医療法人明星会　広報誌「明星」

明星
2025
4

Myojo

VOL91

ご自由にお取りください

【特集コラム】

宇宙医学で健康寿命が伸びる

病院統合のお知らせ

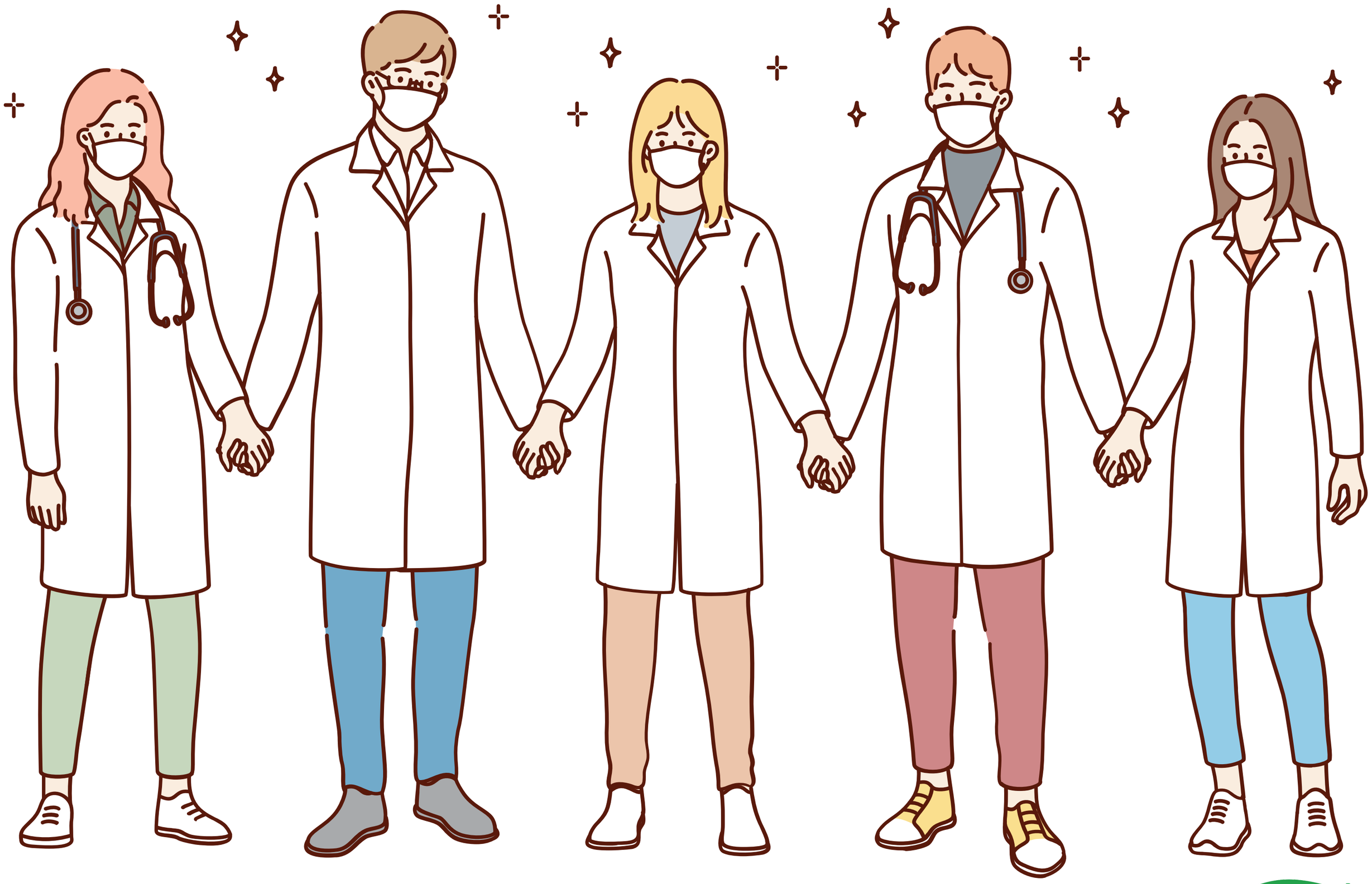
座ってできるストレッチ体操

体重管理が健康への第一歩

AEON移動販売とキッチンカーのご案内

明星会NEWS

採用情報(ソーシャルワーカー)



CO2の削減に取り組んでいます

MESSAGE

病院統合のお知らせ

日頃より当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。

この度、令和7年6月1日より、「東条病院」と「東条メンタルホスピタル」を統合し、
新たな医療体制でスタートを切ることとなりました。

今後は一つの医療機関「東条病院」として身体疾患と精神疾患の両面から総合的な医療を
提供し、患者さまの利便性を向上させることを目指します。
統合に伴い、東条メンタルホスピタルは閉院いたしますが、精神科診療は東条病院精神科として
継続してまいります。

この統合を通じて、患者さまが安心して医療を受けられる環境をさらに充実させてまいります。

【統合によるメリット】

- 患者さまの利便性が向上します。
- 今まで東条病院と東条メンタルホスピタルを別々に受診されていた方も、診療科をまたぐ受診がスムーズになります。両病院でそれぞれ行っていた受付・会計等の手続きが不要となり、より効率的に医療サービスを受けることができるようになります。
- 医療情報の共有がスムーズになります。
- これまで別々に管理されていた診療情報が一元化され、患者さまの診療履歴や投薬情報などがよりスムーズに共有できるようになります。これにより、適切かつ迅速な診断・治療が可能となり、安全で質の高い医療を提供できるようになります。
- 総合的な医療の提供。
- 身体と心の健康は密接に関係しています。統合により、身体疾患と精神疾患を総合的に診ることができる環境が整い、患者さま一人ひとりに適した医療を提供することが可能となります。

また、病院統合と同時に紙カルテを廃止し、完全なる電子カルテ化を行います。
これにより、
①患者さまの情報が医師や看護師、その他の医療スタッフ間で迅速に共有できるようになる
②受付から診察、会計までの流れがスムーズになる
③医療スタッフの業務負担が軽減され、診療時間をより有効に活用できるようになる
といった多くのメリットが見込まれます。

私たちは、統合を通じてより良い医療を提供し、患者さまの健康と安心を支える
病院づくりを進めてまいります。

今後とも、皆さまの変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

医療法人明星会
理事長　金井重人

宇宙医学で健康寿命が伸びる

宇宙環境ってどんなところ？

ここ東条病院で１０年ほど前から内科の常勤医として勤務していますが、その前にはJAXA（宇宙航空研究開発機構）で宇宙飛行士の主治医として彼らの健康管理を１７年間行ってまいりました。
宇宙飛行士は宇宙に半年ほど滞在しますが、では宇宙空間とはどんなところか、おそらくあまりご存知ないかと思います、１番の特徴は重力がないところで、しかも人間が生きるための空気がないところです。

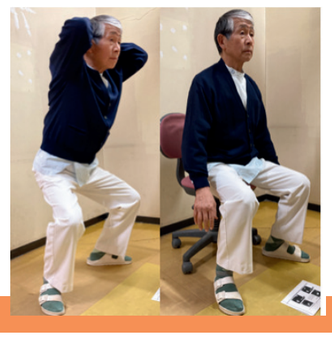
直接そんなところに晒されれば当然人間は生きていくことができないので宇宙船内に地上と同じ空気を満たしてそこで生活しています。そのほか宇宙放射線や宇宙船という狭い環境での生活などがありますが、ここでは無重量状態の身体への影響について主にお話を進めていきます。

地球上では１gという重力加速度があって、皆さんは普通に歩くことができるのは当然だと思っているでしょう。宇宙では重力がないので体を移動するのに歩く必要がなくなり、写真のようにふわふわと浮いてしまい、壁をちょっと押せば簡単に移動でき、筋肉をあまり使わなくて良いことになります。（写真は筆者のNASAでの無重量体験→）

身体への影響はどうでしょうか

重力のない世界では人の体にはいろいろな悪影響を及ぼし、
特に筋肉とか骨に大きく影響してきます。
筋肉や骨は使う必要がなくなれば衰えてきます。
ちょうど寝たきりの高齢者の筋肉が痩せ細り、骨は骨粗鬆症になるのと同じです。
そうならないように宇宙飛行士は写真のように船内で毎日運動をすることが
義務付けられています、そうしないと地上に戻ってから立つことも難しくなるからです。
（写真はNASA/JAXA提供→）

宇宙飛行士が行っているような運動を地上でやりましょう



今は元気だから運動するのは億劫だと言わずに普段の生活に運動を取り入れていきましょう、宇宙飛行士がランニングマシンでやっているように１つは走る運動です、走らなくても良いですから歩きましょう、１週間に３～４日、２０～３０分の歩行です、無理しない程度に少し早めに歩く習慣をつけましょう。
特殊な器具を使って宇宙飛行士は写真のように筋肉や骨を保つ運動をしていますが、地上では特殊な器具を使わなくても足腰の鍛錬はできます。
立ったりしゃがんだりして脚の大腿の筋肉や骨を鍛えましょう、完全にしゃがんで立つのが難しい人は椅子に座った状態から立つような動作でも良いでしょう、１０回を１セットとして少し休んで２～３セットすれば良いと思います。
こうすることにより歳をとっても筋肉や骨の状態を若い時のように維持することができます。
みんなで健康寿命を延しましょう。

コラム執筆者
内科診療部長
関口 千春

from東条リハビリ部

ちょこっと体操

誰でも簡単！座って出来るストレッチ

年齢を重ねると筋肉の柔軟性が低下してきます。筋肉が固くなると関節の動きが悪くなったり、
バランスがとりにくくなり転倒やケガのリスクが高まります。
ストレッチを行うと、血行がよくなり肩こりや腰痛を予防する効果も得られます。

肩と背中のストレッチ

手を組んで背筋を伸ばし、両手をあげ
手の先を見るようにします。
息は鼻から吸って口からゆっくりはき
10秒数えましょう。

胸と脇腹のストレッチ

左手は左膝におき、右手は上に伸ばし、
上半身を左に傾けて10秒数えます。
反対も同じようにして、左右交互に
行いましょう。

腰と背中のストレッチ

両足を肩幅に開きます。両手を足の
スネを滑らせて足元に下げていき、
身体を前に倒します。
息をはきながら10秒数えましょう。

ふくらはぎのストレッチ

左足を前に出し膝を伸ばしたまま踵を
つけ、つま先を天井に向けます。
体を倒しながらつま先を触り
10秒数えましょう。
反対側の足も同様に行います。

ストレッチの注意点

- 呼吸を止めない
- 伸ばすところを意識しましょう
- 静かにゆっくり伸ばしましょう
- 気持ちの良い程度に行い決して無理をしない

毎日コツコツ続けて転ばない
身体作りをしましょう♥

from東条栄養管理部

体重管理が健康への第一歩！

体重管理は、健康づくり・生活習慣病予防の基本となるものです。
定期的な体重測定を習慣化することで、健康への意識付けになり、
体重変化と生活習慣との繋がりがみえてきます。
毎日でなくても週１回、月１回など定期的に体重計にのってみましょう。

始めに自分の適正体重を知ろう

適正体重とは、痩せすぎでもなく、太りすぎでもない、健康的な理想の体重のことを言います。

適正体重（ｋｇ）　＝　身長(m)　×　身長(m)　×　２２

kg ＝ m × m × ２２

次に自分のBMI(Body　Mass　Index)を知ろう

BMIとは、体重と身長から肥満度を示す体格指数のことを言います。

BMI　＝　体重(kg)　÷ 身長(m)　÷　身長(m)　※身長の単位は(cm)→（ｍ）に直して計算

＝ ｋｇ ÷ ｍ ÷ ｍ

例》　身長160ｃｍ　・　体重　60ｋｇ　の人の場合
適正体重　→　1.6（ｍ）　×　1.6（ｍ）　×　２２　≒　56(kg)
BMI　　→　60(kg)　　÷　1.6（ｍ）　÷　1.6（ｍ）　≒　23.4
⇒適正体重より＋4.0kgだが、BMIはふつうの範囲内なので現状維持を目標にする。

痩せの場合は、骨粗鬆症や貧血、低栄養のリスクが高まり、
肥満の場合は、脂質異常症や糖尿病、高血圧といった生活習慣病のリスクが高まります。

BMIの範囲を知ろう

※最も病気になりにくいとされるのがBMIの値が22.0前後と言われています。

年齢	痩せ型	標準（目標とする数値）	肥満型
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	

少しずつ体重が増えてきた・減ってきた、血圧が高くなってきた、血糖値が高くなってきたなど
気になることがあれば主治医へ相談してみてください。
また、外来では栄養に関する栄養指導も実施しており、医師の指示のもと患者様の食事状況を聞きながら病態に合わせた
指導も行っています。

まずは『体重を測ること』から、健康づくりへの一歩を踏み出してみませんか？

キッチンカー始めました！

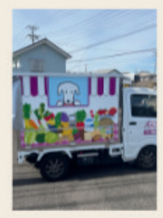
キッチンカー
イオン移動販売

@敷地内巡回バス乗り場横

2025.04

イオン移動販売

11:20~11:40 → AEON11:20



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 AEON11:20	2 モカヒメカレー 11:00~14:00	3	4 ノラネコベーグル 12:00~13:00	5
6	7 みんなの居場所 11:00~13:30	8 AEON11:20	9 モカヒメカレー 11:00~14:00	10 モカヒメカレー 11:00~14:00	11	12
13	14 みんなの居場所 11:00~13:30	15 AEON11:20	16	17 モカヒメカレー 11:00~14:00	18 ノラネコベーグル 12:00~13:00	19
20	21 みんなの居場所 11:00~13:30	22 AEON11:20	23 モカヒメカレー 11:00~14:00	24 モカヒメカレー 11:00~14:00	25	26 コルポデラストレーガ 11:30~14:00
27	28 みんなの居場所 11:00~13:30	29 AEON11:20	30 モカヒメカレー 11:00~14:00			

キッチンカー

・ノラネコベーグル

鴨川発大人気の自家製ベーグル屋さん

・モカヒメカレー

バターチキンカレーやガパオライスなどが名物

・みんなの居場所

鴨川で託児を併設した新規オープンのカフェ　多種多様なメニューはどれも美味しいと評判

・コルポデラストレーガ

銀座でイタリアンを10年経営した後、キッチンカーをスタート！ポルケッタが絶品

※急な体調不良や交通事情などにより予告なくお休みや開始が遅れる場合がございます。

明星会NEWS

TOWARDS THE FUTURE WITH TRUE MEDICAL CARE

マイナ保険証について

受診時に、マイナ保険証による資格確認をご案内しています。

受付の専用端末にてご本人、またはご家族様による操作で確認を行っていただきます。

高額療養費・限度額確認証についても<u>マイナ保険証で確認</u>できます。

※現行の健康保険証は、記載されている有効期限、または令和７年１２月１日まで使用できます。

人間ドックのご案内

東条病院にて随時受付中
問い合わせ先　☎ 7092-1207 (健診係)

もの忘れ外来のご案内

月・水・金曜日の午後1時30分より 予約制
問い合わせ先　☎ 7093-6046
（認知症疾患医療センター）

病院敷地内完全禁煙のご案内

東条病院、東条メンタルホスピタル
敷地内完全禁煙となります。
※車内喫煙も禁止となります。

クレカ払い開始のご案内

外来、入院の1万円以上のお支払いでご利用可能です。VISA、Mastercard、JCBの3社のカードが利用できます。

電子カルテ導入のお知らせ

当院では、令和７年６月１日より「電子カルテ」を導入いたします。

これまでは、検査、処方指示等の一部業務を「オーダリングシステム」の導入により電子化しながら旧来の手書きカルテを併用しておりましたが、電子カルテ導入により、院内の情報共有、伝達がスムーズになり、医療の質の向上・業務の効率化によって、患者様へのさらなるサービスの向上に繋がることと考えております。

今後、職員全体で操作研修・リハーサルなどを行い、導入に向けて体制を整備していきます。システム導入当初は想定外のトラブルやシステム操作の不慣れにより、受付・診察・検査・会計の待ち時間が長くなることも予想されます。また、操作上・システム上の問題が発生した際には、病院職員以外の者（システム担当者）が診察室に入らせていただく可能性もございます。

しばらくの間、患者様にご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、混乱の無いように職員一同努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

診療担当医変更のお知らせ

令和７年４月より、内科診療担当医及びメンタル外来担当医の変更がございます。

<u>東条病院内科診療担当医</u>

	変更前		変更後
水曜午前	山内・山下	⇒	山内・関口
金曜午前	関口・天目	⇒	山下・天目

<u>東条メンタルホスピタル外来担当医</u>

木曜午前	金井輝	⇒	柳田

（医）明　星　会・発行責任者：山内　雅史・鴨川市広場1615　☎04-7092-1207

Recruit

誰かの人生に光をしてみませんか？

2025

精神保健福祉士
社会福祉士 急募

カジュアル面談や院内見学など
ご興味ある方はお気軽にお電話ください。
高待遇であなたの転職を応援します
☎ 04-7092-1207

年間休日109日　社保/雇用保険完備
託児所完備　賞与あり　etc

[日勤]　8:30-17:00

[給与] **200,000円～**　**210,000円～**
PSW,MSW資格あり

交通費	上限38,000円	扶養手当	15,000円（配偶者の場合）
処遇改善手当	8,400円	住宅手当	上限25,000円（条件あり）
食事手当	6,000円		

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　04-7092-2536

東条メンタルホスピタル
〒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

Instgram

Youtube