

明星
2026
7

Myojo

VOL.96

～特集コラム～

なぜ私たちは「ため息」をつくのか？

夏場の季節性感情障害（夏季SAD）の解説と対策

前原海岸ビーチクリーンのご報告

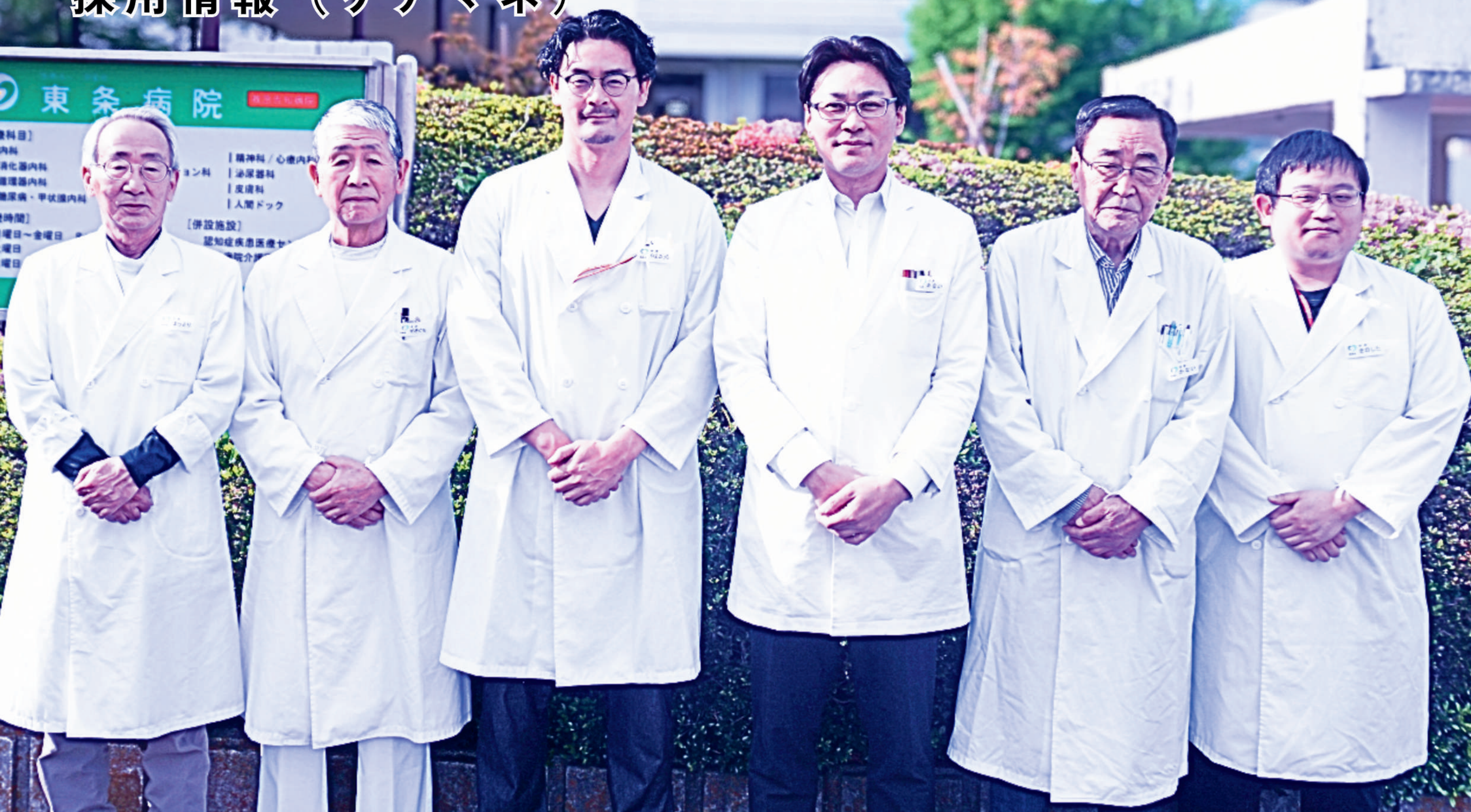
亀田医療大学実習生のご報告

消化器内科の拡充のお知らせ

脳トレ間違い探し

明星会NEWS

採用情報（ケアマネ）



なぜ私たちは「ため息」をつくの？



院長 山内 雅史

ごあいさつ

総合診療、家庭医療、漢方が専門です。一人一人の患者様と真剣に向き合い、価値観や人生に寄り添いながら最適な医療、介護を提供することを目指しています。

日々の生活の中で、ふと無意識に出てしまう「ため息」。
ネガティブな場面だけでなく、仕事中やリラックスしている時にも、
私たちは一日に何度もため息をついています。
実はこのため息、単なる「気持ちの表れ」だけではなく、
私たちの体を守るための重要な機能なのです。
最新の研究成果をもとに、ため息のメカニズムと役割を解説します。

1



肺を守るための「自動回復プログラム」

ため息の最も根本的な役割は、「肺の空気の入替え」です。私たちの肺の中には、「肺胞」という小さな袋が数億個存在します。呼吸を繰り返していると、この肺胞の一部が潰れてしまい、酸素交換の効率が落ちてしまうことがあります。ため息は、通常の呼吸よりもはるかに多くの空気を取り込み、肺を大きく膨らませることで、潰れた肺胞を再び広げ、機能を回復させています。朝目覚める時や酸素が少なくなった時など私たちは意識しなくても、脳が肺の健康を保つために定期的に「ため息」というリセットボタンを押しているのです。

2



脳内で働く「ため息のスイッチ」

脳には、ため息を出すための専用スイッチが備わっています。呼吸を司る脳の奥深くに、わずか数百個のニューロン（神経細胞）が集まった司令塔があり、そこから「いまこそ、深呼吸のタイミングだ!」と体に指令が出されるのです。驚くべきことに、このスイッチは呼吸のリズムをコントロールする中枢と直結しています。つまり、私たちが意識しなくても、肺の状態をセンサーが常にチェックしていて、「ちょっと肺がしぼんできたな」と察知した瞬間に、自動的にこの回路を作動させているのです。ため息は、脳が肺を最高のコンディションに保つために行っている、賢い自動メンテナンスといえます。

3



心理的ストレスとの橋渡し

では、なぜ悩みがある時や緊張している時にため息が増えるのでしょうか。ここには、生理的な仕組みと私たちの感情がリンクする面白い関係があります。ため息には、自律神経のバランスを整える効果があると考えられています。緊張して浅い呼吸が続くと、体はストレス状態に陥ります。その時、意識的あるいは無意識的に深いため息をつくことで、肺が大きく膨らみ、副交感神経が刺激されます。これにより、興奮した脳や体を落ち着かせ、安定した状態へと導こうとする一種の「セルフケア行動」なのです。

まとめ

ため息は
「心と体の調整役」

ため息は、決して「悪いこと」ではありません。むしろ、肺の機能を最適に保ち、高ぶった神経を鎮めるための、私たちの体に備わった高度な調整機能です。もし今、ため息が出たとしても、それは「体がバランスを取り戻そうと頑張っているんだな」と捉えてみてください。深呼吸の一つとして、そのままゆったりと呼吸を続けてみましょう。ため息という小さなアクションは、**心と体を守るための、私たち自身による賢い生存戦略**なのです。



夏場の季節性感情障害(夏季SAD)

(Seasonal Affective Disorder)

解説と対策



特定の時期(夏場・暑さ)に現れるうつ症状

過度の暑さや湿度が影響



気分の
落ち込み



不眠・
睡眠障害

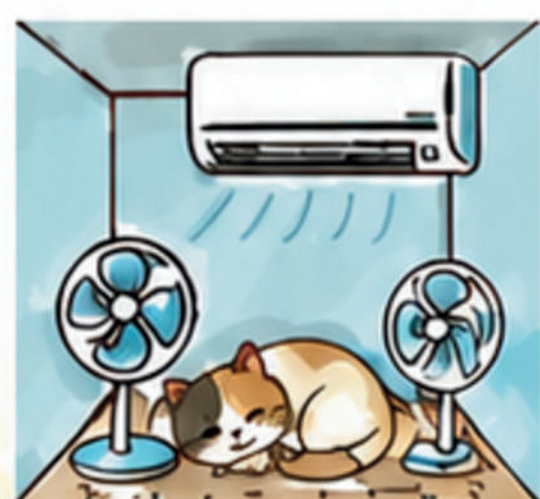


過食・
体重増加



意欲・集中
力の低下

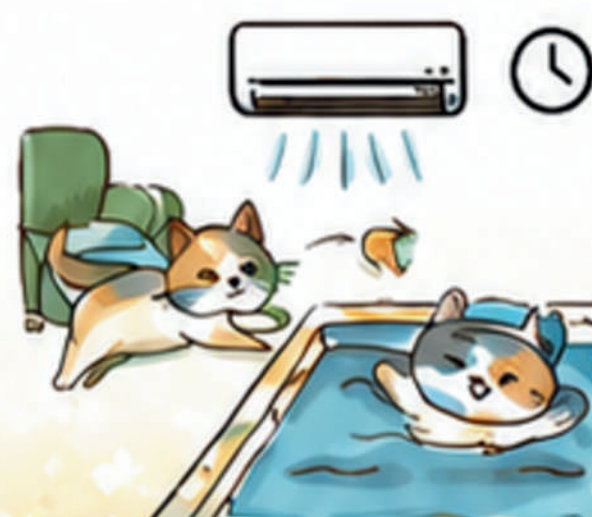
日々の対策



涼しく快適な
室内環境を作る



規則正しい生活



涼しい時間や
室内での運動



水分補給と
栄養バランスの
取れた食事

症状が重い時は

「日常生活に支障が出る」「改善しない」
無理をせず、早めに受診を!

受診・相談は

【東条病院精神科まで】



爽やかな青空の下
約三十名の職員と共に
鴨川の美しい海を守る！

東条病院ビーチクリーン

BEACH CLEAN
2026

第3回



5月17日

9:00 AM - 10:30 PM 前原海岸にて

房日新聞さんにも
取り上げて頂きました



鴨川の地域医療を守る
未来の医療従事者たち

亀田医療大学四年生

看護学実習のご報告

四年生の
集大成



6月に亀田医療大学の学生さん8名が当院精神病棟にて看護学実習を行いました。

認知症疾患医療センターである当院において、認知症患者への看護学、地域包括ケアシステムの重要性、当院副部長による看護管理者実習など、約2週間の実習を通してチーム医療・ケアの大切さを心からお伝えさせていただきました。

地域の医療を支え、より皆様から必要とされる病院を目指す為、近隣の教育機関様とも連携し実習や教育にも力を注いでまいります。

大幅拡充

お待たせしません！

消化器内科 診療体制のご案内

お腹のトラブルや専門的な
検査はお任せ下さい

1

木下先生の内科外来！

新しく常勤医師として木下先生が入職。
消化器内科を専門とし、地域の皆様の健康
を力強くサポートいたします。

2

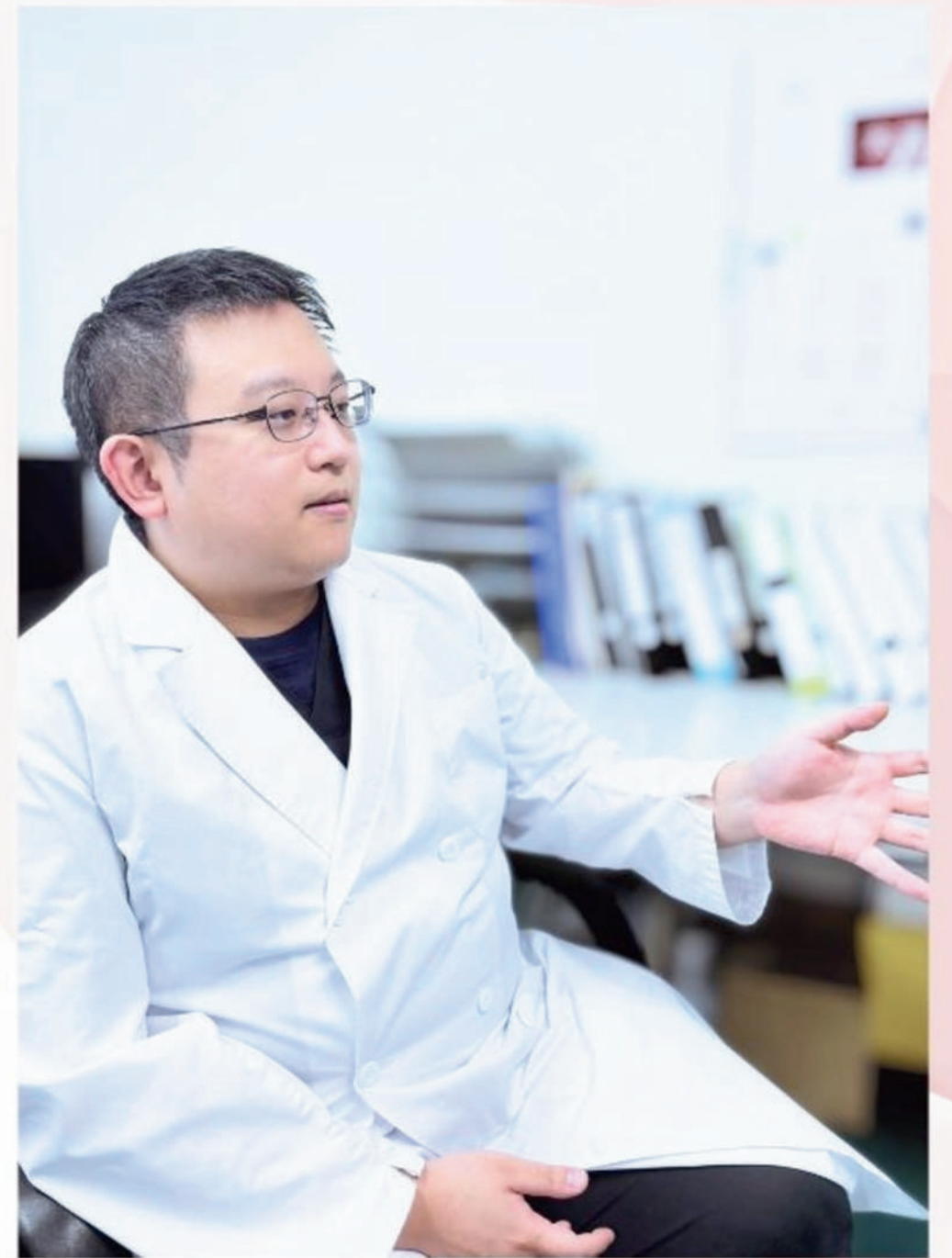
消化器の専門医が多数在籍！

当院には木下先生をはじめ、多くの消化
器内科医（非常勤含む）が勤務しており
ます。
お腹のトラブルや専門的な検査も、お任
せください。

3

毎日充実の消化器外来！

月曜日から土曜日まで毎日、消化器専門の
医師が外来を担当いたします。「お腹の調子
が悪いな…」と感じた時、いつでも専門医
にご相談いただける環境が整いました。

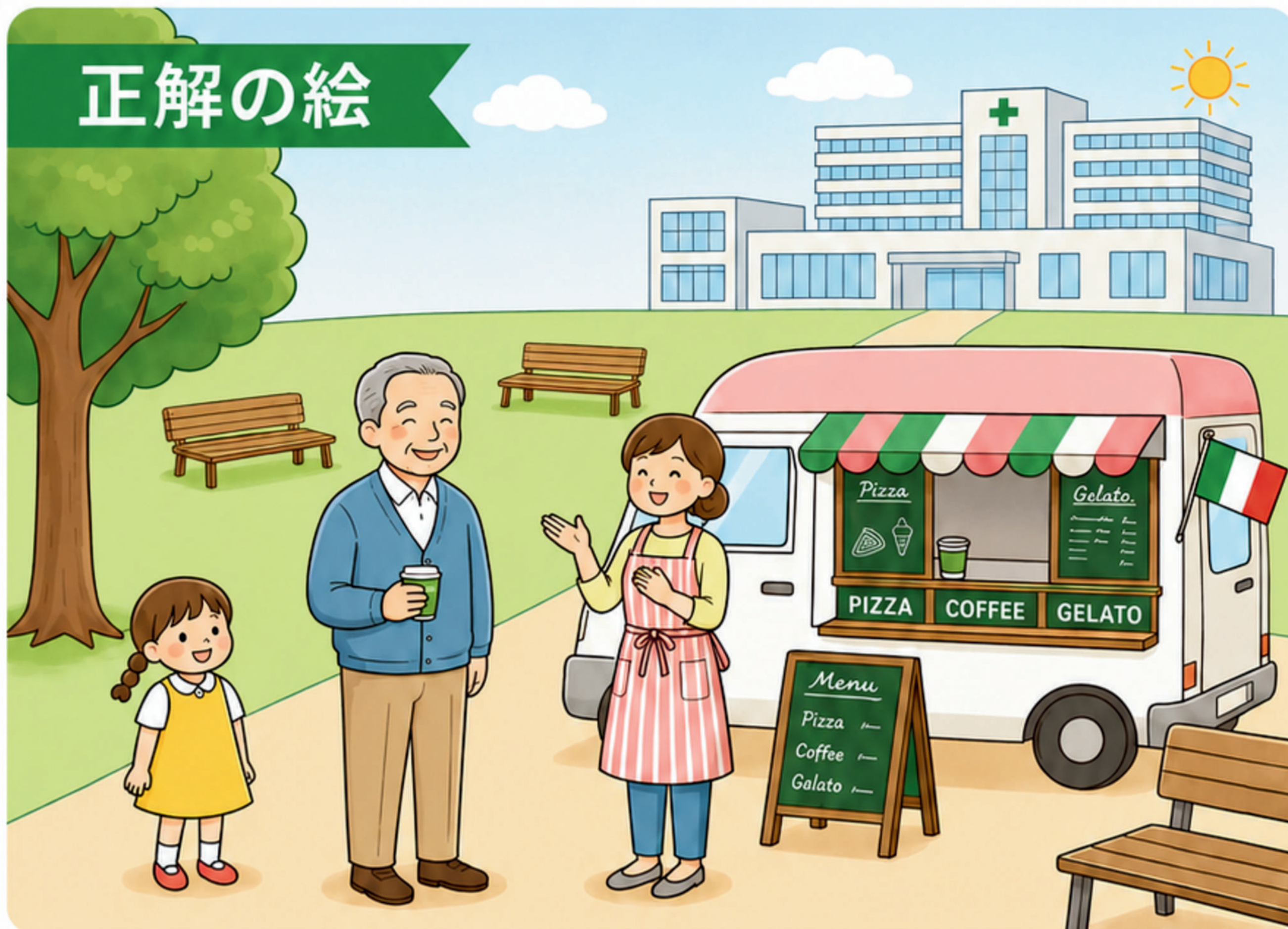


担当医表

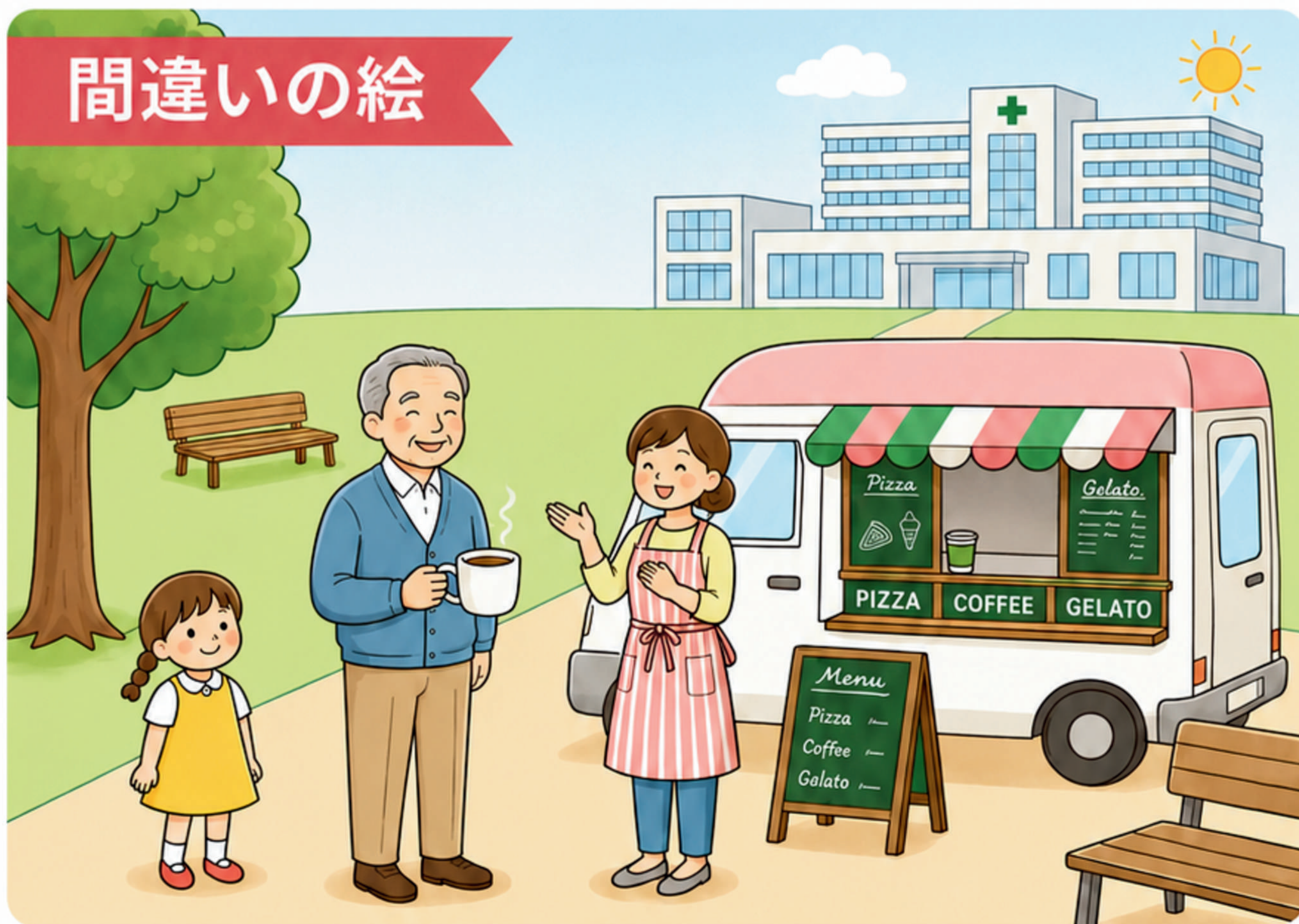


定期的なお薬の相談や、じっくり診察を希望される方は、ぜひ火曜午後の枠をご利用ください。

正解の絵



間違いの絵



東条病院にいつも来てくれるキッチンカーでの一コマ。
 上の絵と下の絵を見比べて、違うところを【5つ】見つけましょう。
 指先を動かしたり、間違いをじっくり探したりすることは、
 脳トレにぴったりです！ご家族みなさまで挑戦してください。

回答は8月15日のインスタグラムと院内掲示にて発表！



特定健診（施設健診）のご案内

年に一度の健診で、あなたの健康をチェックしましょう！



市町別実施期間

鴨川市

令和8年7月21日～
令和9年12月18日

南房総市・鋸南町

令和8年8月1日～
令和9年1月31日

館山市

令和8年6月18日～
令和9年1月31日

実施内容



診察



身体測定



尿検査



血液検査



血圧測定



貧血検査
（詳細項目）

※貧血検査は、医師が必要と判断した場合のみ実施。
※当院では詳細項目のうち心電図、眼底検査は実施していません。

予約方法



または
病院窓口



お電話

市町より届いた特定健診受診券を
ご用意の上、病院窓口、または
お電話でお申込みください。

予約可能日は平日（祝日を除く）
午前中となります。

※曜日により、予約人数が異なりますのでご了承ください。

自己負担額

お住まいの市町、加入されている保険
（国民健康保険、後期高齢者医療保険）、
年齢によって異なります。

詳しくはお手元の特定健診ご案内を
ご確認ください。



年に一度の健診で、
あなたの健康を守りましょう。



带状疱疹ワクチン 接種のご案内

接種受付中！

令和8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

- 令和8年度（令和8年4月1日～令和9年3月31日）に
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で
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。
（市町村より予診票発行されます）
- 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ない方。

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

※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）



乾燥弱電性水痘
ワクチン「ビゲン」

※1回接種



接種費用

	定期接種者	任意接種者
シングリックス （2回接種）	1回 15,500 円 （2回計31,000 円）	1回 21,500 円 （2回計43,000 円）
ビゲンワクチン （1回接種）	7,340 円	10,340 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。

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。

令和8年
8月1日から

健康保険証が 完全に使えなくなります

令和6年12月2日以降、健康保険確認が原則マイナンバーカードによるものに
移行後、暫定的な対応で従来の健康保険証も使用可能でしたが、
令和8年8月1からは使用出来なくなります。



マイナンバーカード

または



資格確認書



健康保険証は
使用できません

以上2点、いずれかでの確認となりますのでよろしくお願いいたします。



地域の皆さんに愛される場所を、
一緒に作ってくれる仲間を募集しています

ケ | ア | マ | ネ | 募 | 集 |

お気軽にお問い合わせください。(担当/吉野)

TEL. **04-7092-1207**

✉ info1@tojo-h.or.jp



募集詳細ページ



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