

いたくら

特集 春先の心の変化について

「自由にお取りください」

医療法人弘仁会板倉病院広報誌
いたくら | vol.41

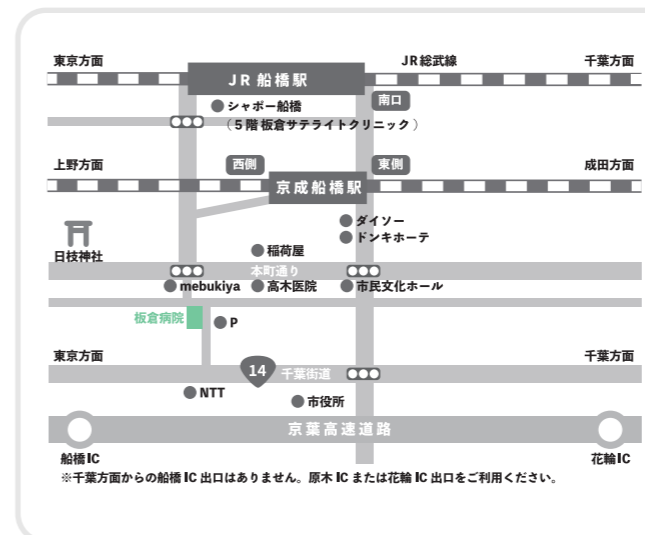


板倉病院 理念

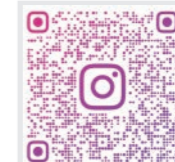
地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

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



春先の心の変化について

心療内科 赤川 和弘 -Akagawa Kazuhiro



▶いつも笑顔の赤川先生

季節性うつ病とは
原因や症状を教えてください

多くの人がとって春は、寒い冬を越え、暖かさとともに桜が咲き、鳥のさえずりが聞こえるなど心も自然と明るく温かくなる季節と感じられます。

一方で、進学・就職・転職・転居など、生活に大きな変化が生じやすい時期でもあります。

新しい生活に大きな希望を抱いて向かう人がいる一方で、不安や憂鬱な気持ちを抱えながらスタートを切る人も少なくありません。次の生活にしっかりと順応していくことが大切ですが、思い描いていた生活との違いを感じたり、必要以上のストレスを受けたたりすることで、不安や抑うつ感、意欲の低下、一時的な無感情といった状態がみられることがあります。

こういった特徴がありますか

多くの人はしばらく頑張っていて過ごしますが、5月の連休明け頃から心身の不調を感じる場合があります。これは昔から「五月病」と呼ばれています。一度脳が強いストレスを感じてしまうと、回復には時間がかかることも少なくありません。そのため、日頃から予防を意識することが、心の健康を維持するうえで重要になります。

予防策はありますか

脳はストレスを感じると、複数の問題を同時に解決しようとする傾向があります。その状態を避けるためにも、あらかじめストレスになりそうなことを整理し、優先順位をつけて一つずつ考える習慣を持つことが大切です。

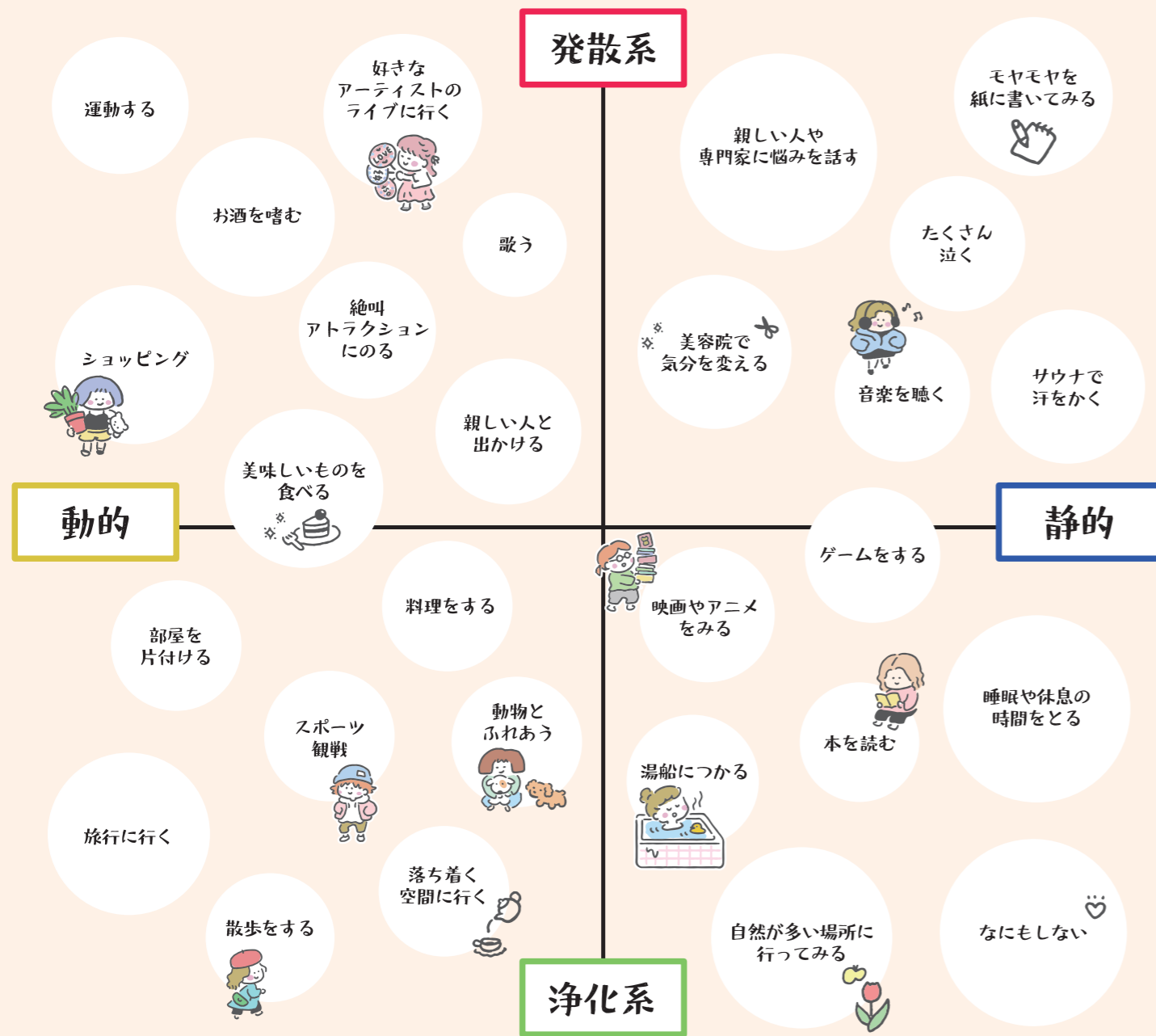
例えば就職した際にストレスとなりやすい要因には、人間関係、仕事の質や量、通勤、一日の時間の使いなどが挙げられます。少し距離を置いて観察するような感覚で、それぞれにどのような工夫ができるかを事前に考えておくことで、感じるストレスは軽減され、課題も整理しやすくなります。

患者さんへのメッセージをお願いします。

多くの人が夢や希望を持って迎える春だからこそ、心の健康を大切にしながら日々を過ごしていきましょう。

心の不調を感じたら、無理をせず早めにご相談ください。

あなたはどのタイプ? 自分だけの心の回復方法を見つけよう!



KOUJINKAI GROUP ロータス訪問看護ステーション

ロータス訪問看護ステーションは、船橋市にある訪問看護ステーションです。
医療法人弘仁会に所属し、板倉病院と提携。密な医療連携のもと、安心して在宅療養生活を続けられる体制を整えています。

板倉病院と
同じ法人♪



主なサービス内容

ご本人とご家族の想いを大切にしながら、「その人らしい生活」を支えることを大切にしています。



健康相談



日々の体調観察



必要時の医療処置
(洗腸・点滴・創傷処置)



入浴介助



医師・ケアマネジャー
との連携調整

ロータス訪問看護の魅力

地域に根ざした訪問看護

藤原・塚田・板倉病院に拠点を構え、それぞれの拠点を中心に半径5km前後のエリアを訪問しています。
地域に根差し、スピーディーかつきめ細やかな対応を心がけています。

24時間体制でサポート

私たちは、24時間体制で対応しています。
日中の訪問はもちろん、夜間や緊急時も安心してご相談いただけます。

フレンドリーなスタッフ

現在、8名のスタッフで運営しています。
明るくフレンドリーな雰囲気が自慢で、日々の情報共有や相談も活発。
チームワークを大切にしながら、笑顔で地域を訪問しています。
ロータス訪問看護ステーションでは、現在ご利用様を幅広く支援できる体制を整えており、地域の皆様の在宅生活を、医療と笑顔で支えてまいります。

メッセージ



地域の皆様が安心してご自宅で過ごせるよう、
スタッフ一同心を込めて支援いたします。
どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。
管理者：今和泉

ITAKURA PARTNERS

板倉病院と連携している医院のご紹介！第9回目は、医療法人社団ディーオーアイ土居内科医院 土居良康院長



院長 土居 良康 医師

医療法人社団ディーオーアイ 土居内科医院

内科
アレルギー科
呼吸器内科
漢方内科
循環器内科

Q クリニックの特徴を 教えてください

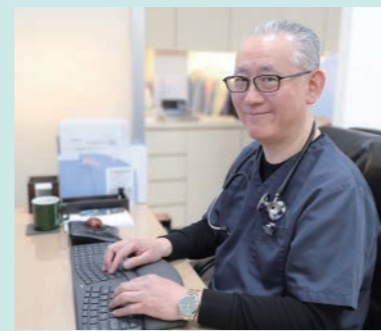
開院し90年を超えるクリニックです。
午前・午後の外来診療、そしてその合間に訪問診療を行い、下総中山のこの地域の方々に対して十分な医療サービスを提供できるようにと日々心掛けています。
祖父の代から通院され、私も子供の頃から知っている患者さんを今診させてもらっています。そういう方々が最期まで困らないように、施設の入所など、何でも相談にのれることがかかっています。医師として大切なことだと思っています。
これまでは私の専門である呼吸器内科の診療を中心に、院長の品川先生をはじめ循環器専門の医師も在籍しています。年を重ねると、心臓細動になり心不全を引き起こすリスクが高まりますので、循環器疾患にも焦点を合わせていこうと考えています。限定的な地域で患者さんのニーズを深掘りしていきたいと思っています。

Q 診療で心掛けていること はありますか？

『自分だったらどうしてほしいか』を常に考えて診療にあたっています。
私は私なりの、他のドクターはドクター自身の考え方で、自分が同じ状況だったらどうしてほしいかを必ず考えて行動してほしいとスタッフにも共有しています。
『私だったらこうしてほしいけど、今はちょっと忙しいからできない』ということのないように、常に心掛けています。

Q 休日のリフレッシュ方法、 趣味を教えてください。

私は趣味が仕事なので、むしろ仕事をしてないほうが気持ちが良いです。
仕事をしているときが一番充実しています。
でも、宴会は好きですよ。



Q 最後に地域の方へメッセージをお願いします。

半径500mほどの地域の方々に切れ目のない医療サービスを提供していきたいと思っています。
外来診療・訪問診療に加え、訪問看護ステーションとナーシングホームも運営しており、様々なフェーズで患者さんの「困った」に答えられるようにと体制を整えています。
地域の方全員とはいきませんが、生まれ育ったこの地域で最期まで生活されることを希望されるのであれば、安心して生活できるように寄り添ってまいりますので、ご不安なことがあればご相談ください。



【住所】〒273-0036 千葉県船橋市東中山1-18-10

【電話】047-334-2686

【診療科目】内科・呼吸器内科・循環器内科・アレルギー科・漢方内科

※診療時間などに関する詳細は、QRコードをご確認ください。

板倉病院 職場見学

職場紹介
vol.09

病棟勤務看護師は、患者さまの療養生活を支える中心的な存在です。日々の観察やケアを通じて状態の変化を的確に捉え、医師や関連職種と密に連携しながら、質の高い医療の提供に努めています。専門的な知識と技術をもとに、安全で安心できる療養環境を整えています。



3階病棟

2024年度の診療報酬改定に伴い、3階病棟は地域包括医療病棟へ転換しました。

【病床数】42床【診療科】内科、外科、整形外科

地域包括医療病棟は軽症・中等症の高齢救急患者を主に受け入れる病棟です。急性期治療と並行して早期リハビリ・栄養管理・退院支援(在宅復帰)を一体的に提供し、日常生活動作の低下を予防しつつ、早期退院を目指す病棟です。

医師、看護師、ケアアイド、理学療法士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど多職種が連携し、患者さま一人ひとりの生活背景や思いを大切にしながら支援しています。患者さまとご家族が安心して療養できる環境づくりを大切に、地域に根ざした医療の提供に努めてまいります。

病棟看護師の1日

- 8:45 業務開始 夜勤者からの申し送り、チームカンファレンス、点滴準備
- 9:00 陰部洗浄、オムツ交換、体位変換、清潔ケア
- 10:00 バイタルサイン測定、状態観察、環境整備
- 11:00 血糖測定(対象患者のみ)、記録など
- 12:00 配膳・配薬・食事介助・口腔ケア
- 13:00 状態観察、記録など
- 15:00 オムツ交換・体位交換
- 16:30 記録、夜勤者へ引き継ぎ
- 17:15 業務終了

月・木曜日に
多職種で
カンファレンスを
行っています。

時間はその日によって変わりますが
検査出しや手術
出しもします。



4・5階病棟

【病床数】49床【診療科】内科、外科、整形外科

4.5階病棟は急性期病棟です。病気やケガで急に体調が悪くなった患者さまや、手術を受ける患者さまが入院し、治療や手術後の回復に向けたケアを行う病棟です。

医師や看護師をはじめ、理学療法士や医療ソーシャルワーカーなど多くの職種が協力しながら、患者さまの早い回復と退院に向けた支援を行っています。

患者さまの状態が安定したあとは、自宅への退院支援やリハビリテーション病院への転院調整など、次の生活に繋がるサポートも行っています。

【患者さまへのメッセージ】

入院中は不安や心配なことも多いと思います。私たち看護師は患者さま一人ひとりの気持ちに寄り添いながら看護を行っています。不安なことやお困りごとがありましたら、いつでもお気軽にスタッフへお声がけください。皆さまの回復を支えられるよう、スタッフ一同努めてまいります。



▶3階病棟 内藤師長/4・5階病棟 宇野師長



クラウドファンディング 目標金額達成しました!!

これまで応援してくださったすべての皆さま、本当にありがとうございました!

#千葉県 #地域 #まちづくり #医療・福祉

船橋の「おらがまちの病院」へ! アクアポニックスで多世代のつながりを

医療法人弘仁会

支援総額 **6,516,690円** 目標金額 5,000,000円

支援者 89人 募集終了日 2026年3月31日

<https://readyfor.jp/projects/...> コピー

専用URLを使うと、あなたのシェアによってこのプロジェクトに何人訪れているかを確認できます

Facebook X LINE note

これほど多くのご支援・応援をいただけたこと、スタッフ一同、心より感謝申し上げます。期間中は、たくさんの温かいメッセージやシェアに支えられ、想いがどんどん広がっていくのを実感する毎日でした。

このプロジェクトはここで終わりではなく、ここからが本当のスタートです。皆さまからいただいたご支援を大切に、地域にやさしい循環とつながりを生み出していきます。

そしてこの挑戦が、誰かの笑顔や生きがいにつながる未来へ——引き続き、温かく見守っていただけたら嬉しいです!

本当に、本当にありがとうございました!!

2026年1月7日からスタートしたプロジェクト、『船橋の「おらがまちの病院」へ! アクアポニックスで多世代のつながりを』3月31日をもって、無事終了いたしました。

【 達成率 】 **130%**
【 総支援額 】 **6,516,690円**

▶ 詳細はこちら



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

4/18 menu

4月の活動は、以前から挑戦したかった『カルビ焼肉のライスバーガー』がメニューに登場しました。『チャーシューのスープ』『キャベツのピクルス』に春らしい『いちごのデザート』を添えた豪華な献立にお子様も親御様からも「おいしい！」の笑顔があふれ大好評でした！次回は2026年5月16日を予定しています。



■食材提供

【日本ピュアフード様】お肉
【ナリコマエンタープライズ様】デザート
【NPO 法人フードバンクふなばし様】お菓子
【櫻井青果様】お野菜
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)



介護用品バンク おむつ配布会開催しました

当院では「介護用品バンク」活動の一環として、地域の方から不要になったおむつの回収を行っております。皆様からご寄付をいただいた大切なおむつを、次に必要とされる方へお渡すため、【無償配布イベント】を3月14日(土)板倉病院玄関にて開催いたしました。

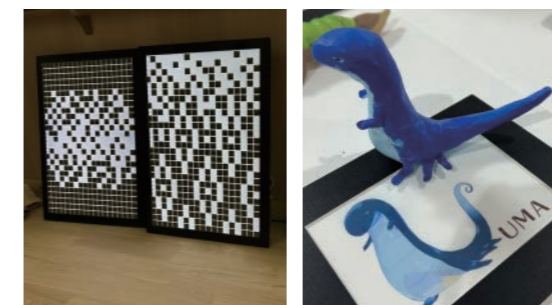
当日はチラシを見てお越しいただいた方や、外来受診後の患者様ご家族など多くの方がお立ち寄りくださいました。

次回開催につきましては日程が決まり次第、板倉病院ホームページ・Instagram・ポスター等でお知らせいたします。



武蔵野美術大学と医療法人弘仁会での 共同展覧会「ムサビサンサン」 を開催しました

今年も、武蔵野美術大学と医療法人弘仁会の共同展覧会『ムサビサンサン』を開催しました。この『ムサビサンサン』は、医療と芸術が繋がり、共に健やかで豊かな社会を創っていく取り組みの一環として開催しております。クリエイティブイノベーション学科の学生24名による多種多様な作品がロータスケアセンター全フロアを彩り、入居者の皆様はもちろん、一般の方にも独創的な芸術に触れていただける機会となりました。



2026年2月28日開催!! 板倉病院フェイスストレッチング

2月28日(土)に地域の皆様を対象にフェイスストレッチング講習会を開催しました。当日は12名の方にご参加いただき、和気あいあいとした温かい雰囲気の中で、笑顔あふれる時間となりました。講師の浅野先生によるわかりやすく丁寧な説明と実践指導で、「顔がポカポカする!」「顔の筋肉をしっかりと動かせました!」「家でも続けたい!」といった嬉しいお声もたくさんいただきました。板倉病院では、「病気になるってから来る病院」ではなく、「健康なときから気軽に立ち寄れる、安心できる場所」を目指し、今後もさまざまなイベントを開催してまいります。

