

Myojo

VOL.92

～特集コラム～

- ① その症状、もしかして高齢者うつかもしれません
- ② ビーチクリーン活動報告
- ③ レスパイト入院のお知らせ
- ④ ながら体操で無理なく健康作り
- ⑤ 脱水を予防しよう
- ⑥ 明星会NEWS
- ⑦ 採用情報(ケアマネ)
- ⑧ 巡回バスルートのご案内



その症状、もしかして高齢者うつかもしれません

01

「うつ病」と聞くとどのような症状が思い浮かぶでしょうか？

「気分が落ち込む、つらい、悲しい」そういった症状を思い浮かべることが多いと思います。

確かにそういった症状は「抑うつ気分」といって、うつ病の典型的な症状としてみられるものです。

しかし高齢者のうつでは、このような感情面の症状をあまり訴えないこともあり、また「**齢のせいだろう**」ということで、うつ病であることが見逃されてしまう場合がしばしばみられます。



【高齢者うつの特徴】

うつ病は、生涯のうちに**15人に1人が経験することのある**、決してまれな病気ではありません。

どの年齢層でもみられ、60歳代以降の発症も多くみられます。

そして特別なきっかけがなくても起こりえますが、心理的または社会的な誘因を伴うことが多い病気です。

特に高齢者の場合は、様々な喪失感を経験することが多くなります。例えば、近親者との「**死別**」、体力の低下や病気による「**健康の喪失**」、退職や子どもの独立などによる「**社会的つながり・役割の喪失**」などが挙げられます。

こういった経験が高齢者うつの誘因になります。

【症状の特徴】

身体症状を訴えることが多いということです。

「肩がこる」「耳鳴りがする」「頭が重い」「めまいがする」「体が痛い」「食欲がない」など、その訴えは様々で多岐にわたります。

「むし歯がないのに歯が痛い」といった訴えをされる方もいます。

こういった身体的な症状が強く「つらい」「悲しい」といった**感情面の症状が目立ちにくい**場合がしばしばみられます。

またうつ病では何かを考えるテンポが遅くなり、質問に対しての応答にも非常に時間がかかるようになります。

さらに判断力や理解力の低下もみられることから、**あたかも認知症のようにみえる**場合があります。

このように、体の不調の訴えが続く、認知症のようにみえる…。

その症状、もしかしたら高齢者うつかもしれません。

もちろん、身体症状がある場合には内科、耳鼻科や整形外科などで診てもらうことは必要ですが、「原因がはっきりしないけど症状が続く」といった場合や「最近、急に忘れっぽくなった」とご自身やご家族が感じるような場合には、**精神科で相談**してみてください。

最後に、高齢者うつの予防には心と体の健康維持が重要です。

家族とのつながりや、趣味や

習い事、ボランティア活動への

参加などを通して、**友人・地域**

とのつながりを保つこと、また

バランスのとれた食事や適度な運動、睡眠による**適切な生活習慣の維持**をこころがけてください。



コラム執筆者
精神科常勤医師
柳田 拓洋
(やなぎだ たくよう)

ビーチクリーン活動のご報告

02

みんなで力を合わせて鴨川の
美しい海を守りました！



きたる五月十一日、医療法人明星会では、休日を活用して職員の有志を募り、ビーチクリーン活動を行ってきました。

当日は約五十名が集まり、みんなで力を合わせて砂浜に落ちているゴミを拾いました。

お子さんの参加者も多く、理事長からサプライズでボランティア証明書が手渡される場面も！

きっと子供達にとっても素敵な思い出になったことでしょう。

また青い空の下、波の音を聞きながら、職員で一丸となり一緒にビーチを綺麗にするのは、本当に気持ちの良いものでした。

今後もこの美しい海を守るために、定期的にこういった活動を継続し、

より地域に愛される、また必要とされる病院を目指して参ります。



レスパイト入院の受け入れ を始めました

03

頑張るあなたを全力応援！
レスパイト入院で、心とからだに休息を

「毎日、介護で自分の時間がない…」
「少しでもリフレッシュできたら…」
そう感じている皆さまへ。

東条病院では、介護を頑張るご家族の
皆さまが安心して

休息できるよう、レスパイト入院の
受け入れを行っています。

専門のスタッフが、患者様一人ひとりの
状態に合わせた丁寧なケアをご提供
いたしますので、ご安心ください。

・退院後は自宅へ帰る方
・介護疲れでご家族が休息を取りたい
・介護者の入院、出産、冠婚葬祭などで不在
となり利用したい

・ショートステイが利用できなかった
医療的な心配もあり状態を診てほしい

※リハビリを目的にしたものではありません
※入院時は安全確認のため血液検査やレント
ゲンなどの基本的な検査を行います。

※持病や体調の具合によってかかりつけ医に
紹介状を依頼する場合があります。

※治療が必要になった場合、通常の治療入院
となる事があります。

ご利用の流れ

__場所：
東条病院 地域包括ケア病棟
(5F)

__期間：
1泊から2週間程度

(要相談)
__費用：
通常の入院と同じ医療保険適用

__入院開始曜日：
患者本人、家族または担当
ケアマネジャーより当院の
医療相談室へご相談ください。

__連絡先：
月曜から金曜
0470-92-1207(代表)



ながら体操で無理なく健康作り

04

CASE 1



CASE 2



CASE 3



CASE 4



注意点

- ・ 転ばないように注意し、痛みが出る動作は控えてください
- ・ 無理な運動はせず、少し試してみる程度でも良いです
- ・ 大事なのは“続けること”です。ご自身のペースでながら体操を取り入れてみてください

「忙しくて運動ができない」
「やらないかよとは思うけど続けられない」
という声をよく耳にします。
そんな方におすすめなのがながら体操です。
日常の動作に少しだけ身体を動かす工夫を加えることで
無理なく筋力やバランス力が維持できます。

Q 脱水ってどんな症状？

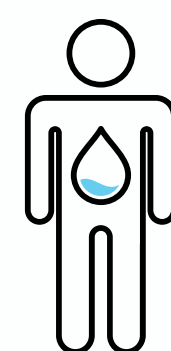
脱水とは、体の中の水分と塩分が減ってしまった状態です。

具体的には次のような症状がみられます。

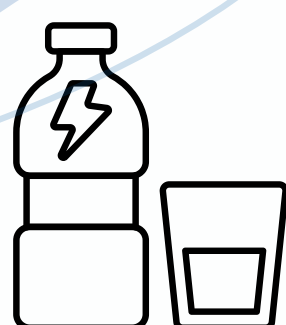
のどの渇き・口の中の乾燥・食欲不振・嘔吐・めまい・体のだるさ・頭痛など

特に注意してほしいのは、「微熱があり、汗をたくさんかいている」「吐いたり、下痢をしている」ときです。

このような症状の時は、早めの受診が必要です。



Q2 水やスポーツドリンクを飲んで いれば脱水は予防できる？



大量の汗をかいていたり、下痢や嘔吐がある時は水を飲むだけだと体液が薄くなってしまいうまく改善しません。

飲むなら糖分の多いスポーツドリンクではなく、ミネラルを含む経口補水液をとみましょう。

05

脱水の予防と改善には

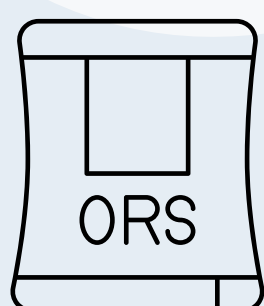
・食事をきちんととる ・こまめな水分摂取 ・寝る前後、入浴する前後、運動する前、運動の途中、運動後、飲酒後は必ず水分をとる ・脱水状態かなと思ったときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる（糖分はとりすぎないように注意）

体重 1 kgあたり約 20ml。 体重 50 kgでは 1000ml も寝ているだけで水分が失われています。

夏場は特に意識して水分をとるようにしましょう。

1日の目安は500ml位
と考えましょう
飲み過ぎもいけません

手作り経口補水液の作り方



材料 水...1ℓ

塩...3 g（小さじ 1/2）

砂糖...40 g（大さじ 4 と 1/2）

よくかき混ぜて出来上がり。

お好みで、水 700ml とトマトジュース（無塩）

300ml でも代用できます。（カリウムを含む）



明星会ニュース

06

【健康保険証についてのご案内】

令和6年12月2日より、健康保険の資格確認が**マイナ保険証によるものへと移行**が進められています。

それに伴い、同日より新規の健康保険証の発行は廃止されています。令和7年12月1日以降、現在の健康保険証は使用出来なくなり、原則、**マイナ保険証による確認**となります。

マイナカードを発行していない方には健康保険資格確認書が届きますので、受診の際にはそちらを持参してください。

また、停電やネットワーク障害などのトラブルによってマイナ保険証による確認が出来なくなる場合もありますので、有効な保険証をお持ちの方は破棄せず、受診の際には**マイナカードと一緒に持参**をお願いします。

・健康保険証記載の有効期限の年月日や、有効期限の記載の有無にかかわらず、令和7年12月1日より使用できなくなります。

・国民健康保険、後期高齢者保険の方は毎年7月頃に新しい保険証が届いていた方が多いと思われますが、**今年以降は届きません**のでご注意ください。

・後期高齢者保険の方には、マイナカードの発行の有無にかかわらず、全ての方に健康保険資格確認書が届きます。



【带状疱疹ワクチン接種のご案内】

带状疱疹ワクチンの定期接種を行っております。



対象者

- ① 65歳以上で市町村より予診票が郵送された方で過去に一度も带状疱疹ワクチンを接種したことが無い方
- ② 60〜64歳の身体障害者障害程度1級相当に該当し、市町村より発行された予診票をお持ちの方で、過去に一度も带状疱疹ワクチンを接種したことが無い方



接種日時

令和7年4月2日（内科診療時間内（予約制ではありません））
※ビゲンワクチンを希望される場合、在庫の都合で当日の接種をお受けできない場合がございます。



使用ワクチン

シングリックス筋注用 ※2回接種
乾燥弱毒性水痘ワクチン「ビゲン」 ※1回接種



接種費用（自己負担額）

シングリックス1回 15,500円
2回計31,000円
ビゲン ワクチン 7,340円

※金額は鴨川市在住の方です。

他市町村お住まいの方は病院へお問い合わせください。



当日持ち物

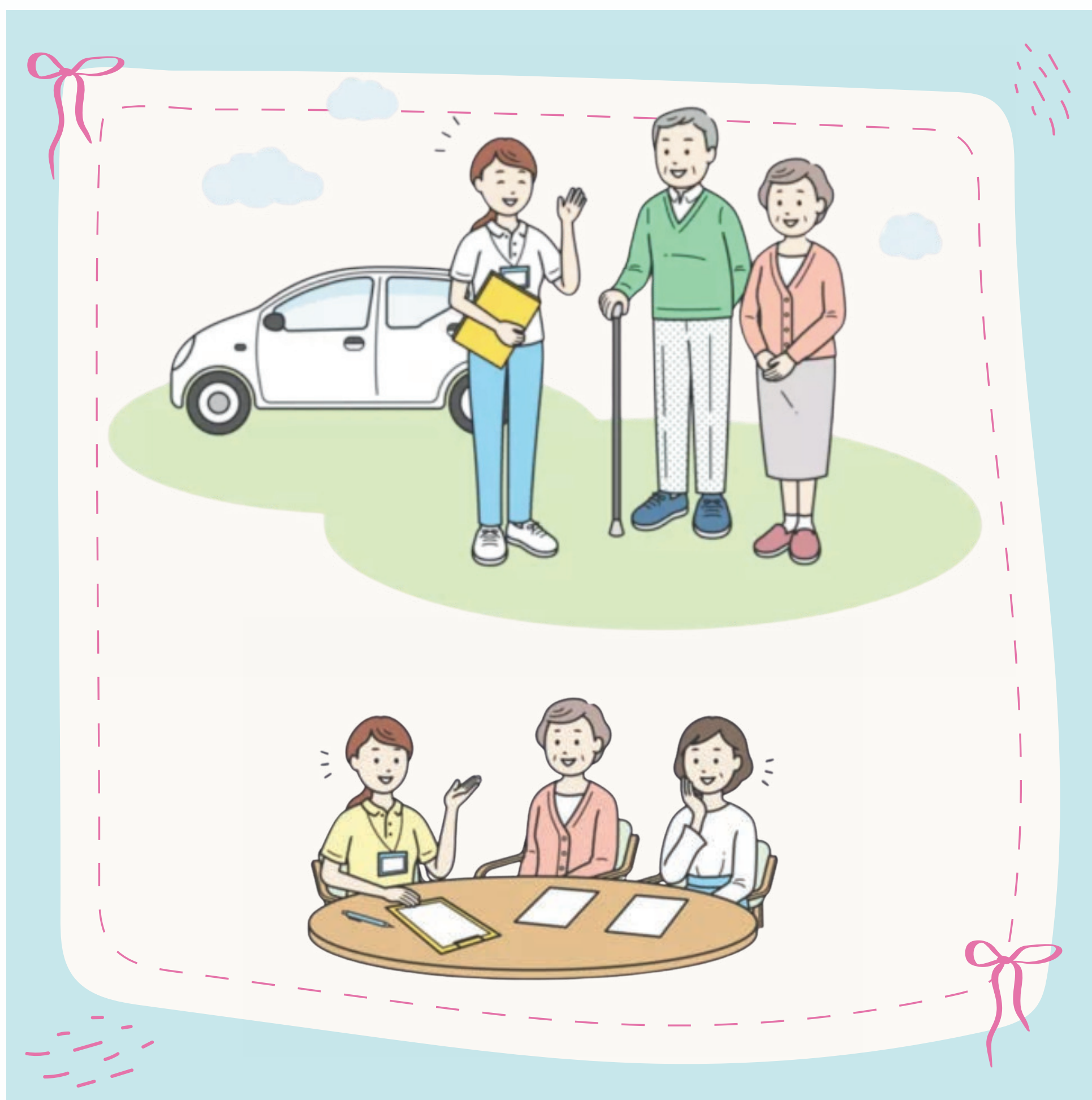
- 自己負担金・当院診察券（お持ちの方）
- お薬手帳（お持ちの方）



～注意事項～
当日は、肩を出しやすい服装でお越しください。
接種後、15〜30分、院内で待機してください。
発熱、風邪症状のある方は接種できません。

採用情報 ケアマネージャー

07



2025

介護支援専門員 ケアマネージャー 急募

年間休日109日

社保/雇用保険完備

有休消化82%

託児所完備

賞与年2回

etc

[日勤] 8:30-17:00 (夜間休日待機あり)

[給与] **207,400円～**

※
 業務手当 30,000円
 処遇改善手当 8,400円
 食事手当 6,000円
 資格手当 8,000円
 ※上記給与に含む

別途福利厚生として該当者には下記を支給
 交通費 上限38,000円
 扶養手当 15,000円 (配偶者の場合)
 住宅手当 上限25,000円 (条件あり)

「あなたでよかった！」
 感謝されるのが何よりの報酬

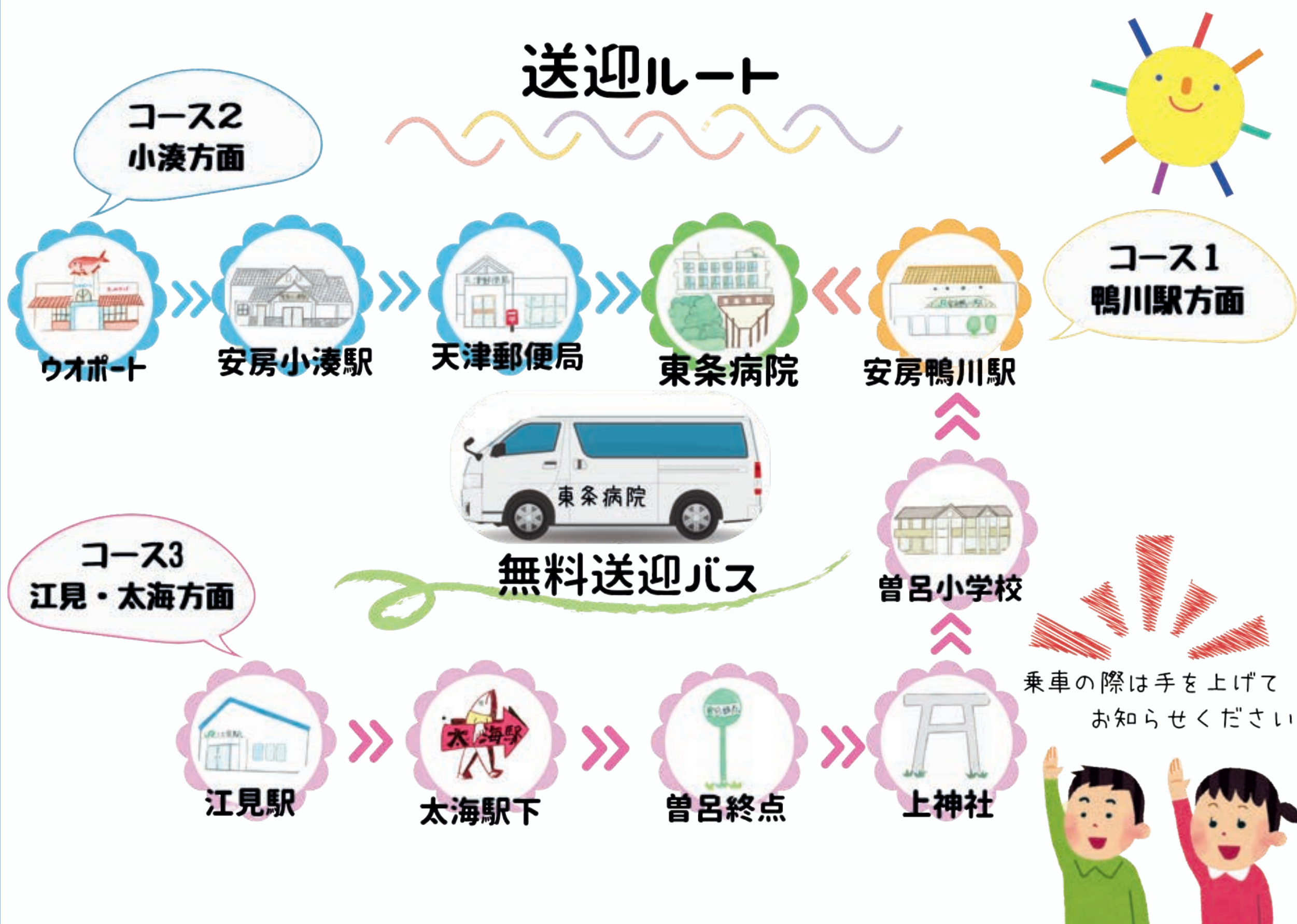
カジュアル面談や院内見学など
 ご興味ある方はお気軽にお電話ください。
 高待遇であなたの転職を応援します

☎ 04-7092-1207

巡回バスルートのご案内

08

送迎ルート



無料送迎バス時刻表

緑字は土曜日運休

～コース1～ 鴨川駅方面					
発	東条病院	8:05	9:35	11:00	12:50
着	鴨川駅	8:20	9:50	11:15	13:00
発	鴨川駅	8:20	9:50	11:15	13:00
着	東条病院	8:30	10:00	11:25	13:10

～コース2～ 小湊方面					
発	東条病院	8:30	10:00	12:00	13:10
着	天津郵便局	8:40	10:10	12:10	
着	小湊駅前	8:50	10:20	12:20	
着	ウオポート	8:55	10:25	12:25	
発	ウオポート	7:42	9:00	10:35	
着	小湊駅前	7:47	9:05	10:40	
着	天津郵便局	7:53	9:15	10:50	
着	東条病院	8:05	9:25	11:00	

～コース3～ 江見・曾呂方面						
発	東条病院	8:35	10:25	12:00	14:00	15:30
着	鴨川駅	8:40	10:30	12:10	14:10	15:35
着	太海駅下	—	10:40	14:20	14:20	
着	江見駅	8:55	10:45	12:30	14:30	
着	曾呂小	—	—	12:40	14:40	
発	江見駅	8:00	9:00	10:55		
着	太海駅下	8:08	9:08	11:05		
着	曾呂終点	—	9:25	—		
着	上神社	—	9:35	—		
着	曾呂小	—	9:37	—		
着	鴨川駅	8:15	9:50	11:10		
着	東条病院	8:25	10:00	11:20		

各停留所と発着時間はバスが通る経路の目安です
経路上であればどこからでも乗降者可能です
ご乗車の際は手を挙げてお知らせ下さい
詳しい経路やご不明な点は
お気軽に運転手へお声がけ下さい
※ 日曜・祝日は運休です





東条病院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条病院メンタル棟
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1338番地
☎ 04-7092-2138 ☎ 04-7092-0560

東条病院介護医療院
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条友愛センター
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7092-3557 ☎ 04-7092-3547

グループホームまきの家
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地
☎ 04-7098-3211 ☎ 04-7098-3212



公式HP



採用求人



Instagram



Youtube