



このようにお薬手帳にはとても大切な情報が詰まっています。これからもお薬手帳を通して大切な情報を患者さんと共有出来ればと思います。

「なぜすぐに持ち出せるカバンに入れておくのが良いのか」

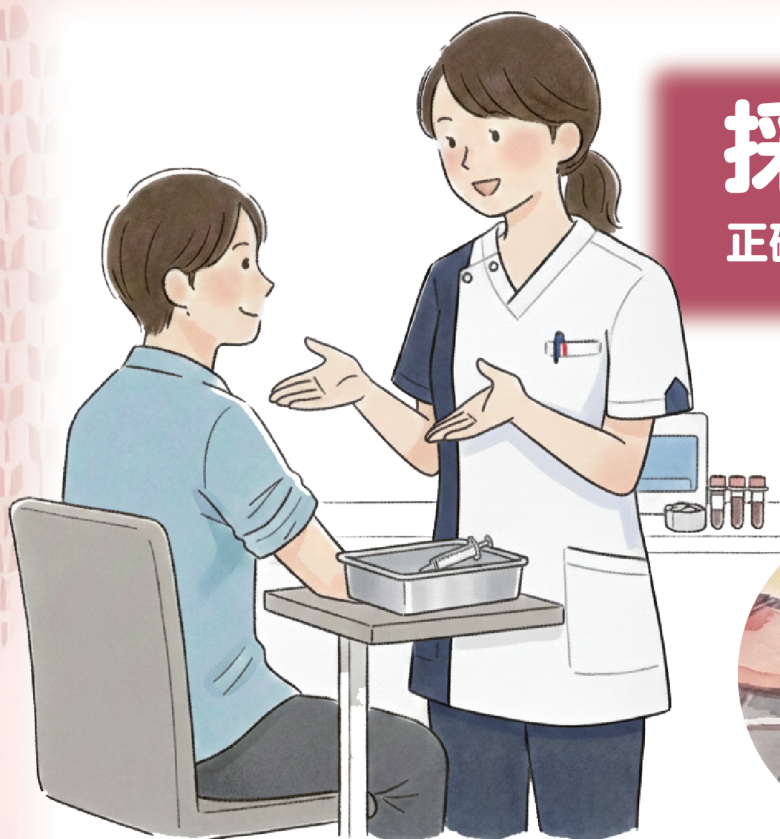
災害時にお薬が手元になくなった、いつもの医療機関にかかれないといった場合にも、お薬手帳があればその情報を基に大まかな病気を伝えることが出来ます。またその情報から同じお薬または代わりになるお薬を準備することが出来ます。



採血時の注意点

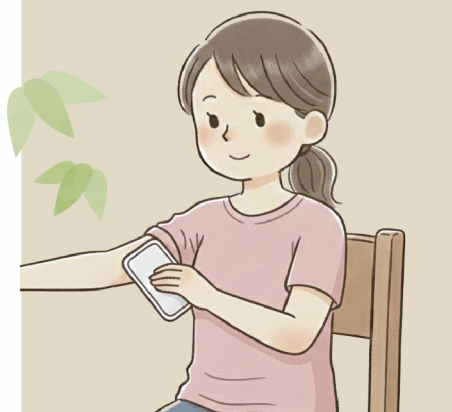
正確な検査結果と安全のために

採血時に手を強くグーパーすると
カリウム値が上昇し、採血結果に
影響する場合があります。

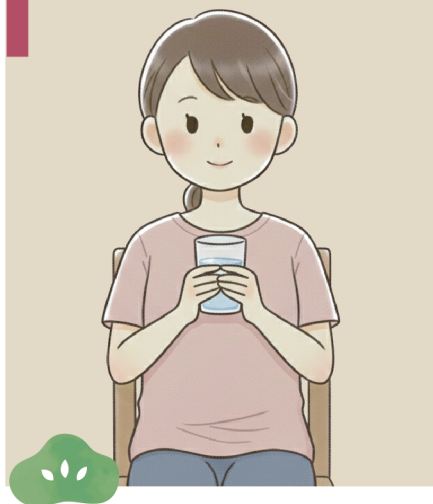


血管が出にくい方は、次の方法をお試し下さい。

① カイロ等で 手を温める



② 水分をとる



③ リラックス



また冬季は厚着のため、採血後に袖をまくった
ままにしたり、採血側の腕で荷物を持つと再出血
して衣服を汚してしまう恐れがあります。

採血後15分程度(お薬や体質などで血が止まり
にくい方は30分程度)はお気を付けください。

2026年1月

無料公開

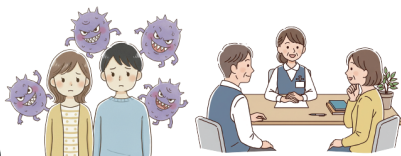
院内医療講演

開催日: 1月医療講演予定

開催場所: 本館 1F薬局前



1/9 金

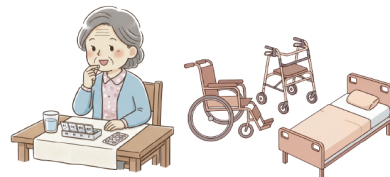


13:00~13:30

「ノロウイルス・インフルエンザについて」

臨床検査科 金岡 舞

1/14 水



13:00~13:30

「お薬の正しい飲み方」

薬剤部 榮江 正淳

13:30~14:00

「"もしも"...の為に、今、備える!!~医療編~」

MSW 辻本 飛鳥

13:30~14:00

「福祉器具について」

リハビリテーション科 遠藤 怜奈

1/21 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

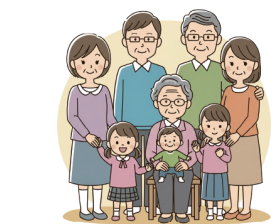
1/30 金



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2月院内医療講演開催予定は 2/6(金)、2/13(金)、2/18(水)、2/25(水)です。

詳しい内容は次号をお楽しみに♪

※なお2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。



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。



たくさんのフォロー待ってます♪



 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、2025年12月末、現在分です。