

＼ 3つのポイントを意識して ／

寒い季節もおなかをだいじに乗り切ろう

冬は寒さや生活リズムの変化、食事内容の偏りなどが重なり、胃もたれ・便秘・下痢といった胃腸の不調を感じやすい季節とされています。年末年始は外食やごちそうが増え、活動量が減りやすい時期でもあります。ここでは、寒い季節におなかを健やかに過ごすために意識したい、3つのポイントをご紹介します。

ポイント 1 食事は「量」と「食べ方」を意識する

食べすぎや脂っこい食事、過度のアルコール摂取は、胃もたれや消化不良の原因となることがあります。この時期はみかんが美味しいですが、酸っぱいものも食べ過ぎは胃酸が増えます。

＼ 胃腸への負担を軽減 ／

- 腹八分目を心がける
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 揚げ物やお酒は控えめにする

ポイント 2 無理のない範囲で体を動かす

寒さのために活動量が減ると、腸の動きが緩やかになり、便通に影響することがあります。ウォーキングや軽い体操、室内でのストレッチなど、日常的に体を動かす習慣を保つことは、腸の働きだけでなく、全身の血流維持にも役立つと考えられています。「激しい運動」よりも、「続けられる運動」を意識することが大切です。



ポイント 3 ストレスと冷えに気をつける

ストレスや強い冷えは、自律神経のバランスに影響し、胃腸の調子に関わることがあります。忙しい時期こそ、心身を休める時間を意識して取り入れましょう。

- ぬるめのお風呂で体を温める
- 十分な睡眠をとる
- 服装や保温グッズでお腹を冷やさない

胃腸の不調は生活習慣の影響によることも多い一方で、病気のサインとして現れる場合もあります。症状が続く、悪化する、強い痛みや発熱、体重減少を伴う場合などには、無理をせず早めに医療機関へご相談ください。新しい季節を、おなかにやさしい生活習慣とともに、健やかにお過ごしください。

消化器内科 泉 千明



受 診 案 内

受付時間

初診の方
月曜日～土曜日
8:00～11:00

再診の方
月曜日～土曜日
8:00～11:30

休診日
土曜の午後
日祝日、年末年始

当院は診察・検査・結果説明まで原則『1日で完結』

- ・ 何度も通院する負担を軽減、忙しい方にも受診しやすい体制
 - ・ 結果を待つ不安な時間を減らし、すぐに治療方針を立てられます
- ※大腸検査等の前処置が必要な場合は、検査は後日になります

初診は予約不要です。
左記の受付時間内にお越しください。
紹介状がなくても受診いただけます。
(選定療養費はかかりません)

1日で完結

診
察

検
査

結
果
説
明

外 来 担 当 表

□ 枠内は予約制です

2026年1月現在

| | | 診察時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|---------|-----------|--------------------------|-------------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------|--|
| 初診・紹介 | 診察室 1 | 9:00～12:00 | 山下 | 松崎 | 松崎 | 小林 | 杉山 | 交代制 | |
| | 診察室 2 | | 高野 | 高野／杉山 交代制 | 片山 | 高野 | 高野 | | |
| | 診察室 3 | | 服部 | 服部 | 服部 | 服部 | 服部 | | |
| 再診・専門外来 | 診察室 4 | 9:00～12:00 | 野中 | 廣瀬 | 神原 | 鈴木 | 小倉／担当医 交代制 | 外科医師 交代制 | |
| | 診察室 5 | | 菊池 | 小林 | 山下 (IBD) | 松崎 (IBD・ピロリ) | 菊池 | 林 (肝炎) | |
| | 特別 診察室 | | 乾 (胆・膵) | 泉 (腸内細菌) | | 梶村 (糖尿病・内分泌) | 乾 (胆・膵) | 梶村 (糖尿病・内分泌) | |
| 予約外来 | 診察室 3 | 13:30～14:30 | 杉山 | 服部 | 服部 | 服部 | 服部 | | |
| | 診察室 4 | 14:00 | 廣瀬 (大腸がん早期治療支援外来) | | | | | | |
| | | 14:00～15:00 (第4水曜日のみ) | | | 神原 (ストーマ外来) | | | | |
| | | 15:00／15:30 (第4水曜日休診) | 外科医師 交代制 (そけいヘルニア外来) | | | | | | |

※変更となる場合がございます

山下病院公式SNSのご案内



公式SNSにて情報配信を行っています。
Instagramでは外来担当表を毎朝配信中!
ぜひフォローお願いします。

YouTube



Instagram



X



医療法人 山下病院
Medical corporation Yamashita Hospital

山下病院広報誌「ICHOU」Vol.2
2026年1月発行
編集・発行/山下病院 地域連携広報室

山下病院広報誌

— いちょう —

ichou



Vol.
02
WINTER
2026

特集

寒い季節もおなかをだいじに乗り切ろう

■ 新年のごあいさつ ▶ 理事長 服部 昌志

■ 新任医師紹介 ▶ 消化器外科 野中 有紀子

■ 山下病院は創立125周年 ▶ 山下病院の歴史を振り返る

■ 2026年3月14日開催!「市民公開講座」

■ 一宮モーニング×山下病院 新しいヘルスケア体験

125th
since 1901

山下病院は創立125周年

—— みなさんと歩んできた歴史を振り返ります ——

戦後の復興とともに高まる医療ニーズに応え、山下病院は規模拡大と先進医療導入を進めました。
この時代は、現在につながる「地域医療の基盤」が築かれた重要な時期です。

1955

昭和30年

130床に増床

戦後の人口増加と医療需要の高まりを背景に、病院規模を拡大。地域の入院医療を支える体制が整い始めました。



当時の航空写真

1959

昭和34年

168床に増床

増床を重ね、急性期医療だけでなく、術後管理や慢性疾患への対応できる体制を強化。

昭和35年頃の
山下病院の患者輸送車

1960

昭和35年

尾張地方初の内視鏡検査開始

開腹せずに体内を観察できる内視鏡は当時画期的でした。体への負担が少ない検査法の導入は、消化器疾患の早期発見に大きく貢献。山下病院が消化器疾患の早期診断において、地域医療を大きく前進させました。



当時の胃カメラ



内視鏡室



内視鏡の歴史を、正面玄関前に展示しております。ご来院の際は、ぜひご覧ください

1966

昭和41年

200床に増床

尾張地方有数の規模を誇る病院へ成長。「入院から手術、退院まで」を一貫して担う体制が確立します。

1976

昭和51年

超音波診断装置を導入、人間ドックを開始

病気を治す医療に加え、予防や早期発見にも力を注ぐ体制が整いました。この時代は、山下病院が「地域に欠かせない基幹病院」としての礎を築いた成長期といえます。



超音波室



手術室



待合室



昭和51年当時の山下病院

市民公開講座のお知らせ

第1部

あいさつ 川嶋 啓揮 先生
名古屋大学大学院医学系研究科消化器内科学教授

講演1 大腸がんはこうして
見つける・こうして治す
小林 健一
医療法人山下病院 消化器内科部長

講演2 大腸がん手術、
知れば安心
～手術がこわいをなくす話～
廣瀬 友昭
医療法人山下病院 消化器外科部長
兼 尾張そけいヘルニアセンター長

第2部

特別講演 手術前には「筋肉」と
「腸」を鍛えましょう！
横山 幸浩 先生
名古屋大学大学院腫瘍外科学教室特任教授

第22回 消化器病
市民公開講座
あなたと家族を
守るために
大腸がんを
正しく知ろう！
入場無料
どなたでも無料で参加できます。
2026
3/14 土
14:00・16:00
アイプラザ一宮
一宮市若竹3丁目1番12号
☎(0586)77-6612
会場には
限りがございます
QRコード
アイプラザ一宮
ホームページ
お問合せ 山下病院 ☎(0586)45-4511

一宮モーニング × 山下病院

人間ドックを受けて一宮モーニングを楽しもう！
一宮ならではの新しいヘルスケア体験

医療法人山下病院 125年特別企画
一宮商工会議所 × 一宮モーニング協議会 × 医療法人山下病院
山下病院で
人間ドックを受けて
一宮モーニングを
楽しもう！
～人間ドック × モーニングで健康づくり～
イチモ

山下病院健診センターで、
オリジナル人間ドックを
受診された方に
モーニングチケットを
プレゼントいたします。

対象 山下病院健診センターで
「オリジナル人間ドック」を
受けられる方

内容 一宮モーニング参加店舗の、
対象店舗で利用できる
モーニングチケット
(1,000円分)をプレゼント

配布期間

2025年11月1日～2026年3月31日

令和八年 新年のごあいさつ

医療法人山下病院 理事長 服部 昌志



新年あけましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。
山下病院は、本年、開院125周年という大きな節目を迎えます。明治34年(1901年)、
当地に開院して以来、125年以上にわたり、医療を通じて地域の皆様とともに今日
まで歩みを続けてまいりました。これもひとえに、皆様の温かいご支援とご信頼の
賜物であり、深く感謝申し上げます。
当院は、健診・人間ドックによる病気の早期発見から、消化器専門医療による
診断・治療、そして地域の皆さんの拠り所となる地域医療と、消化器医療
(おなかの専門病院)を核として青年期・壮年期・老年期に至る、人生の各段階
に寄り添う医療を行っています。医療を取り巻く環境は年々厳しさを増すばかりで
すが、当院の基本理念である「患者さんと医療者はパートナーシップ」「質の高い
医療を、安全に」「心」を大切に、この想いを胸に、職員一同、心をひとつにして、
より良い医療の実現を目指して参ります。

本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、
皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

新任
医師紹介

【ご挨拶】

消化器疾患の外来診療と手術を担当しております。
みなさまに寄り添った診療を心がけています。

【主な資格】

■日本外科専門医 ■日本消化器外科専門医 ■大腸肛門病専門医
■健診マンモグラフィ読影認定医 ■乳がん検診超音波検査実施・判定医師

【所属学会】

■日本外科学会 ■日本消化器外科学会 ■日本内視鏡外科学会
■日本大腸肛門病学会 ■日本癌治療学会 ■日本乳癌学会
■日本臨床外科学会 ■日本人類遺伝学会 ■日本遺伝性腫瘍学会

消化器外科
野中 有紀子