

なごみ

ご自由にお取り下さい

Vol
83

2026年5月

- ・ドクターコラム～あなたの「勇気」が命を救う～
- ・認定看護師だより～認知症について～
- ・アレルギー薬の正体は…？
- ・新任医師紹介
- ・トピックス

MEDICAL STAMP



医療法人 育和会

育和会記念病院



JCEP

Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training

ドクターコラム



救急科：鶴和 幹浩

心臓が止まっていなくても胸骨圧迫していいの？
もし心臓が動いていたら、かえってトドメを刺してしまうのでは…と不安になるかもしれません。

最新のガイドラインによると「心停止でない人に胸骨圧迫をしても害はない」と明記されています。

心臓が動いている人に胸骨圧迫をしたら、痛みで動いたり、嫌がったりします。その時点で中止すればいいのです。

研究の結果、心停止でない人に胸骨圧迫をしても、内臓破裂などのケガをさせる確率は極めて低いことが分かっています。骨折は起こるかもしれませんが、アバラ骨が折れるのと死んでしまうのとどっちがいいですか？骨折は治療できますが、死んでしまった脳や心臓は元には戻りません。



心停止ではないが胸骨圧迫を受けた762人の調査では、内臓のケガはなく(0%)、わずかに骨折があった(1.7%)という結果でした。¹⁾

別の研究でも、内臓出血は1% 未満、胸骨圧迫による死亡例はなく、結論として「ケガを恐れることなく胸骨圧迫を開始することを強く推奨する」と明記されています。²⁾

ガイドラインでの基本的な考え方
あなたの「迷い」が命を奪う
あなたの「勇気」が命を救う



心停止の場合、最も恐ろしいのは「何もしないこと」です。心停止後の生存率は1分経過するごとに約10%ずつ低下します。心停止かどうか迷って時間を浪費することなく、わからなくても胸骨圧迫を始めましょう。

心停止でない人に胸骨圧迫を行って生じる害よりも、心停止の人に胸骨圧迫を行わないことによる害(確実な死)の方がはるかに重大です。間違えてもいいからすぐに始めるが正解です。後から心停止ではなかったと分かって、それはよかったと喜ぶべき結果であり、あなたの行動が間違いだったということではありません。

胸骨圧迫をしないリスクが、胸骨圧迫するリスクを遥かに上回る状況で医学的な安全性の裏付けが既にあります。自信を持って両手を重ねてください。あなたの勇気が、目の前の倒れている人の明日をつなぐ唯一の架け橋になります。

参考文献

1) <https://costr.ilcor.org/document/harm-from-cpr-to-victims-not-in-cardiac-arrest-tfsr-costr-1>

2) <https://costr.ilcor.org/document/unintentional-injury-by-laypersons-chest-compressions-to-patients-who-are-not-in-cardiac-arrest-fa-7670-tf-sr>

次回につづく...

自分らしく生きるために
～今の暮らしをいつまでも～



認知症看護認定看護師 脇 みどり

最近テレビで「人生100年」という言葉が聞かれますね。実際、日本に100歳以上のひとは何人いらっしゃるでしょう？実は、2025年の発表では99763人で、なんと東京ドーム2つ分に近い人数です。

高齢になると認知症を発症する可能性は高くなりますが、認知症はいきなり発症するものではありません。

予防や早期発見が大切です。認知症は他人ごとではなく、誰にでも可能性はあります。

恐れることなく正しく知って、いつまでも自分らしく生きていきましょう。

今回は早期発見から受診、相談窓口についてご案内いたします。

例えば



1. 「もの忘れ」と「認知症」のちがい

年齢相応の「もの忘れ」はヒントがあれば思い出せます。

「認知症」はできごとそのものが記憶にないので、ヒントがあっても思い出せません。

たとえば、昨日食べたケーキが何だったか思い出せなくても、ヒントがあれば思い出せるのが年相応の「もの忘れ」ですが、ケーキを食べたことが全く記憶にないのが「認知症」です。



2. 早期発見

早期発見が重要なのは「治る認知症」が見つかることもあるからです。

たとえば、ビタミン不足や甲状腺の病気、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などは症状として認知機能の低下が現れることがあります。採血や頭のCT・MRI検査を行うことで発見できます。

「あれ、なんかおかしいな、いつもできていたことができない」「もしかして…」と気になることがあれば一度受診をお勧めします。

周りで見ているご家族の気づきも大切です。

「おや？」とおもったらチェックしてみてください。

- ・ 同じ話を何度も繰り返すようになった。
- ・ 以前できていたことや趣味に興味を示さなくなった。
(料理、手芸、散歩、新聞読みなど)
- ・ 怒りっぽくなった、または急に無気力になった。



3. 受診

「もしも」の時は…

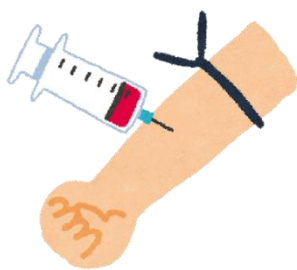
「もの忘れ外来」を開いている病院に相談しましょう。

病院では、採血やCT・MRI検査、認知機能テスト（9～11問程度）を行います。

検査やテストと聞くと怖さや面倒くさいと思ってしまうかもしれません。

しかし、早期受診により認知症以外の病気の発見や、認知症も早期発見できればお薬の調整ができ、今までの生活を長く続けられるメリットがあります。認知症は少しずつ進行していく病気です。「これから相談する場所」として捉え、早期発見で今後の生活に備えてみませんか？

★いつから、どんな時に、どんな困りごとがあるかをメモして準備しておく、受診がスムーズです。





「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 最も当てはまるところに、○をつけてください。

	チェック項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそう
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	チェック項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑥	貯金の出し入れや、家賃、公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話を掛けることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①～⑩の合計を計算

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。一度お近くの医療機関や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

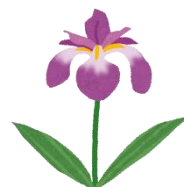
認知症は予防が大事です。

食べる（バランスのいい食事、腸活！）

歩く（散歩や足踏みなど）

笑う（家族や友達とのおしゃべり）

★自分らしく人生を楽しみましょう♪



地域包括支援センター

- QRコードを読み込むと、大阪市ホームページの、地域包括支援センターを紹介しているページに移行します。
- 当該ページのURLは、下記のとおりです。
<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000370522.html>





アレルギー薬の正体は・・・？

薬剤師 久岡 清子

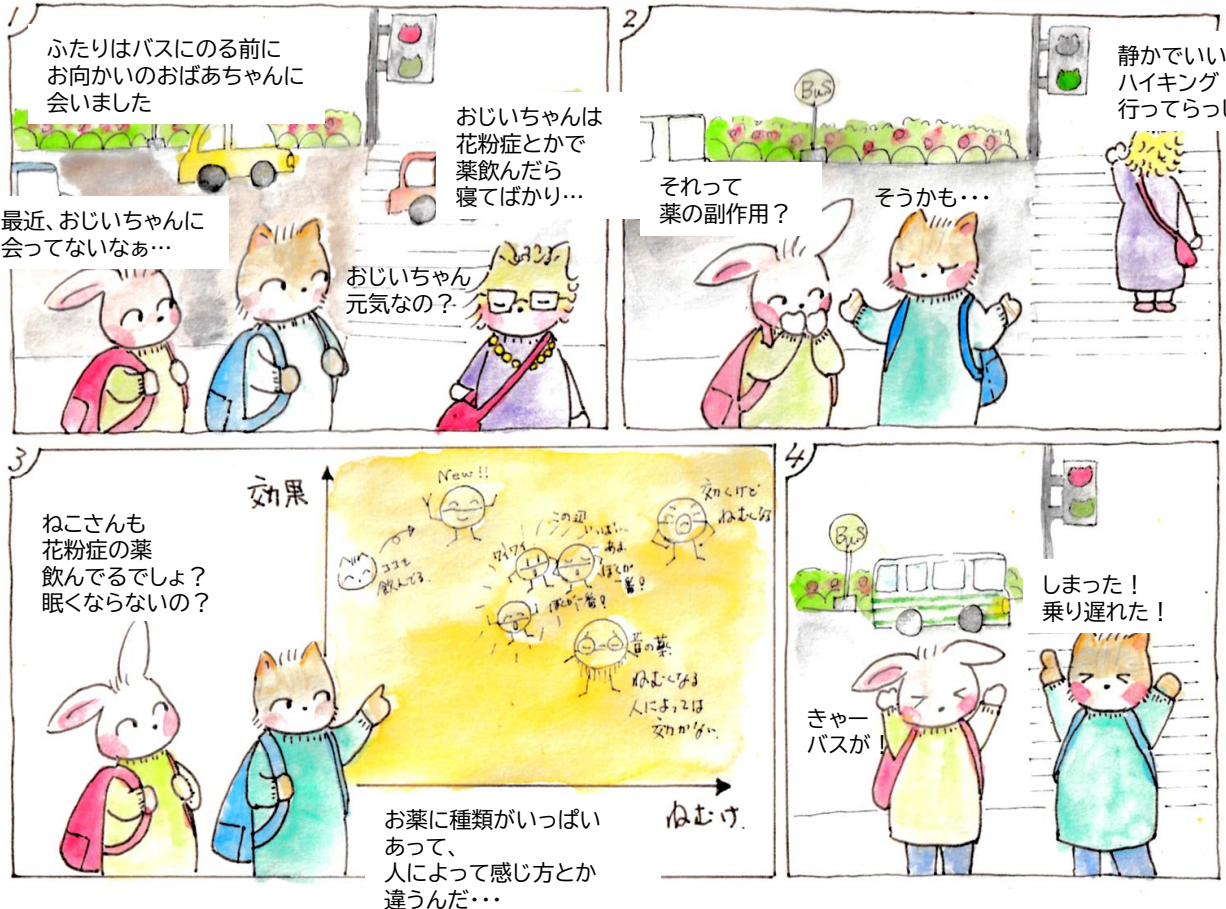
私達の身体の中には色々な働きをしてくれるヒスタミンという物質があります。生きていくためにはなくてはならない物質なのですが、一部の臓器で過剰に働くと色々面倒くさい問題を引き起こします。例えば、鼻ではふだんはウイルスや微生物、有害物質を鼻水で洗い流して身体に入れないように防御していますが、増えすぎると鼻水がダラダラになってしまいます。皮膚で増えすぎると刺激に対して過激に反応し、痒みが起こります。臓器が必要以上に反応しないようにするためにはヒスタミンのふりをして動き、臓器には働かないといったニセモノを送り込む方法を使います。これがアレルギーの薬の正体です。

しかし、当然のことながらニセモノであることに身体が気づいた時には効かなくなります。また、脳で働いた時は脳をリラックスさせ、眠らせるように働きます。アレルギーの薬を飲んでいて、効かなくなったり眠くなる原因はこれです。

一時期、花粉症による社会へのダメージが問題視された時がありました。“花粉症のせいで人が十分に働けず色々な産業に影響が出る”という考えです。そのため良い薬が開発されることが望まれ、製薬会社は競争して新薬を発売しました。その後も研究は続けられ、臓器に特化したものの”鼻にしか効かない…”“皮膚で特に効く…”などといった薬も開発され、眠気も少なくなってきました。

ただ、薬と個人との相性もあります。一概に『みんなにぜったいに効く』という薬にはまだ遠いというのが現実です。

の～てんき このお話は、の～てんきなうさぎとしっかりもののねこのカップルのお話です。





新任医師紹介

イトウサダナオ

伊東 貞直 (整形外科)

- ①大阪府堺市/昭和55年長崎大学卒業/アエバ外科病院
- ②整形外科専門医
- ③地域の患者さまに満足のいく治療を提供できるようにみなさまと共にがんばりたいと思います。

ハヤシジュンイチロウ

林 淳一郎 (整形外科)

- ①大阪/近畿大学卒業
- ②日本整形外科学会認定専門医/日本手外科学会認定専門医
- ③手外科、外傷症例を中心に頑張ります。

マツモト ヒロシ

松本 宙士 (循環器内科)

- ①関西医科大学/関西医科大学総合医療センター
- ②循環器内科
- ③患者さま一人ひとりに寄り添い、安心して治療を受けていただけるよう丁寧な説明と誠実な診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

- ①出身地/卒業大学/前任地など
- ②専門分野/資格/実績など
- ③抱負/方針など



イケヤ テツロウ

池谷 哲郎 (外科)

- ①兵庫県/大阪市立大学/大阪掖済会病院
- ②外科 (胃・大腸・肛門) /外科専門医/消化器外科専門医/指導医/大腸肛門病学会専門医/消化器がん外科治療認定医/日本がん治療認定医/産業医
- ③急性腹症の緊急手術や癌の化学療法に数多く従事してきました。是までの経験を活かし外科部門の充実に貢献したいと思います。

タナカ アキヒロ

田中 章博 (外科)

- ①堺市/高知大学/大阪公立大学医学部附属病院、和泉市立総合医療センター
- ②消化器外科/外科専門医、腹部救急認定医、心電図検定1級
- ③愛と情熱を持って診療します。

カワモト ケンゴ

河本 健吾 (呼吸器内科)

①大阪市出身です。2015年に大阪市立大学を卒業しました。呼吸器内科医として関西電力病院、十三市民病院などで研修してまいりました。2023年大阪公立大学大学院臨床感染制御学に大学院生として入職し感染症医として研修してまいりました。

②呼吸器内科一般/インフェクションコントロールドクター
医学博士

③地域に根ざした呼吸器内科診療に努めたいと思いますのでよろしくお願い致します。

ハヤシ エリコ

林 恵理子 (皮膚科)

①大阪府/大阪公立大学

②皮膚科全般/皮膚アレルギー疾患

③患者さまの生活や皮膚の悩みに寄り添い、的確な診断と治療で皆様のお力になれるよう努めてまいります。よろしくお願い致します。

オカモト コウタロウ

岡本 好太郎 (泌尿器科)

①大阪/関西医科大学/大阪公立大学医学部附属病院

②泌尿器

③皆様によりよい医療を提供できるように日々精進して参ります。

タカハシ ユウスケ

高橋 佑輔 (研修医)

①岡山県岡山市出身/鳥取大学卒業

②初期研修医なので専門はまだありません。

③全力を尽くします。

ナイトウ レン

内藤 蓮 (研修医)

①神戸市出身/大学は京都府立医科大学です。神戸実家暮らし→京都一人暮らし→大阪一人暮らしです。

②簿記三級持っています。

③一所懸命。全身全霊で頑張ります。ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

カメオカ ショウタロウ

亀岡 昇太郎 (研修医)

①大阪府東大阪市出身/奈良県立医科大学卒業

③一生懸命がんばります。



Topics

1階ロビーにパンフレット台を設置しております。
お役立ち情報などを無料配布しておりますので、
お持ち帰りください。

呼吸器教室のご案内

～開催日～

2026年5月21日(木) 2026年7月23日(木)
2026年9月24日(木) 2026年11月26日(木)

～場所・時間～

当院2階研修室 13:40～14:30 ※予約不要

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・栄養士など、各部門の
専門家によるお話です。お気軽にご参加ください

ご意見・ご要望

1階総合受付前、各階のエレベーターホールにご意見箱を
設置しております。お気づきの点や、助言・アイデアなど
がございましたらご意見をお寄せ下さい。

ご意見：職員さんで少しきつい香料のする方がいます。
昨今の香料付きの洗濯洗剤・シャンプー・リンス・汗拭きシート・ハンドクリーム
など、添加物に規制のない日用品に多量のマイクロカプセル入り香料が使われてい
ます。

回 答：ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ございませんでした。
職員全員へ香料についての見直しを行うように周知をいたしました。
貴重なご意見をいただきありがとうございます。

ご意見：病棟のご意見箱に意見書を入れましたが、まだ回収されていません。
回収してください。

回 答：ご心配をおかけしてしまい申し訳ございませんでした。
ご意見箱の定期的な確認を徹底するよう周知させていただきました。
貴重なご意見をいただきありがとうございます。

【病院のご案内】

- ◆受付時間 平日 午前8:45～午前11:30 午後1:00～午後3:30
土曜 午前8:45～午前11:30
※自動再診受付機は午前8:30から稼働
- ◆休診日 日曜・祝日 12月30日から1月3日
- ◆面会時間 全日 午後2:00～午後4:00 ※1日2名 30分以内
HCUは面会制限を継続しております

病院ホームページ



看護部インスタグラム



発行：地域医療連絡室

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29 電話：06-6758-8000 (代表)

URL: <https://hospital.ikuwakai.or.jp>