

# 泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

子どもの朝の不調、ふらつき、食欲の低下…

「なんだか調子が悪い」は  
体と心のSOS

- P5 シャキッと整う春ごはんのすすめ
- P6 2026年4月以降は、マイナ保険証を
- P7 新総長・新院長 就任のご挨拶
- P9 泉尾病院の出張健康講座

成長の過程？  
それとも治療が必要な状態？

## その不調、起立性調節障害かもしれません

子どもは、大人のように自分の体調を客観的に説明することができません。「めまいがする」「だるい」という感覚も、うまく言葉にできず、行動や態度で表現することがあります。

小児科医は、次のようなポイントに注目します。

**POINT 1** | 症状が出る時間帯が決まっている  
朝に集中して不調が出る場合、自律神経の切り替えがうまくいっていない可能性があります。

**POINT 2** | 症状が繰り返し起こっている  
一時的ではなく、同じ症状を何度も訴える場合は注意が必要です。

**POINT 3** | 生活リズムに変化があった  
就寝時刻が遅くなっていないか、睡眠の質はどうかを確認します。

**POINT 4** | 学校や家庭の環境が変化した  
友人関係や学習面の負担が影響していることもあります。

これらを総合的に診ることで、「見守ってよい状態か」「医療的な対応が必要か」を判断します。

### 起立性調節障害(OD)は 思春期に多い「自律神経のアンバランス」

起立性調節障害(Orthostatic Dysregulation:OD)は、立ち上がった際や朝の時間帯に、血圧や心拍数の調整がうまくいかなくなる状態です。自律神経は、心拍、血圧、体温などを無意識に調整する重要な働きをしています。成長期はこの自律神経が不安定になりやすく、ODを発症しやすい時期でもあります。症状は日によって強さが変わり、「元気そうに見える日」と「ほとんど動けない日」が混在します。

子どもの朝の不調、ふらつき、食欲の低下…

「なんだか調子が悪い」は

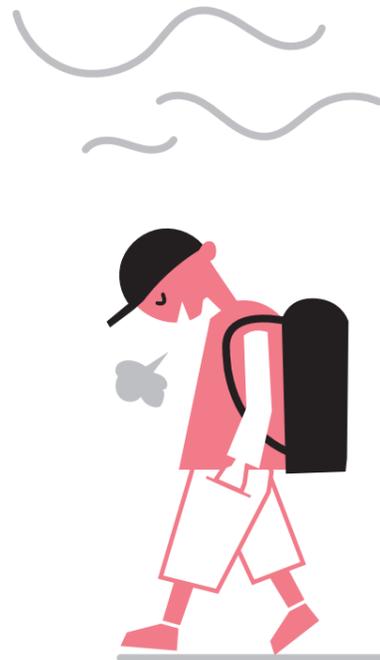
体と心のSOS

新学期に増える、子どもの起立性調節障害

小児科医長 磯浦喜晴 医師

4月は、子どもたちの生活環境が大きく変わる時期です。新しい学年、新しいクラス、担任の先生の変更など、一つひとつは小さな変化でも、子どもたちにとって

は大きな負担となることがあります。特に真面目で頑張り屋の子ほど、環境の変化に適応しようと無理を重ね、体調不良としてサインを出すことがあります。



小児科外来では、毎年春になると次のような相談が増えてきます。

朝になると頭痛や腹痛を訴える



登校前になると元気がなく、表情が乏しくなる



食欲が落ちる、夜中に目が覚める



立ち上がるとふらつき、気分が悪くなる



これらの症状は、感染症のように急激に悪化するわけではなく、「なんとなく調子が悪い状態」が続くことが特徴です。保護者の方からは、「様子を見てよいのか判断が難しい」「病院に行くほどではない気がする」という声をよく聞きます。しかし小児科医の立場から見ると、こうした“はっきりしない不調”こそ、早めに評価する価値があると感じる場面が少なくありません。

# 「調整」と「理解」が回復のキー

治療の基本は生活の調整となり、そのためにお薬を使用することもあります。また、起立性調節障害はそのつらさが周りの人に理解されにくいことがよくあります。気分の問題ではないことを周囲の人にも知ってもらい、理解してもらったことが必要になってきます。

## 基本的な治療方法

### 生活指導（睡眠・水分・食事）

- 1 生活リズムを安定させる** 起床・就寝時刻を一定にし、睡眠時間を確保します。
- 2 朝の負担を軽減する** 起きてすぐに立たせず、座位→立位と段階的に体を起こします。
- 3 水分、食事で 血圧と循環を安定** 起床直後に無理のない範囲でコップ1杯の水分をとり、日中こまめに1.5～2Lを目安に補給しつつ、朝は味噌汁やスープ・バナナなど少量でも塩分とエネルギーを含む食事を摂ることが、血圧と循環を安定させ症状の軽減につながります。

<b>必要に応じた薬物療法</b>	<b>薬物療法</b>	生活指導で改善が不十分な場合に、血圧低下を防ぐ薬や自律神経の動きを整える薬、血流改善薬、必要に応じて睡眠リズムを整える薬を、症状に合わせ少量から併用します。
	<b>配慮</b>	小児で安全性が確認された薬を最小量から開始し、効果と副作用を確認しながら不要になれば中止する“補助的治療”であることを丁寧に説明し、ご家庭と相談しながら進めます。

### つらさが理解されないこともストレスに 家族が味方になりましょう

外見上は元気に見えることも多く、「やる気の問題では?」「夜は起きているのに朝は起きられない」と誤解されがちです。しかし OD は、本人の意思ではどうにもならない身体機能の問題です。無理に登校を続けることで、症状が慢性化することもあります。



#### 家族の対応

症状を否定したり、本人を責めたりせず、「つらいね」と共感する姿勢が大切です。心理的な安心感が、回復を支えます。

#### 学校生活への配慮

必要であれば、診断書や意見書で病態を共有したうえで、午後登校や段階的復帰、保健室利用、長時間起立や体育の負荷軽減、課題提出の柔軟対応などを学校と相談しながら調整します。

なんだか調子が悪そう…  
いつもと違う…  
親だからこそその直感、  
間違いじゃないかもしれません。  
**おかしいなと  
感じたら、  
早めの「受診」を!**

発見と治療が早いほど、  
回復の期間も短くなる傾向があります。  
かかりつけの小児科医や  
泉尾病院の小児科にご相談ください。

### 受診のめやす

- 学校生活や日常生活に影響が出ている
- 立ちくらみや失神を起こした
- 保護者が「何か違う」と感じたとき
- 同じ症状が2週間以上続いている

### 小児科は、子どもの成長・発達・生活に向き合うところ

小児科は、単に病気を診断するだけでなく、成長・発達・生活背景を含めて子ども全体を診る診療科です。必要に応じて、心身症、思春期外来、専門科との連携を行うこともあり、「最初の相談先」として非常に重要な役割を担っています。

#### 小児科医からのメッセージ

子どもの行動の変化は、体と心からの重要なサインです。「成長の一部」と片づけず、気づいたときに相談することが、子どもを守る第一歩になります。新しい環境で頑張る子どもたちを、医療の立場からもしっかり支えていきます。どうぞお気軽にご相談ください。



# 旧来の健康保険証による特例措置終了！ 2026年7月末までに、マイナ保険証の登録を！

2025年12月に健康保険証が廃止されてから4か月が経ち、病院ではマイナ保険証での受付が日常化してきました。一方で、患者さんからの質問や“つまずき”が依然多く見られるのも事実です。今号では、外来医事課が現場の視点でまとめた「今、知っておくべきポイント」をお届けします。

## 2026年4月の現状：マイナ保険証が基本の受診方法です

- 健康保険証の新規発行はすでに終了
- 医療機関の受付はマイナ保険証または資格確認書が基本
- 多くの方がマイナ保険証でスムーズに受診できています

しかし

旧保険証を持参される方が  
まだ一定数おられます

2026年3月末まで暫定的に認められていた旧来の健康保険証による資格確認の“特例措置”は2026年7月末まで延長します。

- ▶ 2026年8月以降は、期限切れの旧保険証だけでは受診できません。
- ▶ 受付で資格確認書またはマイナ保険証が必須となります。
- ▶ 2026年7月末までに、マイナ保険証の登録をお願いします。

## よくある“つまずき”と対応策

### マイナ保険証を持ってきたのに認証できない

- ・暗証番号が未設定
- ・カードの有効期限切れ(意外と多い)
- ・カードのICチップ不良
- ・読取り機の不具合

▶ 受付でオンライン資格確認を行いますのでご安心ください。認証できない場合は、資格確認書の発行もご案内します。

### マイナンバーカードを持ってくるのを忘れた

▶ 資格確認書があれば受診可能です。お持ちでない場合、受付で加入者情報を確認のうえご案内いたします。

### 家族の分もマイナ保険証に紐づけられていると思っていた

- ・小児のカードは個別に申請が必要
- ・家族分まとめて管理しているため、紛失しやすいケースも

▶ お子さまのマイナ保険証又は資格確認書の登録申請をお願いします。

### 患者さんへのお願い

- マイナ保険証を受診のたびにお持ちください  
キャッシュレス化の流れでスマホと別保管にすると忘れやすくなります。
- 暗証番号を忘れた場合でも受診できます  
ただし窓口確認に時間がかかるため、余裕を持ってご来院ください。
- お子さまのカード・資格確認書の管理にご注意ください  
乳幼児は特に紛失が多いため、保険医療証(乳幼児医療)とまとめて親御さんが管理するのがおすすめです。

### 外来医事課からのメッセージ

制度移行が始まって4か月、窓口でも混乱がかなり減ってきましたが、マイナ保険証を“忘れた・うまく使えない”というケースはまだ多く見られます。困ったときは遠慮なく外来医事課へご相談ください。患者さんが安心して受診できるよう、私たちが全力でサポートします。また、4月以降は再来受付機でもマイナ保険証による受付が可能になる予定です。よりスムーズに受診いただける環境づくりを進めてまいります。

## シャキッと整う 春ごはんのすすめ

春は気温差が大きく、生活リズムも変化しやすい季節です。

「だるい」「食欲が出ない」「朝がつらい」—そんな“春バテ”の相談が増える時期でもあります。

栄養科では、春にこそ意識してほしい「からだを整える食べ方」をご紹介します。

### “春バテ”とは？

- ・気温差による自律神経の乱れ
- ・新年度の環境変化によるストレス
- ・冬に溜まった“冷え”や“運動不足”の影響
- ・花粉症による免疫・栄養バランスの乱れ

春バテは“自律神経 × 栄養不足”のダブルパンチで起こることが多いため、食事が大きな助けになります。

### 春におすすめの“体を目覚めさせる食材”

#### 1 ビタミンB群：スタミナ回復の要

疲れやすい原因はエネルギー代謝の低下。豚肉・大豆製品・玄米・卵がおすすめ。



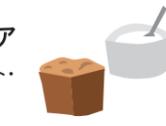
#### 2 抗酸化ビタミン(A・C・E)

春の紫外線・花粉対策に。にんじん・ほうれん草・菜の花・柑橘類・いちごなど季節食材が豊富。



#### 3 食物繊維×発酵食品で腸ケア

腸内環境が整うと免疫力も上がる。ヨーグルト・納豆・味噌・海藻・きのこを組み合わせる。



#### 4 良質なたんぱく質で“朝のからだ”を起動

筋肉量が少ない人ほど疲れやすい傾向。魚・鶏肉・卵・乳製品を毎食1品程度は摂るのが理想。



### 春の一汁一菜メニュー

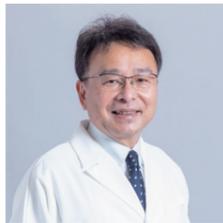
小鉢	汁物	主食
旬の新玉ねぎは甘く、生でも食べやすい。血流改善にも。	豚肉と春キャベツの味噌汁 ビタミンB1+発酵食品でエネルギー代謝UP	菜の花としらすの混ぜごはん ビタミンC・カルシウムが豊富。春らしい風味で食欲がない日も◎
新玉ねぎのサラダ(かつお節×ポン酢)		

### 春を快適に過ごす3つのポイント

- 朝食は“なにか1つ”でも食べる**  
脳と体のスイッチを入れる最重要タイミング。バナナ+ヨーグルトなどでOK。
- 冷たい飲み物より常温・温かい飲み物を**  
まだ体が寒さを引きずっています。冷えは自律神経の乱れを悪化させます。
- “旬の食材”を1日1品**  
栄養価が高く、身体が季節に順応しやすくなります。

### 管理栄養士からのメッセージ

冬の疲れを春に引きずらないためにもご紹介した「からだを整える食べ方」を意識して春の不調を予防しましょう。



新総長  
就任のご挨拶



新院長  
就任のご挨拶

# 地域とともに歩む、 これからの病院づくり

このたび、2026年4月1日付で済生会泉尾病院 総長を拝命いたしました、江口 典孝でございます。

平素より当院の運営に深いご理解とご支援を賜っております地域の皆さま、患者さん、ご家族、そして日々医療現場を支えている職員の皆さんに、心より御礼申し上げます。

済生会は、「施薬救療」の理念のもと、生活に困難を抱える方々を含め、すべての人に手を差し伸べる医療を実践してきました。済生会泉尾病院もまた、この理念を受け継ぎ、大正区をはじめとする地域の皆さまに寄り添う病院として歩んでまいりました。

近年、医療を取り巻く環境は大きく変化しています。高齢化の進展、救急医療ニーズの増加、医療と介護の連携強化、そして医療従事者不足など、病院経営と医療提供の両立が一層求められる時代となりました。このような中で私が総長として大切にしたいのは、理念と現実を結びつける病院運営です。

済生会泉尾病院が今後も地域に必要とされ続けるためには、二次救急医療をはじめとした急性期医療を確実に担うと同時に、回復期・在宅医療への円滑な移行を支える体制を整えることが不可欠です。また、経済的・社会的な理由で医療にアクセスしにくい方々への支援を含め、済生会ならではの役割を、これからも丁寧を果たしていきたいと考えています。

職員一人ひとりが誇りを持って働ける環境づくりも、病院の持続的な発展には欠かせません。多職種が互いを尊重し、専門性を発揮しながら協働できる組織風土を育み、地域医療を支える人材の育成に力を注いでまいります。

今後とも、地域の皆さま、関係機関の皆さまと手を携えながら、「この地域に済生会泉尾病院があって良かった」と思っただけの病院づくりに取り組んでまいります。

引き続き、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

済生会泉尾病院 総長 江口 典孝

このたび、済生会泉尾病院 院長に就任いたしました、道浦 拓でございます。

当院は長年にわたり、地域医療の中核を担う病院として、急性期医療・救急医療を中心に、多くの患者さんを受け入れてまいりました。その責任ある立場をお預かりすることとなり、身の引き締まる思いでございます。

院長として私が最も大切にしたいのは、患者さん一人ひとりに寄り添う医療です。

医療技術の進歩とともに、医療はますます専門化していますが、だからこそ「患者さんやご家族が何を望んでいるのか」に耳を傾け、安心と納得の得られる医療を提供することが重要だと考えています。

済生会泉尾病院では、救急搬送を含む急性期医療を確実に担いながら、地域包括ケア病棟や退院支援を通じて、退院後の生活まで見据えた医療を実践してきました。今後も、地域の診療所、介護・福祉施設、行政機関との連携をさらに強化し、「入院から在宅まで切れ目のない支援」をより一層充実させてまいります。同時に、地域の方々の健康を維持・促進する活動にも、他の医療機関と連携し取り組みたいと思っております。

また、質の高い医療、医療安全や感染対策は、患者さんの信頼を支える基盤です。職員一人ひとりが高い意識を持ち、安心・安全な医療を提供できる体制づくりに取り組むとともに、教育・研修の充実を図り、次世代を担う医療人材の育成にも注力していきます。

済生会の理念である「施薬救療」を胸に、地域の皆さまの健康と暮らしを支える病院として、職員一丸となって歩んでまいります。

今後とも、済生会泉尾病院への変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

済生会泉尾病院 院長 道浦 拓

気になる健康のこと、泉尾病院のスタッフと一緒に学びませんか？



地域の  
皆さまのための

# 泉尾病院の出張健康講座

子どものこと、親のこと、自分自身の体のこと。「これって大丈夫?」「みんなで知っておきたいけど、どこで学べばいい?」そんな日常の疑問や不安を感じたことはありませんか。大阪府済生会泉尾病院では、地域の集まりや施設などで、健康について学べる“研修会・勉強会”を通して、日々の暮らしに役立つ医療の知識をお伝えしています。

## 暮らしを支える、病院の専門スタッフによる研修会

地域や施設で学べる、健康づくりのテーマ例

### がん治療と暮らしの工夫

がんの最新情報から、抗がん剤治療の不安を解消する「セルフケアの知恵袋」まで幅広くご紹介。外見の変化も含め、自分らしく過ごすための支援をいたします。

### 認知症を知り、上手に向き合うために

認知症への理解を深める知識や予防法、接し方のコツをアドバイス。「新しい点滴薬ってどうなの?」といった最新の治療情報についても分かりやすくご紹介します。

### 腎臓を守り、病気と上手に付き合う知恵

「腎臓ってどんな働きをしているの?」「いつ病院に行けばいい?」といった疑問に分かりやすくお答えします。腎臓の病気とうまく付き合うためのコツや、透析治療への不安を解消するためのケアなど、毎日の生活に役立つ知識をお届けします。

### 毎日の食事で元気を保つ工夫

「腸活」や「低GI食品」って? 身近な疑問から、高齢者の低栄養・フレイル予防まで幅広くカバー! クラブチーム向けの栄養サポート講義や、糖尿病・腎臓病の方に向けた食事の工夫など、毎日の食事をより良く、美味しくするための知恵を分かりやすくお届けします。

### 感染症から家族を守る基本の対策

インフルエンザやノロウイルスなど、身近な感染症を防ぐために、日常生活でできる対策を分かりやすくお伝えします。

### 急な体調変化や緊急時に備える

心不全や肺炎、脳卒中など、急変の恐れがある疾患の「悪くなり始めのサイン」と、悪化を防ぐ生活のコツを解説します。また、いざという時に役立つ心肺蘇生法やAEDの使い方について、実演を交えて分かりやすくお伝えします。

### 研修会で学ぶ、 転ばない体づくりと介助のコツ

転倒予防の筋トレや福祉用具の紹介、膝・腰の痛みを和らげる動作のアドバイスを行います。「楽しく話し、美味しく食べる」ための嚥下機能維持や、認知症へのリハビリ的関わりも解説。さらに、介助負担を減らす移乗テクニックやシーティングの基本など、実践的な技術をお伝えします。

### 検査を正しく知ろう

エコー(超音波)や心電図、血管年齢(ABI/PWV)検査について、実際の機器を用いた実技研修や講義を行います。また、血液検査やPCR、乳がん検診などの重要性について、正確な結果を得るための検体の取り扱いや注意点を分かりやすく解説します。

### 皮膚を守り、トラブルを防ぐ

カサカサ肌を卒業! 高齢者の肌に合わせた正しい保湿ケアと薬剤選びを伝授します。さらに、褥瘡予防に欠かせない「皮膚の保護」と、予防の土台となる「栄養管理」の重要性についても詳しくご紹介します。

### 年齢とともに変わる 「食べる力」を守る方法

最期までおいしく食べるために! お口の老化対策と肺炎予防のコツを伝授します。施設やご家庭ですぐに実践できる「正しい口腔ケア」や「安全な食事介助」のポイントも、丁寧にレクチャーいたします。

### 薬の正しい飲み方・使い方

お薬の正しい服用方法や吸入・点眼薬の手技を、実演を交えて分かりやすく解説します。「お薬なんでも相談会」では、サプリメントとの飲み合わせチェックや日頃の疑問に回答。さらに、普段は見ることができない病院薬剤師の調剤業務や専門的な仕事の舞台裏もご紹介します。

### 自宅で医療を続けるときの安心ポイント

「おうちでの息苦しさを安心に」をテーマに、在宅酸素(酸素濃縮装置)や人工呼吸器の正しい使い方、緊急時の対処法をレクチャーします。また、住み慣れた家で行う「腹膜透析」についても、日々のケアのコツや安全管理方法を丁寧に解説します。

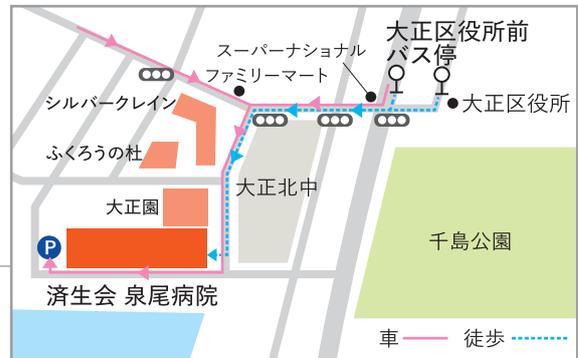
お問い合わせ

経営企画室 06-6552-0091(代表) Mail : kikaku@izuo-saiseikai.gr.jp

これらの取り組みは、地域住民のグループ、自治会、施設、団体などを対象とした研修会・勉強会です。個別の診療や相談を行うものではありません。参加人数や対象に応じて内容を調整できますので、「このテーマで話を聞いてみたい」という段階から、お気軽にご相談ください。



## 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.385〕 令和8年4月発行 ■ 発行人 / 道浦 拓  
■ 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