

明星  
2026  
1

# Myojo

VOL94

## ～特集コラム～

運動が心を元気にする

もしかして糖尿病予備軍かも！？

こども園OURS交流会のご報告

千葉大地域臨床実習のご報告

イオン鴨川33周年祭に参加

ビーチクリーン活動のご報告

明星会NEWS

ロコモ予防レシピ集

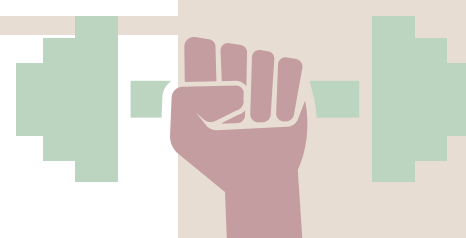
採用情報(看護師)







# 運動が心を 元気にする



1

## 脳が『元気の素』を出す

運動した後、スッキリした気分になった経験はありませんか？

その理由は、運動をすると、脳から気分を良くする物質が出るからなんです。

これにはセロトニンやドーパミンなどがあり、不安を和らげたり、落ち込みがちな気持ちを持ち上げる効果があります。

つまり、運動で脳から『元気の素』が出るという訳です。

さらに、運動の後は、自律神経のバランスが、副交感神経優位になるので、リラックスしやすくなります。

3

## よく眠れるようになる

運動すると身体が適度に疲れて、睡眠の質が良くなります。特に朝方、屋外で日光を浴びて運動をすると、夜になって「睡眠ホルモン」と言われるメラトニンが出やすくなり、より睡眠がとれるようになります。

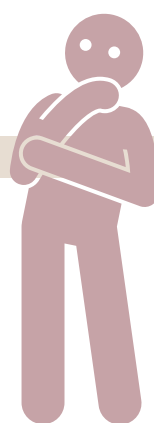
ぐっすり眠れると、脳が休まり、翌日も気分良く活動ができるでしょう。

5

## 考えすぎを防ぐ

運動している間は、身体を動かすことに集中しているので、心配事やネガティブな考えから一時的に離れることができます。

これにより、頭の中をリセットすることができます。



2

## ストレスが身体の外に出ていく

日々の生活でストレスを感じると、我々の身体の中でストレスホルモン（コルチゾール）が増えてきます。

その結果、些細な事でイライラしたり、感情が抑えられなくなってしまうます。

運動をすると、ストレスホルモンを減らすことができると言われています。

運動して、貯まったストレスを解消しましょう。

4

## 「自分でもできた」という自信が生まれる



運動を続けていると、運動の量や強さ、持続時間が伸びていきます。

球技など技能を必要とする運動では、そのスキルも少しずつ向上していくことでしょう。これにより、「ここまで進んだ」「前より上手くなった」という感覚が得られます。

自然と自信がついて、自己肯定感が上がり、心を強くすることができます。

## まとめ

運動を続けると、脳が元気になり、ストレスが減り、眠りも改善されて、前向きな自分になれます。運動は単なる気分転換ではありません。

医学的に実証されたよメンタルヘルスの手段なのです。

運動が苦手な方でも、ストレッチやウォーキングなど簡単な運動なら、無理なく始められるのではないのでしょうか。

心の健康のため、運動する習慣を日々の生活に取り入れてみましょう。

精神科診療部長  
医師 佐藤貴久





# もしかして糖尿病予備軍かも！？

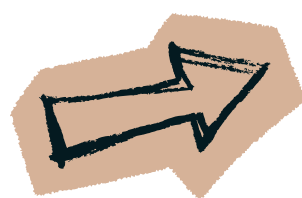
～血糖値の読み方知ってますか？～



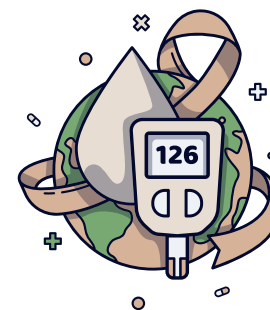
監修：臨床検査部

## 空腹時血糖値

110 - 125mg/dl



糖尿病予備軍と  
言われています。



基本的に皆さんが採血をする時は空腹時です。

この時に測定されるのは『空腹時血糖値』という食事の影響のない状態の値です。

食後にどれだけ血糖値が急上昇するのかというのももちろん大事な事です、

空腹時血糖がどのくらいの水準にあるかを知るのもとても大切です。



あなたの空腹時血糖値は？  
下記の表を参考にしてみてください

項目	正常値	正常高値	境界型 (糖尿病予備軍)	糖尿病型
空腹時血糖値	99mg/dL 以上	100～109 mg/dL	110～125 mg/dL	126mg/dL 以上
食後血糖値	140mg/dL以下		140～199 mg/dL	200mg/dL 以上
HbA1c	5.5%以下	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上



HbA1cも併せてチェックしてみましょう。

血糖値は変動が大きい値である為、ずっと高い状態にあるのか、糖尿病かどうか判断します。ここで参考にするのが『HBA1C』になります。

HBA1Cは測定直前の食事や運動の影響は受けず、過去1～2か月の血糖の平均的な値を押し量ることができます。

HBA1Cは6.5%以上が糖尿病型とされています。  
(5.6%の方では精査が勧められる事もあります)

受診時や健康診断時の採血で測られた場合には、空腹時血糖と併せて見てみましょう。



職員と患者さんのお手製メダル授与



介護医療院からハロウィンの装飾でお出迎え



年長さんのダンスパフォーマンス



涙あり、笑顔ありの1日となりました★



元気いっぱい  
お歌披露

こども園OURS

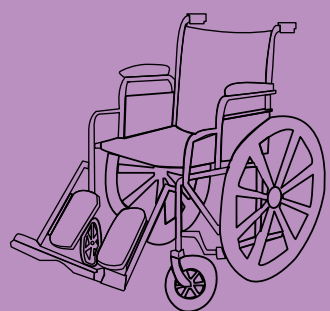
広げよう、笑顔と感謝の輪

# 交流会

2025.10.07

お隣のこども園OURSと交流会を10月に実施しました。こうした素晴らしい取り組みを当院としても継続し、地域に貢献していこうと心に決めた1日でした。

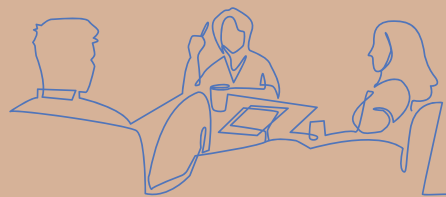




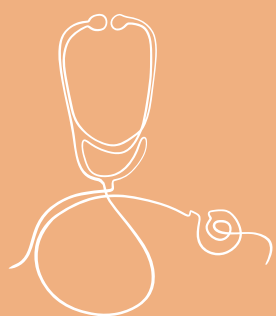
介護体験で  
地域医療の  
最前線を学ぶ



院長の漢方講義で  
西洋東洋、両面からの  
アプローチを知る



内科・外科の陪席  
他職種カンファレンス



訪問看護の帯同  
精神科の陪席



院長指導の元、  
サーフィン部にも  
積極的に参加

千葉大学医学部

# 地域医療実習

2025.09~10

若い世代の活躍  
地域医療の星となれ

この度、東条病院初の試みとして、  
千葉大学医学部の医学生2名を預かり  
3週間の実習プログラムを行いました。  
積極的に学ぶ姿勢に私たちも刺激を受け  
ました。  
是非また当院に戻って地域医療に貢献し  
てくださいね



感動をありがとう！  
コラボ企画



来場者様  
へのプレ  
ゼント



血圧や血管  
年齢測定



オープン  
から沢山  
の方々

AEON

## イオン鴨川×東条病院 33周年祭

10月14日、イオン鴨川様の33周年祭という晴れやかな舞台上、東条病院は地域の皆様の「健康」をサポートする無料企画を開催させていただき、50名以上の方が参加され大盛況でした！

「自分の身体を知る良い機会になった」「病気や介護の予防について話が聞けて良かった」

### プログラム内容

血圧測定と  
生活習慣の  
アドバイス

血管年齢測定  
実年齢より  
若いかな！？

ベテラン看  
護師による  
健康相談会

などのお声をいただきました。  
地域への貢献、そして何より地域の皆様の「病気や介護の予防」という大切なテーマに共に向き合うことができ、本当に意義深く、温かい時間となりました！

またイオン様とは定期開催をしようと話しておりますので、是非次回皆様もご参加くださいませ。



医療だけじゃない！  
東条病院は環境保全と  
地域貢献も全力です！



ビーチクリ  
ーンの様子



晴天にも  
恵られました



達成感で  
いっぱい

## 第2回東条病院 ビーチクリーン

なぜ病院がビーチクリーン？

地域の環境保  
全に寄与する

職員の健康増進  
と達成感

鴨川の海洋  
生物を保護

10月20日、第2回目のビーチクリーンを行いました！

天候にも恵まれ、今回もたくさんの職員が参加し、海岸がとてもきれいになりました！

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。





## 【健康保険資格の確認について】

令和7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されました。これに伴い、従来の健康保険証は原則使用できなくなりました。

### 1.マイナ保険証による確認

受付の専用端末でマイナンバーカードを使用し確認いただきます。

※マイナンバーカードを保険証として利用する登録が必要です。

マイナポータル、または病院・薬局の端末にて登録できます。

※ネットワークトラブルなどで、マイナンバーカードによる保険確認が出来ない場合、マイナ保険証利用登録時に発行された資格確認のお知らせをマイナンバーカードと一緒に提示いただくことで確認ができます。

### 2.健康保険資格確認書による確認

マイナンバーカードを発行していない方、保険証としての利用登録をしていない方には  
保険者（市町村、健康保険組合、協会けんぽ）から健康保険資格確認書が無料で発行されます。

保険証と同様に病院、薬局の受付にご提示ください。

※保険者によって形状が異なります。（カード、はがき、A4紙等）

※後期高齢者保険の方は全員に資格確認書が送付されています。

※資格確認のお知らせとは違うものなのでご注意ください。

※令和8年3月末まで暫定措置として、従来の健康保険証を使用しでの受診も可能です。



## 【带状疱疹ワクチン接種のご案内】

令和7年度带状疱疹ワクチンの定期接種・任意接種を行っております。

### 《定期接種対象者》

- 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の無い方

### 《接種日時》

8:30～11:30 14:00～16:00

(土曜日を除く)

※予約制ではありません

※令和7年度の定期接種の実施は、令和8年3月31日までとなっています。

シングリックスワクチンの2回目接種は1回目より最短2か月空けるため、1回目の接種を1月末まで行わない場合、**2回目の接種は定期接種の対象となりません**のでご注意ください。

※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（2か月間隔）

乾燥弱毒性水痘ワクチン「ビゲン」

※1回接種

### 《接種費用》

定期接種者

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

※上記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。

### （任意接種者）

シングリックス 1回 21,500円

（2回計43,000円）

ビゲンワクチン 10,340円

・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。



# 東条病院 看護師大募集



入職祝金20万円  
月収30万円超え

※各種手当含む

◇  
＼ まずは気軽に ／

カジュアル面談

開催中

福 利 厚 生

有給84%超

託児所完備

ランチ無料

交通費支給

各種休暇制度

急なお休みにも対応

勤 務 体 制

日勤8:30～17:00 夜勤16:30～翌日9:00

※早番、遅番あり

※月平均2時間程度の残業あり

パート勤務、夜勤専従可 勤務時間についてはご相談ください。

医療法人明星会

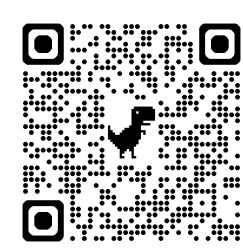
東条病院

〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地

詳しくはこちらから↓




04-7092-1207





外来診療担当表								
受付☎ <b>7092-1207</b> 受付時間：午前8：30～11：30 午後13:30～4:30								
東条病院			月	火	水	木	金	土
	内科	午前		関口	山内	山内	関口	山田 (第2・4・5) 黒杉 (第1・3)
			山下	渡部	山下	関口	天目 (第1・3・5)	
		午後	山田	山下	金谷 (山内)	木下 (関口)	天目	
	専門 (糖尿・甲状腺)		渡部 <u>※月曜日 予約制 (8:30～12:00) (14:00～17:00)</u>					
	整形外科 (午後 14:30～)	午前	服部	服部	服部	石川	服部	
		午後						
※皮膚科・循環器科・泌尿器科は、別途お問い合わせください。☎ <b>7092-1207</b> (受付係)								
東条メンタルホスピタル			受付☎ <b>7092-2138</b>		診察時間：午前8：30～12：00		午後	予約制
			月	火	水	木	金	土
	精 神 科・心療内科 老年精神科		佐藤	柳田	金井	柳田	佐藤	金井
	もの忘れ 外来		金井		佐藤		柳田	
※予約制 午後 13:30～      お問い合わせ ☎ <b>7093-6046</b> (認知症疾患医療センター)								

- 【外来診療についてのご案内】

皮膚科：

毎月第1日曜日午前中（休日当番医）

休診となる場合がございますので事前にお問い合わせください。
- 泌尿器科：

毎月第2土曜日午前中（予約制）

予約が埋まっている為現在初診の方の予約を中止しております。
- 循環器科：

月2回（予約制）

月により診療日が異なる為事前にお問い合わせください。

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



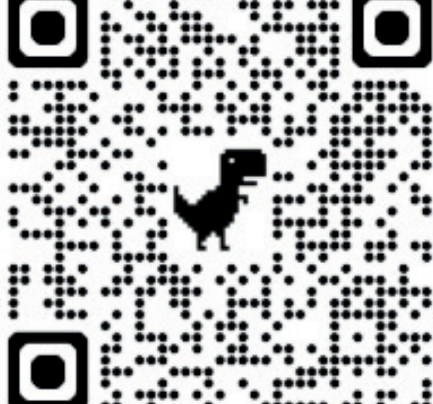
公式HP



採用求人



Instagram



Youtube