

令和8年

春

2026/Spring

TAKE FREE

希望 ∞ つなぐ ∞



私たちが食事を作っています。この手の輪が皆さんとつながりますように（栄養科）

MESSAGE

院長就任のご挨拶

この度、令和8年4月1日付で院長に就任いたしました渡辺修です。

平成30年4月に、17年間在職した名古屋大学医学部附属病院消化器内科より当院に赴任し、消化器内科医として8年間診療に携わってまいりました。

済衆館病院はこれまで、地域の皆様に支えられながら歩んでまいりました。その歴史を受け継ぎ、変化していく社会情勢や医療ニーズに柔軟に対応し、より質の高い医療サービスを提供していくよう努めてまいります。地域に根ざした「信頼される病院」となれますよう、全職員が心をひとつにして、よりいっそう邁進していく所存です。

院長職に不慣れな点もあり、ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、精一杯努めてまいります。今後ともご指導、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



院長 渡辺 修

春の体調不良と自律神経のおはなし

春は新しい生活が始まる一方で、体調を崩しやすい季節でもあります。

「疲れが取れない」「眠い」「頭痛やめまいが続く」といった症状に心当たりはありませんか？

これらの不調の多くに共通して関わっているのが、自律神経の乱れです。

自律神経は、私たちの意思とは関係なく体を調整する神経です。日中に活動するための交感神経と、休息や回復を担う副交感神経がバランスよく切り替わることで、健康が保たれています。しかし春は、このバランスが崩れやすい条件がそろっています。

バランスが崩れやすい条件とは？

要因①寒暖差

春は朝晩が冷え込み、日中は急に暖かくなることがあります。体は気温に合わせて血管を縮めたり広げたりしますが、頻繁な温度変化が続くと自律神経が過剰に働き、疲労してしまいます。その結果、だるさや頭痛、集中力の低下が起こります。

さらに、花粉症ではないのに鼻水やくしゃみが出る場合、「寒暖差アレルギー」の可能性もあります。これはアレルギー反応ではなく、気温差によって鼻の血管を調節する自律神経が乱れることで起こります。春先に症状が出やすいのが特徴です。



要因②気圧

「気圧病」とも呼ばれます。春は低気圧と高気圧が短い周期で入れ替わるため、気圧の変化を感じやすくなります。気圧が下がると、耳の奥にある平衡感覚の器官が刺激され、自律神経に影響を与えます。その結果、頭痛、めまい、肩こり、眠気などが現れます。

※ 春の体調不良を防ぐには・・・日常生活の見直しが重要

- ☆ 規則正しい生活を心がける
- ☆ 朝は太陽の光を浴びて体内時計を整える
- ☆ 服装は重ね着を基本にし、冷えを感じたらすぐ調整する
- ☆ 軽いストレッチや散歩をする
- ☆ 温め(38~40℃)のお風呂に10~15分程度ゆっくり入る
- ☆ バナナや大豆製品などを食べる (幸せホルモンを増やすトリプトファンという成分を多く含みます)



春の体調不良は「怠け」や「年齢のせい」ではありません。体が環境の変化についていけないサインです。また、季節や自律神経の不調の影響ばかりではなく、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。不調が続く場合は、それぞれの症状にあわせて受診をされることをお勧めします。

循環器内科 今村 亜希子

心身の不調を感じやすい季節にアロマセラピーはいかがですか？

アロマセラピーは、香りを通して脳に働きかけ、心身のバランスを整え、健康維持を支える補助的な方法として活用されています。ラベンダーやゼラニウム、スイートオレンジなどの柑橘系のほか、カモミールやクラリセージなども、季節を問わず心身のバランスを整える目的で用いられています。

ディフューザーで室内にやさしく香らせたり、ティッシュに1滴たらすなど、手軽に取り入れることができます。香りの感じ方には個人差があるため、ご自分にとって心地よい香りを選び、深呼吸しながらセルフケアの一助として取り入れてみてはいかがでしょうか。

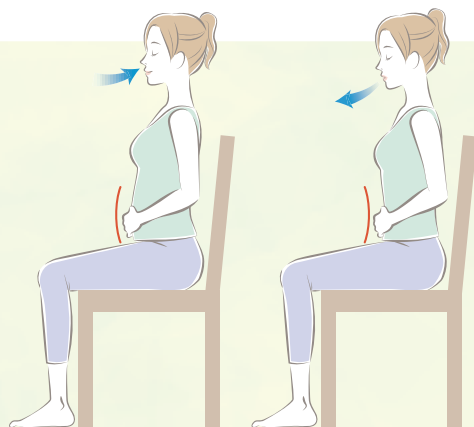


臨床アロマセラピスト®

こころも体もリラックス

私たちのこころの状態は、自律神経の働きと深く結びついています。
忙しさや不安な状態が続くと、交感神経が優位になり、こころも体も緊張しがちです。
そんな時にオススメなのが、『10秒呼吸法』です。

- 1 姿勢を整え、目を閉じる
- 2 口から息を全部はきだす
- 3 「1、2、3」と鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる
- 4 「4」でいったん息を止める
- 5 「5、6、7、8、9、10」で口から息をはき、お腹をへこませる
- 6 3～5を「これくらいいいかな」と思えるくらい繰り返す
- 7 最後に、両手をグーパー、背伸びをして、からだに力を戻す



最初は5～6回から始め、ご自分にとって
無理のないペースとリズムでゆったりとした呼吸をしましょう。

とくに、ゆっくりと息を吐くことを意識すると、リラックスをつかさどる副交感神経が働き、高ぶった感情が静まっていきます。こころが揺れ動いたとき、一度立ち止まって深い呼吸をしてみてください。

公認心理師 



自律神経を整える食事

体の不調を感じやすい春の時期におすすめの食事をご紹介します。

～ 旬の食材を、見て・食べて・香りを楽しんで、こころと体の調子を整えましょう！ ～

体の不調を招きやすい季節の変わり目のこの時期に、旬の野菜を使用した、山菜や筍、菜の花の散らし寿司はいかがでしょう？ 野菜は旬の時期に一番栄養価が高いと言われています。『見て』脳で感じて、『食べて』食感や旨味を味わい、旬の食材ならではの独特な『香り』を楽しみながらいただく散らし寿司には特別感がありますね。

【おすすめの献立】

- ・筍と菜の花の散らし寿司
- ・なめ茸豆腐
- ・桜の花のすまし汁
- ・フルーツ（苺）



お釈迦様の
誕生日(4月8日)
「花まつり」に
ちなんだ
メニューです。



◀おすすめ献立の材料や作り方は当院のホームページをご確認ください。

栄養科 

連携医療機関
のご紹介

医療法人 倫紀会

いぶき野クリニック

私たちは医療と介護の両面から
皆様のご期待にお応えするための力をつくしていきます。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
16:00~19:00	○	○	○	—	○	—	—

☎ 0568-26-3600



病院HP

📍 〒481-0006
愛知県北名古屋市熊之庄宮地10番地

お車でお越しの方：無料駐車場あり（25台）／電車でお越しの方：名鉄犬山線徳重駅より徒歩20分



皆様の「かかりつけ医」としてどんなことでもご相談ください。

愛知県北名古屋市の内科・消化器科・放射線科・リハビリテーション科・整形外科の「いぶき野クリニック」です。

当院が心掛けているのは、患者さんのお立場に立って診療をさせていただくことです。

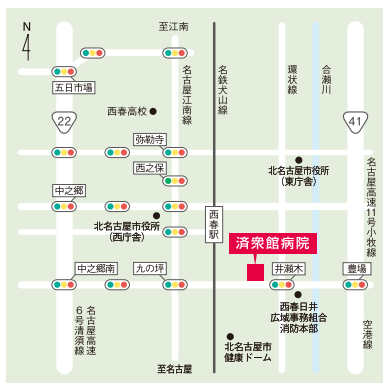
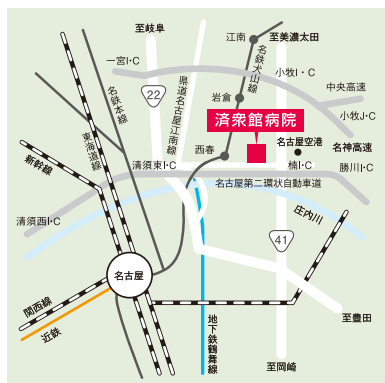
症状を的確に理解し、治療方針等もご納得いただけるまでご説明いたします。

地域の患者さんの健やかな毎日を応援し、信頼関係を築けますよう、スタッフ一同努めておりますので、安心して気軽に受診いただければ幸いです。



院長 東 克謙

名古屋市立大学医学部卒業
名古屋市立大学医学部・第一内科入局
春日井市民病院・消化器科勤務
磐田市立総合病院・消化器科勤務
名古屋市立大学病院・臨床研究医
米国・トーマスジェファーソン大学留学
名古屋市立大学医学部・第一内科助手
名古屋市立大学医学部・第一内科医局長
名古屋市立大学医学部・第一内科講師
共立湖西総合病院・内科診療部長
尾張西クリニック院長
いぶき野クリニック院長



アクセス

■ お車をご利用の方

- 名古屋より 約25分
- 一宮インターより 約15分
- 小牧インターより 約15分
- 名古屋空港より 約10分
- 名古屋高速11号小牧線
豊山南インターより 約10分
- 名古屋高速6号一宮線
清洲インターより 約10分

■ 電車・バスをご利用の方

- 名鉄犬山線西春駅より徒歩 約7分
- 名古屋空港バス九之坪北停留所より徒歩 約2分
- きたバス病院前停留所 すぐ



医療法人 済衆館

済衆館病院

〒481-0004 愛知県北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL 0568-21-0811 (代) FAX 0568-22-7494
E-mail saishukan@rio.odn.ne.jp
https://www.saishukan.com



病院ホームページ