

# 泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

冬の健やか  
こころケア

- P5 かんたん運動習慣
- P6 冬のからだ リセットレシピ
- P7 冬のスキンケアと褥瘡予防
- P8 医療の視点から考える防災対策
- P9 IZUO TOPICS
- P10 令和8年 新年のご挨拶



## 冬の健やか

# こころケア

ー冬を楽しく過ごすヒントー

精神科部長 香月晶医師

冬になると気分が沈む…

それ、もしかして「冬季うつ」かもしれません

冬の朝、布団から出るのがつらい。以前より笑顔が減った気がする。なんとなく毎日が重く感じる……。こうした気持ちの変化、実は季節のせいではなく「冬季うつ（季節性うつ病）」という心の不調かもしれません。

当院では、季節ごとに変化する心のリズムに寄り添い、患者さん一人ひとりの生活環境に合わせたケアを行っています。この冬は、心の健康にも少し目を向けてみませんか？

心の温まるひとこと

冬は“がんばらない”

勇気を持つ季節。

小さな幸せを感じる時間を、

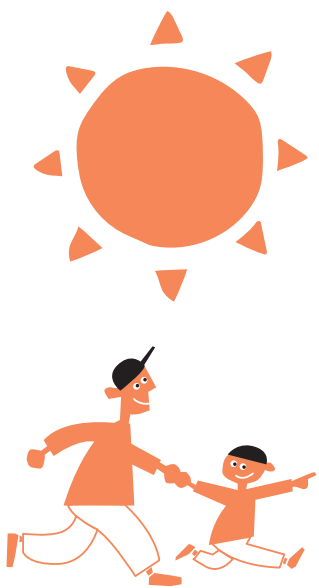
心に灯しましょう。

冬季うつの原因は、その名の通り「冬」特有の気候にあります。冬は気温が下がって、日照時間が短くなるため太陽の光を浴びる時間が減少します。すると、脳内で気分を安定させるホルモン「セロトニン」が減少し、さらに眠気を促す「メラトニン」が過剰になってしまいます。このホルモンバランスの乱れが、気分の落ち込みやだるさを引き起こすのです。

### 豆知識コラム

## 冬季うつはどんな地域に多い？

北欧や北海道など、日照時間が短い地域で発症率が高い傾向があります。一方で、都市部でも“朝から夜まで屋内で過ごす生活”により、光不足が起こることがあります。つまり、現代のライフスタイルそのものが冬季うつを引き起こしやすい要因になっているのです。



## 冬季うつの原因は？

## 一般的な「うつ」とはどう違う？

## 日照不足が引き起こす、こころの不調

冬季うつは、日照時間の減少による脳の働きの変化が主な原因です。人間の体内時計は、太陽光を浴びることですべてリセットされますが、冬は朝の光が弱く、脳が「まだ夜」と勘違いしてしまうことがあります。また、1日のほとんどを屋内で過ごす生活も、体内時計が狂う原因となります。このような日照不足が引き金となり、気分を安定させるセロトニンと、眠気を引き起こすメラトニンのバランスが崩れ、無気力や過眠などの症状が現れます。また、一般的なうつとの違いとして、冬季うつでは過食や過眠が挙げられます。うつのようだけど食欲はいつもよりある、日中も眠いなどの症状があったら、冬季うつの可能性があります。

### 主な症状

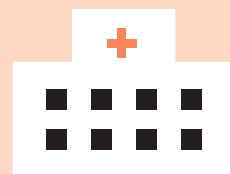


- 気分の落ち込み、興味・意欲の低下
- 過食  
(特に甘い物や炭水化物を欲する)
- 睡眠過多、朝起きられない
- 集中力・判断力の低下
- 社交的な活動への意欲低下
- 疲れが取れない、体が重い

### 香月医師からのメッセージ

冬季うつは、気の持ちようではなく“生理的なリズムの乱れ”です。生活の工夫や治療で十分に改善が見込めます。我慢せず、早めに専門医へ相談することが大切です。

## 医療のサポートで 改善を目指す



### 放っておかず、早めに相談を

冬季うつは、早期の気づきとケアで回復が見込める病気です。「気分が沈む」「眠れない」「何をしても楽しくない」といった状態が2週間以上続く場合は、我慢せずご相談ください。専門医による診察のほか、必要に応じて薬物療法や認知行動療法を行います。特に早起きして夜更かしをしないなど生活リズムの改善や食事内容の改善、運動習慣の取り入れなど行動面からの取り組みが重要です。

### 各分野のスペシャリストが、あなたのところに寄り添います。

当院の精神科では、医師を中心に、臨床心理士や看護師、ソーシャルワーカーが連携し、医療と生活の両面からサポートします。また、サイコオンコロジー外来として、がんなどの病気でストレスを抱えている方、大切な人を亡くしてつらい気持ちをお持ちの方のサポートも行っています。どうぞお気軽にご相談ください。



済生会泉尾病院 精神科部長 香月 晶 医師

#### 診療内容

うつ病、双極性障害、不安障害、不眠症、ストレス関連疾患 ほか  
カウンセリング・心理検査も実施中

## 「太陽の光」と「生活改善」で 冬を健やかに

冬に乱れやすい心のリズムは、生活の工夫で整えることができます。  
そこで、無理なく取り入れられる「冬季うつ対策の5つの習慣」をまとめました。  
下記の5項目を試してもなかなか気持ちが晴れない場合は、我慢せず、早めに専門医へ相談しましょう。



### その2 軽い運動を 続ける

体を動かすことでストレスが軽減され、脳の働きも活性化します。ウォーキングやヨガ、ラジオ体操など、簡単な運動で構いませんので、まずは1日15分から始めましょう。



### その1 朝の光を 浴びる

朝起きたら、まずカーテンを開けて朝日を浴びましょう。太陽の光はセロトニンの分泌を促し、心のスイッチをONにしてくれます。朝10分だけでもよいので、散歩をすると効果的です。外出が難しい方は、部屋の照明を明るくするとよいでしょう。



### その5 人との つながりを保つ

孤立は気分の低下を招きます。家族との会話、友人への連絡、地域活動への参加など、「誰かと関わる時間」を意識的に持ちましょう。



### その4 栄養を 整える

神経伝達を整える栄養素を積極的に摂りましょう。

- ・魚類(サバ・イワシなど)に含まれるオメガ3脂肪酸
- ・きのこ類や卵黄に多いビタミンD
- ・ナッツや緑黄色野菜のビタミンB群・マグネシウム



### その3 規則正しい 生活を

起床・就寝・食事の時間を一定に保つことで、体内時計が安定します。休日の寝だめはリズムを乱す原因になるため、普段の時間に近い起床を意識しましょう。

### 香月医師からのメッセージ

冬は日照時間の減少や生活リズムの乱れから気分が沈みやすくなりますが、毎朝カーテンを開けて太陽の光を浴び、起きる時間や食事の時間をできるだけ一定に保ち、無理のない範囲で体を少し動かすといった「小さな生活改善」を積み重ねることで、心と体を健やかに保ちやすくなり、それでもつらさが続くときには我慢せず医療機関に相談していただきたい——これが「太陽の光」と「生活改善」で冬を乗り越えるために精神科医の立場からお伝えしたい一番のポイントです。

年末年始のごちそうで疲れたら  
すっきりポカポカ！

## 冬のからだ リセットレシピ

新年を迎え、年末年始にはおせち料理やお餅、ごちそうを囲む機会が多かったのではないのでしょうか。  
おいしく楽しい時間を過ごした反面、ついつい食べ過ぎや飲み過ぎで胃腸に負担をかけてしまった方も多いと思います。  
そこで今回は「お正月明けにぴったりのからだリセットレシピ」をご紹介します。

### ① 胃腸を やさしくいたわる

お粥や汁物など、消化に良い調理法を取り入れましょう。野菜をやわらかく煮込むことで、ビタミンやミネラルも効率よく摂取できます。

### ② むくみ・だるさを 解消

塩分の多いおせち料理を食べた後は、からだがむくみやすくなります。カリウムを多く含む食材(大根・小松菜・里芋・バナナなど)を取り入れることで、余分な塩分を体外に排出する手助けになります。

### ③ 温めて 代謝アップ

寒い季節にはからだを温める食材(しょうが、ねぎ、根菜類)を取り入れることで、血行促進や代謝アップが期待できます。



## 七草風 野菜たっぷり雑炊



#### ingredient (2人分)

- ごはん … 茶碗2杯分
- 大根 … 5cm
- 小松菜 … 1/3束
- かぶ … 小1個
- にんじん … 1/4本
- だし汁 … 500ml
- 塩 … 小さじ1/3
- しょうゆ … 小さじ1
- しょうが(すりおろし) … 少々

【1人分:約300kal 塩分1.7g】

#### recipe

- ① 大根・かぶ・にんじんは小さめのさいの目切り、小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁と野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ごはんを加えて軽く煮込み、塩・しょうゆで味を調える。
- ④ 最後にしょうがを添えて完成。

#### 管理栄養士からのメッセージ

「食べ過ぎてしまったから」といって急な食事制限や断食は体調を崩す原因となります。まずは消化にやさしい料理を意識し、少しずつ普段の食生活のリズムに戻していくことが大切です。皆さまが一年間、健やかに過ごせますように。

理学療法士直伝！

正月太りをリセット！

# かんたん運動習慣

年末年始のごちそう三昧、そして寒さからくる運動不足！なんとなく、体が重たくなっていませんか？お正月明けの今回は、理学療法士の視点から正月太りを解消&健康的に体をリセットする運動をご紹介します。

正月太りの原因は

- 食べ過ぎ、飲み過ぎ … おせち料理やお餅、お酒などで普段よりカロリー摂取量が増える。
- 活動量の低下 … 寒さで外出が減り、運動量が大幅に減少。
- 生活リズムの乱れ … 夜更かしやだらだら食いで体内時計が乱れる。

### 自宅でできるリセット運動

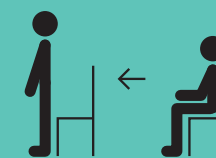
#### 1 踏み台昇降 (1分～3分)

階段や玄関などの段差を使って昇り降り。脂肪燃焼と下半身強化に効果的です。



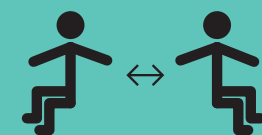
#### 2 イスを使ったスクワット (10回×2セット)

イスに腰かけて立ち上がる動作を繰り返します。太もも・お尻を鍛え、代謝アップ。



#### 3 体幹ひねりストレッチ (左右10回ずつ)

腰に負担をかけず、ウエスト周りを刺激！姿勢改善にもおすすめです。



#### 4 日常生活でプチ運動

- エレベーターより階段を使う
- 買い物は徒歩で(荷物は筋トレ代わり！)
- 食後30分以内の軽い散歩で血糖値の急上昇を抑える



#### まとめ

正月太りを一気に解消しようと無理な運動や極端な食事制限をすると、続かないだけでなく体調を崩す原因にもなります。大切なのは「無理なく」「毎日少しずつ」、運動を習慣にすること。2026年を元気に過ごすため、今日から始めてみましょう。

#### 理学療法士からのメッセージ

運動が続かない!という方には、「ながら運動」がおすすめです。テレビを見ながら足踏み、歯磨きしながらかかと上げなど、ちょっとした工夫で毎日の活動量が増えますよ。

1月17日は「防災とボランティアの日」  
～命と暮らしを守るために、私たちができること～

## 医療の視点から考える 防災対策

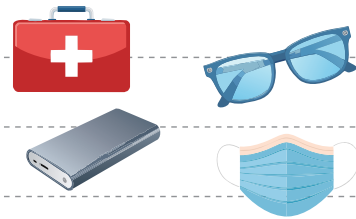
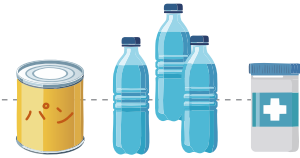
1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。多くの方が被害を受け、全国からボランティアが駆けつけ、ボランティアの人が、瓦礫の下からたくさんの被災者を救助したり、避難所生活の支援をしたことをきっかけに、1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。

### 医療の視点から

災害は突然やってきます。命と健康を守るためには、日頃からの備えが欠かせません。当院も、災害時に患者さんや地域の皆さんが安心して過ごせるよう、情報提供をしたり、医療体制を整えています。

### 家庭でできる医療・健康の防災準備

- ☐ 飲料水と食料を3日以上
- ☐ 常用薬・お薬手帳をまとめる
- ☐ 入歯、眼鏡、コンタクトなど体の一部になる物の予備、メンテナンス用品
- ☐ 救急セット(絆創膏・包帯・消毒液等)
- ☐ 懐中電灯・乾電池・モバイルバッテリー
- ☐ 衛生用品・マスク・簡易トイレ・ゴミ袋



### 高齢者や持病のある方の安全対策

- ・定期的に血圧・体温をチェック
- ・避難時に必要なサポートを家族と確認
- ・かかりつけ病院やクリニックの連絡先を記録

### 災害時の健康管理ポイント

- ・水分不足・低体温に注意
- ・怪我や感染症の予防のため手洗い・消毒
- ・不安やストレスが強い場合は病院の相談窓口へ

### 地域とのつながり

- ・町内会や自治体の防災訓練に参加
- ・ご近所と声を掛け合い、支援が必要な方やその方の緊急時の連絡先を把握
- ・避難所や医療施設の位置を家族で確認し、定期的に歩いて実際に行ってみる

### 病院からのメッセージ

小さな備えと日頃の健康管理が、大切な命と暮らしを守る第一歩です。病院としても、皆さんの命と健康を守るため、災害時の医療体制を整えています。

## 冬のスキンケアと褥瘡予防

かさつき、かゆみ、床ずれを防ぐ乾燥対策

寒さが一層厳しくなり、お肌の乾燥がますます気になる季節になりました。乾燥はお肌のかゆみやひび割れを引き起こしやすく、時には感染や褥瘡(床ずれ)といった大きなトラブルにつながることもあります。今回は、ご家庭でできる「冬のスキンケア」と「褥瘡予防のポイント」についてご紹介します。

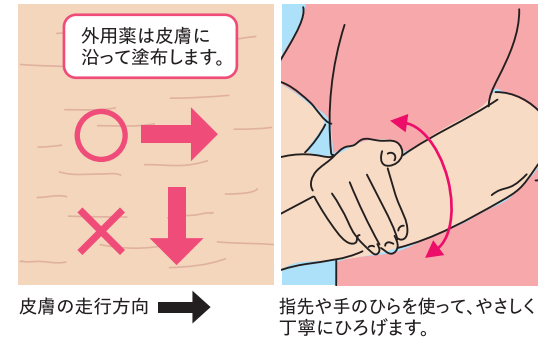
クリームをただ塗るだけでは足りない!?  
保湿ケアのポイント

### ■ 入浴後の保湿はスピード勝負!

お風呂上がりの肌は水分が失われやすい状態です。入浴後10分以内にクリームやローションをやさしく塗りましょう。特にすね、ひじ、背中などは乾燥しやすい部位です。

### ■ 保湿剤を塗る時は、こすらずやさしく

強くこすると肌に刺激を与えてしまいます。手のひらで温めた保湿剤を、押さえるようにのせましょう。



### ■ 部屋の加湿と衣服の選び方

室内では加湿器等を使用し、適度な湿度を保ちましょう。加湿器がない場合は、部屋に濡れタオルを干すだけでも効果があります。衣服は綿素材など肌にやさしいものを選び、ウール製品は直接肌に触れないようにしましょう。

冬の褥瘡予防は乾燥対策がマスト

褥瘡とは、長時間同じ姿勢でいることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下の組織が傷ついてしまう状態のことをいいます。特に高齢の方や、寝たきりの方にとっては大きな問題です。冬は乾燥によって皮膚が傷つきやすくなるため、保湿も重要となります。

### ■ 褥瘡を防ぐための工夫

#### ・保湿で皮膚を守る

乾燥した皮膚は傷つきやすいため、部屋の加湿や保湿剤を使用するなどして乾燥対策を行いましょう。

#### ・体位をこまめに変える

血流を促すため、2時間を目安に体の向きを変えましょう。

#### ・皮膚を清潔に保つ

汗や排泄物の刺激は皮膚を弱めます。こまめなおむつ交換や清拭を心がけましょう。

#### ・体圧分散用のマットレスやクッションの活用

ベッドや車いすで過ごす時間が長い方に、特に有効です。

### 看護部からのメッセージ

冬は肌トラブルが起こりやすい時期ですが、毎日のちょっとした工夫で予防ができます。もし「赤みがある」「痛みやかゆみが続く」「皮膚に傷ができてしまった」などの変化がありましたら、早めに医師や看護師へご相談ください。皆さまが健やかに冬を過ごせるよう、看護部一同お手伝いしてまいります。



## 令和8年 新年のご挨拶

泉尾医療福祉センター 総長  
済生会泉尾病院 院長

平居 啓治

新年あけましておめでとうございます。

地域の皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より当院の医療活動に温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

当院は「地域に根ざした病院」として、かかりつけの先生方との連携を一層大切にしながら、

皆さまに安心して受診いただける医療体制の整備に努めております。

昨年より導入しました紹介患者さん専用の無料オンデマンドバスは、

診療予約に合わせてスムーズに通院いただける仕組みで、

多くの患者さんからご好評をいただいております。

その他、無料送迎バスのルートを大正区の南北に範囲を広げるなど、アクセス面のご負担を軽減し、

より身近に医療を受けていただけるよう、今後も改善を重ねていく所存です。

また、地域のクリニックや介護施設との連携を強めることで、救急からリハビリ、

在宅まで切れ目のない医療を提供できる体制を整えております。

こうした取り組みを通じ、地域全体で患者さんを支える「顔の見える医療連携」を進めてまいります。

本年も職員一同、皆さまの健康と安心を守るため、力を尽くしてまいります。

引き続きご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年 元旦

## 健診センターからご案内

生活習慣の変化や食生活の欧米化などにより、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病を患われる方が増えてきております。生活習慣病は初期の自覚症状が乏しく、気がついたときには症状が進行してしまっていることが非常に多くみられます。当センターは、特定健診・協会けんぽ生活習慣病健診・大阪市がん検診等の実施機関であり、生活習慣病対策に重点を置いた検査を実施しています。

### ドック・健診のメニュー

#### 半日ドック

生活習慣病の予防やがんの早期発見などを目的とした、総合的な体の健康診断

##### 検査項目

身体測定、尿検査、便潜血検査、血液検査、胸部レントゲン、胃透視、腹部エコー、心電図、視力検査、眼底検査、眼圧検査、聴力検査、肺機能検査、乳房検査、In Body、医師の診察

#### 脳ドック

MRI検査や血液検査等を行い、脳卒中等の脳の病気の危険因子を発見する為の健康診断

##### 検査項目

身体測定、心電図、尿検査、頭部MRI・頭部MRA・頸部MRA、血液検査、医師の診察

#### 肺ドック

肺の健康状態を深く知り、未来的な肺の変調を予防する為の健康診断

##### 検査項目

体胸部レントゲン、ヘリカルCT、喀痰細胞診、血液検査、肺機能検査、医師の診察

#### 法定健診

法定に定められた項目がセットになっている健康診断

##### 検査項目

身体測定、尿検査、血液検査、胸部レントゲン、心電図、視力、聴力、医師の診察

#### 生活習慣病検査

生活習慣を見直し、健康増進を図ることを目的とした健康診断

##### 検査項目

身体測定、尿検査、胸部レントゲン、心電図、視力、聴力、血液検査、便潜血、医師の診察

その他オプション検査もございますので、当センターまでお問い合わせください。

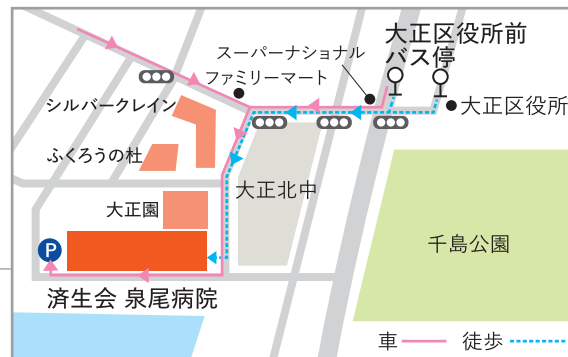
**健診センター TEL.06-7659-6111** 受付：月～金（9:00～17:00）

詳細につきましては、当院ホームページをご参照ください。





## 大阪府済生会泉尾病院への アクセス



### 電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

#### ● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98 番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩 2 分
- ・ 87 番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩 3 分
- ・ 70 番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分
- ・ 91 番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分

#### ● タクシー 約10分

### 無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



## 泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)  
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.384〕 令和8年1月発行 ■ 発行人 / 平居 啓治

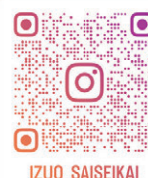
■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ  
始めました



IZUO\_SAISEIKAI