

TAKE FREE
VOL. 40

2026
January

医療法人弘仁会板倉病院 広報誌

いたくらの

特集 心筋梗塞

「自由」も取りくたから

医療法人弘仁会板倉病院広報誌
いたくらの | vol.40



医療法人弘仁会
板倉病院



板倉病院 理念

地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

板倉病院 方針

医の倫理に基づき、すべての患者さまに誠意を持って、最善の医療を公平に行います。
都市型中規模病院として、地域に密着した顔の見える関係を目指します。
救急医療・予防医療・在宅医療の提供に努めます。
医療機関・施設・在宅との連携を密にして、期待に応える医療体制を整備します。
職員とその家族までも大切に、ワクワク、イキイキ、ニコニコできる病院を目指します。



板倉病院ホームページ
<https://www.itakura.or.jp>



板倉病院公式Instagram
@ITAKURA_HOSPITAL

板倉病院 〒273-0005 船橋市本町2-10-1
TEL:047-431-2662(代表) FAX:047-432-8578
※本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

🚗 駐車場20台(身体障がい者用1台含む)

🚶 京成本線京成船橋駅より徒歩5分 / JR総武線船橋駅より徒歩7分 / 東武野田線船橋駅より徒歩7分

当院がTV取材を受けました!



テレビ東京ドキュメンタリー番組「救命救急 SOS 第2弾」の撮影にて、当院も取材を受けました。



itakura hospital

2024年に第1弾が放送!救命救急のリアルな現場に密着し、日々のちと向き合う医師や救急隊員の思いを紹介。市民のいのちを全力で守る瞬間を通じて視聴者に勇気と希望を届ける番組です。

12/21(日)テレビ東京にて放送されましたが、配信・再放送の予定もあるそうです。船橋市の救急隊員の皆さま、当院の医師・看護師をはじめ職員一同の日々の奮闘の様子を一部でも知っていただけましたら嬉しく思います。機会がありましたら是非ご覧ください!



謹賀新年

2026年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、日頃より板倉病院への温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

船橋市は人口増加が続き、高齢者人口も着実に増加しています。超高齢社会を見据え、医療ニーズが多様化・複雑化する中で、限られた医療資源を地域全体で有効に活用することが、これまで以上に求められています。そのためには、患者さんを中心に、多職種・多機関が連携して支える地域包括ケアシステムの深化が不可欠です。こうした中、物価やエネルギー価格の高騰、人材確保の困難さが、医療機関経営を大きく圧迫しています。公定価格のもとで医療を提供する私たちにとって、コスト上昇を吸収しながら持続可能な医療体制を維持することは、喫緊かつ構造的な課題となっています。当法人は、現場の負担を最小化しながら質の高い医療サービスの継続的提供に努めます。

当院は、新たな地域医療構想において、「在宅医療連携機能」・「高齢者救急等機能」を重要な役割として位置付けています。「屋根のない総合病院をつくる」という理念のもと、クリニックの先生方との密接な連携をさらに深化させ、地域の受け皿としての機能強化を定期的に進めてまいります。

人材確保・育成も引き続き喫緊の課題であり、医療・介護の双方において職員一人ひとりが安心して働き続けられる職場環境の整備が不可欠です。当院では職員教育の充実や多職種協働の促進、ウェルビーイングの向上を図る施策を積極的に展開し、定着率向上と次世代リーダー育成に取り組んでまいります。

また、介護老人保健施設「ロータステアセンター」は、「まちとつながる」をコンセプトに武蔵野美術大学とコラボした美術展や音楽活動等、地域活動を広げています。当院としても「地域を健康にする健院」を目標に、健康相談・講演会、こはんLABO(こども食堂)、健康無関心層への働きかけ、小学生の病院体験など、地域に開かれた多様な活動を推進してまいります。昨年はこの取り組みが評価され「2025グッドデザイン賞」を受賞することもできました。

本年は「医療×農業」に視野をひろげ、食育と高齢者の生きがいを実現すべく、持続可能な循環型農業システム「アケアポニックス」を企画しています。クラウドファンディングを予定していますので、是非御協力ください。

船橋で最も歴史ある地域密着病院としての誇りを胸に、地域の先生方、そして職員と力を合わせ、安心して安全な地域医療を支えてまいります。本年が皆様にとって実り多い一年となりますことを心より祈念し、新年のご挨拶といたします。

梶原 宗弘

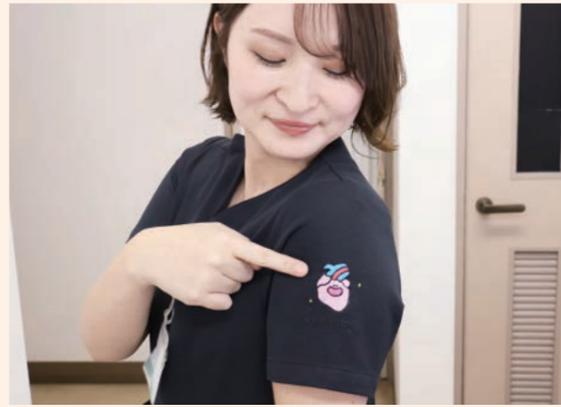


心筋梗塞にならないために

～知っておきたいサインと予防法～

内科 田中 由美 - Tanaka Yumi

心筋梗塞は、突然命を脅かす危険な心臓疾患です。日常生活の中で胸の痛みや圧迫感といったサインを見逃さないことが大切です。今回は、内科医の田中由美先生にお話を伺い、心筋梗塞について詳しく解説していただきました。



▶先生の肩に心臓ワッパンを発見!

心筋梗塞にならないためには
予防には、生活習慣の見直しが必要ですが、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、良質な睡眠、ストレス管理といった当たり前のことこそが、心臓を守る最も確実な方法です。また、すでに高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を指摘されている方も、きちんと通院してコントロールしていきましょう。

最後に、患者さんにメッセージをお願いします

心筋梗塞は突然起こる命に係わる重大な病気ですが、その多くは日々の積み重ねでリスクを減らすことができます。自分の心臓を守るため、今日からできる小さな一歩を始めてみましょう!

心筋梗塞の予防

- 生活習慣の見直し
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 禁煙
- 良質な睡眠
- ストレス管理

心筋梗塞ってなに？

心筋梗塞とは、心臓を動かすエネルギー源である冠動脈が突然つまり、心筋へ血液が届かなくなることで起こる深刻な病気です。血流が途絶えると心筋は壊死し、生命にかかわる危険な状態になります。発症の背景には動脈硬化の進行や高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、過度のストレスなどが挙げられます。特に生活習慣と密接に関係している点が特徴です。

心筋梗塞の症状

典型的な症状としては、胸の中央が強く締め付けられる・圧迫されるような痛みが数分以上続くことが多く、放散痛と呼ばれる、顎・肩・首・背中などに広がる痛みがでることもあります。冷や汗を伴うことが多いですが、必ずしも激痛とは限らず、軽い胸の不快感や息苦しさだけという場合もあるため注意が必要です。特に高齢者や糖尿病患者さんは痛みを感じにくく、典型的な症状とはならずに見えが遅れやすい傾向があります。



治療方法

治療は薬物治療と非薬物治療（カテーテル治療や冠動脈バイパス手術）などがあります。いずれにせよ、治療のカギは「とにかく早く医療機関にたどり着くこと!」発症から治療までの時間が短いほど、カテーテル治療などで血流を回復し、心筋のダメージを最小限に抑えることができます。気になる症状があれば早めの受診をする、そして迷ったら救急車をよぶ、という判断が命を救う大きな一歩になります。



ITAKURA PARTNERS

板倉病院と連携している医院のご紹介!
第8回は、医療法人社団 白羽会 つばさ在宅クリニック 新鎌ヶ谷理事長・院長 永島 徳人 医師

在宅療養支援診療所 訪問看護事業

訪問介護事業 居宅介護支援事業

歯科診療所 サービス付き高齢者向け住宅

医療法人社団 白羽会



理事長 永島 徳人 医師

Q 法人の特徴を教えてください。

法人全体では「クリニック」「訪問看護ステーション」「ケアマネジャー」など介護系の事業所と「サービス付き高齢者向け住宅 つばさの杜」があります。つばさ在宅クリニックは、在宅緩和治療に力を入れており、24時間体制で医療提供しているところが特徴です。東船橋・西船橋・新鎌ヶ谷の3拠点があり、東船橋のクリニックは2011年6月に開設し、14年が経ちます。通院が難しい方を、訪問診療により「住み慣れた地域で最後まで自分らしく過ごすことができる」ように支えていく医療を目指して開設いたしました。当初から、地域に密着し船橋市全域へ訪問診療を行いたいと思いましたが、船橋市は人口が多く面積も広いため、どうしても行ける範囲が限られていました。しかし、この3つのクリニックが揃ったことで、ようやく船橋市全域へ訪問診療を提供できる体制を作ることができました。

訪問診療だけでなく、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所もあり、法人全体で在宅生活を支援できる体制を整えています。

しかし、終末期の方で最期まで在宅で過ごすことが難しい方もいらっしゃいますが、全員が緩和ケア病棟に入院できるわけではありません。そこで、サービス付き高齢者向け住宅「つばさの杜」を開設いたしました。専門の看護師が症状緩和をサポートし、また、最後の一口までおいしく召し上がれるようにと考え、食事はシェフが作り提供しています。

病院とも自宅とも違う生活の場で、ここに入ったよかったです。私も泌尿器科が専門ですが、病院勤務をしていた頃、自宅に帰りたくても在宅生活を支える医療機関がないため、帰れないまま最期を迎えられる方をたくさん見てきました。その経験から在宅でも緩和治療をしっかりできる体制を作りたいという思いでスタートしています。

具体的には、オピオイド鎮痛薬の持続注射や、鎮静、腹水・胸水穿刺、輸血など在宅でも緩和ケア病棟と同等の治療を最大限実施できる体制を構築しています。

職員一人ひとりが様々な専門性を持っているため、その専門性を生かしながら全人的な医療を提供するというところに力を入れています。患者さんが穏やかに自分らしく生活できるようにするために、その方らしさを尊重したコミュニケーションを症状緩和と同じくらい重要に考えています。

また、外部のリソースを使わず法人内のスタッフで24時間対応しています。エリアを設定することで、クリニックから20分程度で訪問できるため、臨時対応も可能です。



Q 診療で心がけていることはありますか？

医師は説明が長かったり、患者さんを説得してしまう傾向があると思います。患者さんには「分かってもらえている」「自分の言いたいことを理解してもらえている」と感じてもらいたいです。患者さんになるべく話してもらって時間をよく心掛けています。つらいことや不安に思っていることについて耳を傾け、こちらに伝わっていることを患者さんへ伝える。安心感を持ってもらうことが症状緩和にもつながると思っています。ですので、そういったコミュニケーションもしっかりと念頭におきながら診療にあたっています。

Q 最後に地域の方へのメッセージをお願いします。

「もっと早く在宅医療について知っておけばよかった」「早く在宅医療にないでほしかった」というお声を、いまだに耳にします。

10年前と比べたら訪問診療・在宅医療をご存知の方も増えていると思いますが、まだまだ周知が足りていないと感じています。

病院に通うことが難しい方は、訪問診療の適応になります。特に、症状が不安定な方・不安が強い方・独居の方など、急に何かあった時に病院に行くことが難しい方がいらっしゃるから、つばさ在宅クリニックが船橋市全域をサポートしていますので、是非クリニックへご連絡ください。すぐに対応させていただきます。

Q 休日のリフレッシュ方法や趣味などを教えてください。

体を動かすのが好きなので、ジムには10年程通っています。2年程前から友人とテニスやゴルフもはじめました。あとは旅行も好きです。海外や温泉に行ったりリフレッシュしています。何もないと仕事のことを考えてしまうので、オン・オフの切り替えをするためになるべく予定を入れるようにしています。



事業所紹介

訪問診療



- つばさ在宅クリニック
- つばさ在宅クリニック西船橋
- つばさ在宅クリニック新鎌ヶ谷

歯科



- つばさ歯科医院

サービス付き高齢者住宅



- つばさの杜

居宅介護支援



- つばさ在宅居宅介護支援センター
- つばさ在宅居宅介護支援センター鎌ヶ谷

訪問介護



- つばさ在宅訪問介護センター

訪問看護



- エール訪問看護ステーション
- エール訪問看護ステーション鎌ヶ谷

医療法人社団 白羽会



〒273-0862
千葉県船橋市駿河台1丁目33番8号
コンフィデンス駿河台2階 201号室

☎ 047-411-1666
☎ 047-411-1667

弘仁会インフォメーション

弘仁会で行われているイベントやお知らせの最新情報をお届けします。



子ども食堂 いたくらはんLABO

当院の中・長期ビジョンの一つとして、究極の地域医療「病院が地域をつくり、地域が病院をつくる」を掲げています。その一環として、数年前から社会問題となっている『ひとり親世帯の貧困や孤食』に少しでも役立ちたいと、2019年9月から子ども食堂『いたくらはんLABO』を始めています！

開催情報

場所	板倉病院 6階コンファレンスホール
日時	第3土曜日 12:30～なくなり次第終了
費用	中学生まで無料 子ども同伴者 300円、大人 500円



今月はチキンライスや具だくさんのミネストローネに加え、クリスマスデザートとしてバナナとイチゴソースのミニパフェを提供しました。手作りのパフェを頬張る子どもたちの姿は本当に微笑ましく、心温まるひとときでした。次回は2026年1月17日を予定しています。



■食材提供

- 【日本ピュアフード様】お肉
 - 【櫻井青果様】お野菜
 - 【ナリコマエンタープライズ様】食材
 - 【木徳神糧様】お米
 - 【NPO 法人フードバンクふなばし様】お菓子
- 皆さまご協力してくださりありがとうございました。

ボランティア募集中!

子ども食堂のボランティアスタッフを募集しています。

お問い合わせ
047-431-2662 (代表)



船橋市塚田地域包括支援センター つかダックが誕生しました!

船橋市塚田地域包括支援センターに新キャラクター『つかダック』が誕生しました! 職員と地域の皆さまをつなぐコミュニケーションツールとして、健やかで安心した生活をサポートできるよう活動していきます。いつまでも皆さまに愛され続けるよう頑張ります!

はじめまして つかダックです!



Profile

名前	つかダック
生息地	船橋市塚田地域包括支援センター
好物	船橋特産物のコノシロ
性格	明るく前向きな性格 相談にのるのが得意



病院前救護所設置・運営訓練を 実施しました!

当院では毎年、病院前救護所・設置運営訓練を行っております。この訓練の目的は、船橋市で震度6弱以上の地震が発生した際に、負傷した多くの市民の命を救うことです。当日は、職員や地域の方が患者役となり、病院前の駐車場では災害時における傷病者の治療の優先順位を決定するトリアージ訓練と軽症者の治療を、院内では中等症・重症者の治療を、それぞれ行いました。ご参加いただきました町会の皆さま、近隣薬局、接骨院の皆さまありがとうございました。



2026年2月28日開催!! 板倉病院フェイシャルマッサージ

お顔の表情をつくる『表情筋』
普段動かしているのは2~3割ってご存知でしたか?
フェイスストレッチングで表情筋を鍛えて、
引き締まったハリのあるお顔を手に入れましょう!

先着定員20名!!ご予約受付中

フェイス
ストレッチング
講習会

開催情報

開催日	2026年2月28日(土)
時間	14:00~15:00(受付開始13:30)
参加費	1,000円
持ち物	卓上鏡(ハガキサイズ程度)
講師	浅野真紀氏(フェイスストレッチング協会認定講師)
場所	船橋市本町2-10-1 板倉病院 6階コンファレンスホール

下記QRコードを読み込み、
必要事項をご入力の上お申込み下さい。

申し込み

