

明星
2026
4

Myojo

VOL.95

～特集コラム～

便秘は体からのSOSサイン？

認知症と共に、笑顔で暮らすお手伝い

お笑い芸人イージー蓮見さん新春特設ステージ

Youtuber公認会計士小山先生の動画出演

OURS交流会のご報告

クロスワードパズルで脳活

明星会NEWS

採用情報（介護福祉士）



便秘は体からのSOSサイン

～放置しないための基礎知識～



「最近すっきり出ない」
「何日も便が出ていない」

便秘の悩み

年齢や性別を問わず多くの方が経験します。便秘はありふれた症状ですが、体からの大切なサインである場合もあり、軽く考えすぎないことが大切です。

一般的に便秘とは？

「排便回数が少ない」「便が硬くて出しにくい」「残便感がある」といった状態を指します。毎日出ていなくても苦痛がなければ問題ないこともありますが、排便時のつらさや腹部の張り、不快感が続く場合は対策が必要です。



便秘の原因

①水分不足 ②食物繊維不足 ③運動不足 ④生活リズムの乱れ ⑤ストレス
特に現代人は、デスクワーク中心の生活や不規則な食事により、腸の動き（蠕動運動）が低下しやすい傾向があります。また、加齢、女性ホルモンの影響、薬剤（便秘を起こしやすい薬）の影響で起こることもあります。



予防と改善の基本

生活習慣の見直し

まず、水分はこまめに補給しましょう。食事では野菜、果物、海藻、豆類などの食物繊維を意識して摂ることが重要です。さらに、軽いウォーキングやストレッチなどの運動は腸の動きを促します。朝食後など、毎日同じ時間にトイレに座る習慣をつけることも有効です。



注意が必要な便秘

急に強い便秘になった場合、血便を伴う場合、体重減少や貧血を伴う場合、下剤を使っても改善しない場合などは、大腸の病気が隠れている可能性があります。このようなときは自己判断せず、医療機関への相談をおすすめします。

便秘は生活の質(QOL)に大きく関わる身近な症状です。
「たかが便秘」と我慢せず、日頃の生活を少し見直すことが、腸の健康を守る第一歩になります。気になる症状が続く場合は、早めに専門家へ相談しましょう。



コラムの執筆者

消化器内科常勤医師
木下裕介（きのしたゆうすけ）

専門分野

- ✓ 消化器内科
- ✓ 内科一般消化器内科
- ✓ 内科一般



その“困った”ひとりで抱え込まないで。

～認知症と共に、笑顔で暮らすお手伝い～



最近、こんな「ちょっとした変化」にご家族が戸惑うことはありませんか？

- ✓ 何度も同じことを聞くようになり、つい声を荒らげてしまう。
- ✓ 以前は好きだった趣味や外出を、億劫がるようになった。
- ✓ 「通帳がない」「誰かに盗られた」と、急に疑い深くなった。
- ✓ 夜中に起き出して、家の外に出ようとしてしまう。

これらは決して「わがまま」や「性格の変化」ではありません。認知症という病気が見せる、ご本人からの「どうしたらいいかわからない」というSOSのサインかもしれません。



まずは「専門医」へのご相談を

もし、まだ「認知症」との診断を受けておられない場合は、まずは当法人の東条病院精神科や物忘れ外来などの専門医を受診されることをお勧めします。

「精神科は少し敷居が高い」と感じるかもしれませんが、早期に受診し、適切な診断を受けることで、症状を和らげたり、進行を遅らせたりすることが可能です。何より、原因がはっきりすることで、ご家族の接し方のヒントが見つかり、心の負担が軽くなります。



認知症診断をお持ちの方はぜひ当ホームへ

認知症の診断、または介護認定を受けている方

ぜひ一度私たちのホームへご相談ください。

私たちのグループホーム（認知症対応型共同生活介護）は、認知症をお持ちの方が、住み慣れた地域でのその人らしく、ゆったりと過ごしていただくための場所です。

「家での介護に限界を感じている」「日中、一人にさせておくのが不安」といった切実なお困りごとに、認知症ケアの専門スタッフが寄り添います。私たちは、少人数制の家庭的な環境の中で、お一人おひとりの「できること」を大切にしながら、穏やかな日常をお過ごしいただけるよう支援いたします。



ひとりで悩まず、お茶を飲みに来る感覚で

いつでも会いに来てニャ～



「まだ介護認定を受けていないけれど」「何から相談していいかわからない」そんな段階でも全く構いません。まずは当ホームへ相談・見学にいらっしやいませんか？ スタッフ一同、心よりお待ちしております。



お問い合わせ・見学お申し込み

グループホームまきの家（担当：原）

電話番号：04-7098-3211

受付時間：平日 8:30～17:30

「病院の広報誌を見た」とお伝えいただくとスムーズです。



皆元気に
なあれ

笑顔の
力で



職員も一緒に

お笑い芸人 イージーー蓮見さん



新春特設ステージのご報告

東条病院 精神科病棟。グループホーム まきの家。職員向け特別ステージ。
各会場とも大盛り上がりで笑顔あふれる時間となりました。
患者さんからも職員からも大好評でした。
毎年の恒例行事として、年明けから笑顔になれる
こういった取り組みを当院では継続していきます。

イージーー蓮見さん、楽しい時間を本当にありがとうございました！またいつでも遊びに来てくださいね。

権威ある先生

の動画に出演！



登録者
10万人!



公認会計士Youtuber 小山晃弘先生

Youtubeチャンネルになんと東条病院の職員が出演

山内病院長と職員に職場環境や待遇など本音をインタビューして頂いた求職者様向けの採用動画となります。是非、QRコードからご覧ください。→



小山晃弘チャンネル
130年続く「東条病院」
のリアルな採用現場



あけのほしチャンネル
医療法人明星会・
東条病院の素顔

小山晃弘先生、地域医療の採用にお力添え頂き、
また素敵な動画を作成して頂き有難うございました！



栄養部では、美味しい
ジュースにはお砂糖が何
本入っているか?の講義



院長からは、体の不思議
と、お医者さん体験。
子供の目線に立った
院長のお話はさすが!



お砂糖のお話や、
友達同士の傷を治したり
終始、大盛り上がり!



最後は園児の皆さんに
名医認定証と
魔法のお薬(ラムネ)
をプレゼント



看護部では、本格的な
聴診器で、静かな時と
走った後の心音を
聴きました

こども園OURS

鴨川の医療を繋いでいく為に

交流会

2026.02.06

お隣のこども園OURSと
交流会を2月に実施しました。
今回は、当院がOURSさんまで
出向き、医療のこと、体のこと、
分かりやすく楽しくを、
モットーにお伝えしました。

問題

1

病院で受ける「健康〇〇〇〇」。早期発見が大切です。

2

体の水分が足りない状態。夏場は特に注意が必要です。

3

医療費の計算や支払いのこと。窓口で最後に行う手続き。

4

病院の先生が、薬の指示を書いた紙のこと。

5

薬の成分はそのままで、新薬より安価に提供される「〇〇〇〇」医薬品。

1. 4.		2.		5.
			★	
	ゆ		〜	
3.				
			れ	

ヒント

- 答えは全てカタカナ
- 1は横、4は縦
- 1と4の頭文字は同じ
- 1の三文字目と、2の頭文字は同じ
- 3の頭文字は「セ」

東条病院 クロスワード パズル

答えは、、
5月2日のインスタグラム
で公開します ↓





令和8年度診療報酬改定について

ニュース等でも報じられている通り、令和8年度は診療報酬改定が行われます。
令和8年度、および令和9年度の2段階の改定となります。

- ・物価上昇や少子高齢化の進む中で、すべての地域、世代の方が適切な医療を受けることが可能かつ、医療従事者が持続可能な働き方を確保できる医療提供体制の構築。
 - ・医療DX(デジタル技術の活用によるより良い医療システムの構築)の推進による質の高い医療の実現。
 - ・健康保険をはじめとする社会保障制度の安定性、持続可能性を確保し、経済・財政との調和をはかる。
- 等の目的に向けた内容が盛り込まれています。

今回の改定では初診料や再診料、入院料の点数改定があり、患者様の負担額が変わる場合があります。

また、来年よりOTC類似薬(ドラッグストア等で購入できるものと効果などが同等の医薬品)の追加負担制度が開始予定であり、一部の医薬品において患者様の負担額が増加することが見込まれます。
今後も少子高齢化による人口減少や物価高など、取り巻く環境が厳しくなることが予想されますが、地域の皆様に安心して医療を受けていただけるよう精一杯努めてまいります。

4月から常勤医師として入職

NEW 木下 裕介
消化器内科常勤医師



千葉県出身。
消化器内科および一般内科を担当しています。
患者さん一人ひとりの生活背景を大切に、多職種と連携しながら地域医療に取り組んでいます。
皆様どうぞよろしくお願いいたします。

12月より事務部医事課として入職

NEW 粕谷 直紀
事務部医事課



真面目で几帳面なところが取り柄で、前の職場でもよく言われていました。
事務職だけでなく、接客関連の事も初めてで身に付けることや慣れる事、至らない点も多くありますが、日々の経験を積み重ね、一日も早く貢献できるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします

東条病院 介護福祉師募集



入職祝金20万円

有給取得84%

※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

賞与あり

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

※ユニフォーム・シューズ貸与あり

パート勤務など 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

04-7092-1207

詳しくはこちらから↓



内科担当医変更のお知らせ



	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 8:30~ 12:00	木下	関口	山内	山内	天目	天目 (第1,3,5)
	渡部 (専門予約)	渡部	山田	木下	関口	黒杉 (第1,3,4,5)
午後 14:00~ 17:00	山下	渡部	山田	千葉大 医師	天目	飯野 (第2)
	渡部 (専門予約)	千葉大 医師	木下 (第3)	関口 (第2,4)		午後休診

担当医表をご確認のうえ、受診をお願いいたします。 東条病院長



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