

腸を整えると心も整う

4月は新しい生活が始まる季節。期待と同時に、知らないうちにストレスを感じていませんか？

「緊張するとお腹が痛くなる」「生活リズムの乱れで便秘や下痢が続く」

これらは気のせいではなく、腸と脳が密接に関わっているために起こります。

この関係は医学的に「脳腸相関」と呼ばれています。



腸は「第二の脳」

腸には約1億個以上の神経細胞が存在し、独自の神経ネットワーク（腸管神経系）で腸の動きを調整しています。そのため腸は「第二の脳」とも呼ばれます。脳と腸は自律神経を通じて情報をやり取りし、ストレスや生活習慣の乱れが腸の動きに影響します。

幸せホルモン・セロトニン

セロトニンは気分を安定させる「幸せホルモン」と呼ばれ、約90％は腸で作られています。腸内環境を整えることは、幸福感の向上、ストレス軽減、質の高い睡眠に直結します。



腸の不調と過敏性腸症候群（IBS）

食事の乱れや運動不足、精神的ストレスが続くと、自律神経のバランスやセロトニンの分泌にも影響し、腸の運動が乱れて腹痛・便秘・下痢などの症状が起こりやすくなります。こうした状態が続く場合は、過敏性腸症候群（IBS）の可能性があります。

症状が続くときは、消化器専門医に相談しましょう。

消化器内科 泉千明先生からの腸と心を整える生活習慣アドバイス

- 食物繊維や発酵食品で腸内の善玉菌を増やす
- 規則正しい生活と十分な睡眠
- 朝の光を浴びて、適度な運動で自律神経を整える
- ストレスをためすぎない工夫（深呼吸、散歩、趣味の時間）

泉
千
明
消化器内科



腸の調子を整えることは、便通だけでなく気分の安定やストレス耐性にもつながります。

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

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）

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

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4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	総合内科 担当医	総合内科 担当医	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	外科医師 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)	担当医 (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.3
2026年4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



自由に持ち帰ってください

Vol.
03
SPRING
2026

特集

腸を整えると心も整う

— 幸せホルモン・セロトニンと腸の関係 —

- 第22回 消化器病市民公開講座 レポート
- 山下病院は創立125周年 ▶ 山下病院の歴史を振り返る
- 大好評につき期間延長決定！
一宮モーニング×山下病院 モーニングチケットプレゼント

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 ——

医療の高度化と社会環境の変化を背景に、山下病院は大きな転換期を迎えます。経営基盤の確立と医療技術の進歩を両輪に、消化器専門病院への道を明確に歩み始めた時代です。

1979
昭和54年

医療法人山下病院へ改称

安定した医療提供体制を構築。長期的視点での病院運営が可能となりました。



当時の山下病院

1979
昭和54年

血管造影装置導入

肝臓疾患や消化管出血の診断・治療精度が向上。高度画像診断時代への第一歩。

1980
昭和55年

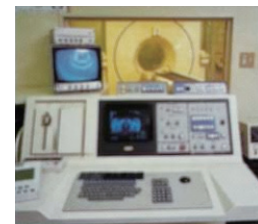
健診センターを開設

受診しやすい健診環境を整備し、予防医療と早期発見体制を強化。

1987
昭和62年

CTスキャナー装置導入

消化器がんの診断が飛躍的に向上。手術適応判断の精度が高まる。



当時のCT

1991
平成3年

腹腔鏡下胆嚢摘出術を開始

小さな傷で行う低侵襲手術を導入。患者負担の軽減と早期回復を実現。

1997
平成9年

内科・外科を廃止、消化器科に統一

一般病院から消化器疾患に特化した体制へ転換、現在の方針性を決定づける転機となる。

1997
平成9年

病院機能評価認定（一般病院種別A）

医療の質や組織運営を評価する認定制度において、安全管理やチーム医療の取り組みが評価され、日本でも最初期に認定を受けた病院の一つとなる。



当時の新聞記事

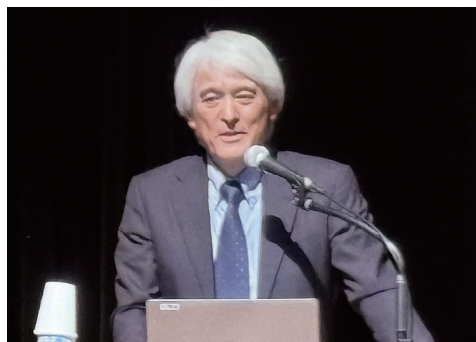
低侵襲手術への挑戦、診療科再編という一連の決断は、山下病院の将来像を明確に示すものでした。この時代の選択が、現在の高度消化器専門医療へと繋がっています。

第3回 専門化への転換期——消化器専門病院への決断

昭和後期

平成前期

特別講演 「手術前には筋肉と腸を鍛えましょう」



名古屋大学大学院 医学系研究科 腫瘍外科学

特任教授 横山 幸浩 先生



- 筋肉量と運動能力が術後の回復や予後に影響
- 腸内環境の良し悪しが合併症リスクに関係
- 手術前の運動・栄養管理が手術の安全性を高める

講演では、手術の安全性や術後の回復を高めるために、「筋肉」と「腸内環境」を整えることの重要性が強調されました。筋肉量が少ない状態（サルコペニア）は、術後の回復遅延や合併症リスクの増加につながることを示され、特に歩行や姿勢の維持に重要な役割を担う筋肉である大腰筋は、日常的な歩行（目安として1日5,000歩以上）や軽い筋力トレーニング、十分なたんぱく質の摂取により、継続的に鍛えることが推奨されました。また、腸内環境の乱れは術後の感染合併症の増加に関与するため、腸内細菌のバランスを整えることが重要で、シンバイオティクスの活用（乳酸菌・ビフィズス菌+オリゴ糖など）や、発酵食品や食物繊維を意識した食事の摂取が望ましいとされました。手術前からの運動+栄養管理が、手術の安全性向上と寿命の延長に関係するため、生活習慣と食事の内容の積極的な改善が必要であると述べられました。

今後も地域の皆さまに正しい医療情報をお届けし、健康づくりに役立つ取り組みを続けてまいります。

講演は山下病院公式YouTubeにてご覧いただけます



一宮モーニング × 山下病院

＼ 好評につき /
チケット配布期間延長

配布期間

2025年11月1日～**2026年7月31日**

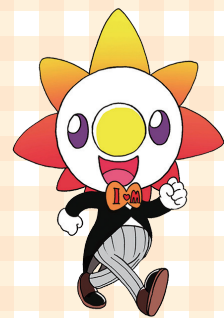
対象

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

利用者さんの声



毎年人間ドックを受診後はコンビニで軽く食事を済ませて仕事に向かっていました。今年は初めてモーニングチケットを利用し、大変満足しました。対象店舗の拡充と、今後も継続を期待しています。

ちょうどテレビで紹介されていたモーニングをいただくことができ、感激しました。人間ドック当日だけでなく、有効期限に余裕があるので、別の日にゆっくりとモーニングを楽しむことができました。

詳しくは
コチラ▼

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！

2026年3月14日(土) アイプラザ宮にて、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」を開催いたしました。当日は会場に入りきれないほど多くの皆様にご参加いただき、大腸がんへの関心の高さがうかがえました。

講演 1 「大腸がんはこうして見つける、こうして治す」



医療法人山下病院 消化器内科部長

小林 健一 先生



- 早期発見には定期的な便潜血検査が重要
- 陽性時は放置せず精密検査を
- 早期なら内視鏡治療も可能

講演では、大腸がんは日本で患者数が多く、男女ともに死亡原因の上位を占める身近ながんであることが紹介されました。初期は自覚症状が出にくいものの、早期に発見すれば治る可能性が高く、定期的な便潜血検査の受診の大切さが伝えられました。また、検査で陽性となった場合には大腸内視鏡や大腸CTによる精密検査が重要であり、早期がんであれば内視鏡による切除が可能なケースも多いことが説明され、具体的な治療方法についてもわかりやすく解説されました。

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～」



医療法人山下病院 消化器外科部長

廣瀬 友昭 先生



- 手術の不安の正体は「よく知らないこと」
- 知って安心、最新の大腸がん手術
- 安心を支えるチーム医療体制

講演では、手術に対する不安の正体は「よく知らないこと」から生まれると解説されました。がんの性質や広がり方、最新機器を用いた手術手法、麻酔管理を含めたチーム医療の体制などを正しく理解することで、不安は安心へと変わることが伝えられました。さらに、大腸がんは早期発見と適切な治療により治癒が期待できる疾患であるからこそ、手術の目的は単なる切除ではなく、患者さんが日常生活を取り戻すことにあると述べられ、医療者としての想いが伝わる講演となりました。