



《井上病院伝言板》

井上病院伝言板



～第335号 2026年4月～

暖かな春の日差しが心地よく、桜の便りがあちこちから届く季節となりました。いよいよ新年度のスタートです。私たちの周りでも新しい環境で第一歩を踏み出す方、心機一転して目標を掲げる方など、清々しい空気が満ち溢れています。この春の光のように皆様にとって希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

医師交代のお知らせ

循環器内科

富地洋一医師 ⇒ 吉牟田 剛医師

江口正倫 医師 (木曜日午前)

河野佑介医師 ⇒ 吉田 智 医師 (金曜日午前)

消化器内科

桑原 愛医師 ⇒ 濱崎俊輔医師 (水曜日午前)

腎臓内科

平 鴻 医師 ⇒ 山下由恵医師 (月曜・火曜午後)

呼吸器内科

井上知晃医師 ⇒ 土井誠志医師 (木曜午前・金曜午後)

肝臓内科

石田智士医師 ⇒ 大山 格医師 (金曜日午後)

外科

鄭 暁剛医師 ⇒ 大野田 貴医師 (水曜日午前)

溝口 聡医師 ⇒ 中司交明 医師 (月曜日午後)

爽やかな季節を迎え、当院にも期待に胸を膨らませた新しい仲間が加わります。看護師・リハスタッフ・薬剤師・検査技師・視能訓練士・事務部門など様々な職種のフレッシュマンが入職いたします。新しいスタッフが加わることでこれまで以上に充実した医療体制を整え、皆様に安心・安全な医療が提供できるよう努めてまいります。



春なのに体がだるい？

～「春バテ」を解消して健やかな新年度を～

4月は暖かくなり、心弾む季節です。しかしその一方で「体がだるい」「やる気が出ない」「寝つきが悪い」といった不調を感じることはありませんか？

それはもしかしたら、季節の変わり目特有の春バテかもしれません。

なぜ「春バテ」が起きるの？

春バテの大きな原因は自律神経の乱れにあります。

- ・激しい寒暖差：三寒四温と言われるように、一日の中でも気温差が大きく、体温調節を司る自律神経がフル稼働して疲弊してしまいます。
- ・環境の変化：入学、就職、異動など、生活環境の変化による緊張やストレスが重なりやすい時期です。
- ・低気圧の連続：移動性高気圧が次々と通過し、気圧の変化が自律神経に刺激を与えます。

今日からできる「春バテ」対策3つのポイント

1. 「朝のスイッチ」を入れる

自律神経を整えるには、リズムを作ることが大切です。朝起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。また、コップ1杯の水を飲むことで胃腸が動き出し、体が「活動モード」へと切り替わります。



2. 「首・手首・足首」を冷やさない

春は風が意外と冷たいものです。気温の変化に対応できるよう、ストールやカーディガンを常備し、3つの「首」を冷やさないようにしましょう。特に夜はゆっくりお風呂に浸かって体を芯から温めるのが、質の良い睡眠への近道です。



3. 旬の食材でパワーチャージ

- ・菜の花、タケノコ、ふきのとう：苦み成分(植物性アルカロイド)は、冬の間溜まった老廃物の排出を助け、新陳代謝を高めてくれます。
- ・アスパラガス：疲労回復に効果的な「アスパラギン酸」が豊富です。

