



磯の香

SHOWAKAI SUGAWARA HOSPITAL

2026年(令和8年)

4月発行



令和7年春の桜

満開の桜のピンク色の雲のような景色は圧巻ですが、立ち止まって一輪の花に目を向けると、また違った繊細な美しさに気づかされます。

病院理念

笑顔のためにこれからも

地域と共に歩む 精神医療を目指します

ご自由にお持ちください

## ◆ 地域交流会開催のお知らせ

下記の通り、地域交流会を開催します。お誘い合わせの上、ぜひ足をお運びいただきたくご案内申し上げます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

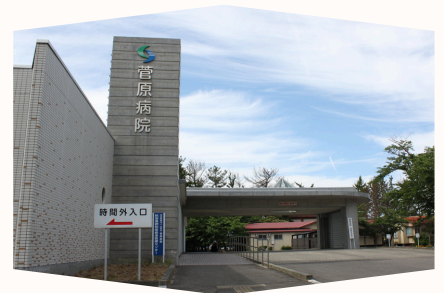
○日時 令和8年7月11日（土）午前9時30分～11時30分

○場所 菅原病院 外来棟

○講話 テーマ 『 大人の発達障害について 』

時間 午前11時00分～11時30分

場所 外来棟2階 多目的ホール



○相談コーナー

- ・ ころの相談
- ・ 医療相談
- ・ お薬相談
- ・ 栄養相談

○各種コーナー

- ・ 各種測定、検査
- ・ アルコールパッチテスト
- ・ ストレスチェック
- ・ 認知機能チェック
- ・ 医療機器、介護用品展示
- ・ 栄養補助食品試食
- ・ 作業療法科作品展示、体験
- ・ 喫茶

○送迎バスのご利用について

当日は臨時送迎バスを運行いたします。ご利用を希望される方は、事前に病院窓口へお知らせください。

御門歯科前 8：50 ～ 羽後本荘駅 9：00 ～ 羽後交通営業所 9：10  
帰りのバスは講話終了次第、上記場所へ運行いたします。



内容は変更になる場合がございます。ホームページ、市の広報誌でご確認下さい。

## ◆ 監視カメラ設置について

当院では、『患者さまの安全管理』・『防犯』の一環として防犯カメラを設置しております。撮影された映像は病院の管理上使用するものであり、外部に公表することを目的としたものではありません。但し、裁判所又は警察署からの協力依頼があった場合、提供することがございます。



## ◆ 5月連休中の外来診療予定

連休中の外来診察日は以下の通りです。 ※赤字が休診日です。

	日	月	火	水	木	金	土
4月	4/26	27	28	29 昭和の日	30	5/1	2
5月	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16

外来患者様には大変ご迷惑をおかけしますがご了承ください。  
ご不明な点がございましたら病院窓口までお問合せください。

## 職域 & 業務紹介

# 地域移行推進室

地域移行推進室は、ご本人やご家族、紹介医療機関・福祉施設、介護保険施設等の各関係機関等と連携を行い、新患や入院のスムーズな受け入れの調整を行っています。

また医療費や生活費や諸問題、社会資源の活用諸問題・仕事等の相談・悩みに対して医療・福祉の立場から問題解決のために、色々なお手伝いをいたします。

具体的には、新患相談、精神障害者手帳や年金等の福祉制度のご案内、日常生活の困り事等の相談も行っていきます。お気軽にご相談下さい。

※なお、新患は予約制となっておりますので、新患や入院の相談の場合、かかりつけ医の診療情報提供書が必要になります。



### 新患相談

月～金曜日：13：30～16：00  
土・日曜日、祝日、お盆期間、年末年始は相談お受けできません

### 各種相談窓口対応時間

月～金曜日：8：30～17：00  
第一・第三土曜日：8：30～12：15

### お問合せ

電話：0184-22-1604（代表）



# デイケア

デイケアは精神科に通院されている方々を対象にした外来通院治療の1つです。

さまざまな活動や交流を通して、皆さんの生活上の希望や目標をサポートする場所です。

## — プログラム活動のご紹介 —

デイケアでは、一人ひとりの目標に沿った内容や流行しているもの、皆さんの意見を取り入れながら、様々なプログラムを行っています。

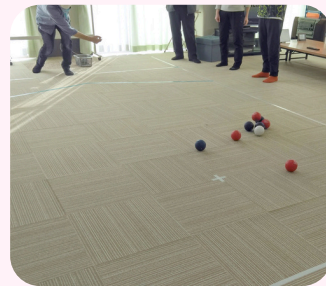
### 令和8年 新年会



R8.1.15 投扇興&もちつき  
放たれる扇子、美技が繰り出され、  
力強く良い音も響き渡りました！  
皆さんでついたもちはおしるこに。  
とても美味しかったです♪



### 第1回 ボッチャ大会



R8.1.30 練習を重ねてきた  
ボッチャ。この日はチームで  
熱戦が繰り広げられました！  
誰もがヒーローになれる、  
熱くなれるスポーツです☆

### -ご案内-

外来待合室に皆さんの  
制作品を展示中です。  
ぜひご観覧ください。

昨年12月 外来花壇に  
チューリップの球根  
を植えました。春の  
訪れが楽しみです♪



### バレンタイン Cafe



R8.2.13 女性の方々  
でチョコパイを使って  
チョコ作り。ココア、  
イチゴ、抹茶、ホワイトの4つが完成。女性  
陣から男性陣へ手渡され、最後は皆さんで美  
味しく頂きました♪

### ホワイトデー



R8.3.13  
男性メンバーがバレンタイン  
のお礼にお菓子を準備。喫茶  
も兼ねて、男性陣から女性陣  
へお返し♪ 会話が弾んだ午後  
のひと時でした。

— 番外編 —  
R7.12.29 忘年  
会で紅白歌合戦  
当日14名が熱唱  
♪ 投票の結果…  
紅組の勝利となり  
ました☆ 本当に  
皆さん歌が上手!!



タブレット端末  
6台有、自由に  
利用できます。

デイケア開所日時  
月～金曜日（平日のみ）  
9:30～15:30  
昼食提供有り

デイケアに興味を持たれた方、見学や利用をお考えの方は、  
主治医または地域移行推進室までお気軽におたずねください。  
菅原病院 TEL 0184-22-1604



春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。そこで今回は『自律神経』に関するお話です。

### 自律神経ってなに？

自律神経は、私たちの意思とは関係なく、生命活動を維持するために24時間ずっと働いている神経のことです。心臓の動きや呼吸・体温・血圧の調整、消化吸収など体が自動的に行うプロセスをコントロールしています。まるで体の自動操縦システムのようなものですね。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経でできています。これらは互いに逆の働きをして、体のバランスを保っています。

- ・ **交感神経**：体温や心拍数を上げ、身体を活動モードにします
- ・ **副交感神経**：心拍数や血圧を下げ、身体をリラックスした状態にします。また、消化管の働きを活発にします。

### バランスの重要性

自律神経のバランスが崩れると、頭痛や倦怠感、胃腸症状や動悸などといった身体症状に加え、イライラや不安を感じやすくなるなど心の状態にも影響が出てしまいます。ストレスの多い現代社会では交感神経が優位になりがちで、生活習慣の乱れも悪影響を及ぼします。女性の場合、ホルモンバランスによる影響も受けやすいです。心身の健康を保つためには、規則正しい生活を心がけて意識的に副交感神経を刺激し、交感神経とのバランスを整えることが大切です。

### 自律神経を整える方法

- ・ **質の良い睡眠を取りましょう。** スマホやテレビなどの光刺激は交感神経を優位にさせるので、就寝前の使用は控えたいです。体を温めたり、アロマや睡眠グッズを利用してリラックスできる環境を作ると良いですよ。
- ・ **適度な運動を取り入れましょう。** 運動中は交感神経が優位に働きますが、運動後の休養により副交感神経優位に切り替わります。激しい運動よりも軽いウォーキングや、ストレッチやヨガなどが効果的です。
- ・ **食生活を改善し、バランスの良い食事を摂りましょう。** 乳製品や発酵食品、食物繊維を含む食品を摂り腸内環境（腸内フローラ）を整えましょう。1日3食、規則正しく食べることも大切です。
- ・ **朝日を浴びると、体内時計がリセットされ一日のリズムが整います。** また、脳の幸せホルモンであるセロトニンが分泌されて気持ちが安定し、自律神経も整いやすくなります。

## 栄養科コーナー

### 行事食の紹介

#### 【 ひな祭り膳 】

3月3日は「桃の節句」として、ひな人形を飾り、ちらし寿司や菱餅などの食事(伝統食)を楽しむことが一般的に知られています。当院でも『ひな祭り膳』としてちらし寿司やお刺身、清まし汁、いちごのケーキを提供しました。春らしい華やかなメニューとなり、患者様にも喜んでいただけました。

来月は『お花見膳』を提供予定です。なかなか外に出てお花見へ行くことが難しい患者様にも雰囲気味わっていただけたらと思います。



# 外来担当医表 令和8年4月

※第2・4・5土曜日は休診（変更の場合有り）  
 ※窓口受付時間は8：00～11：00

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
島田 聡吉	菅原 和弘	菅原 和弘	照井 廣實	照井 廣實	非常勤 栗林 邦明 (第1・3土曜日)
森 朱音	島田 聡吉	泉澤 沙弥香	泉澤 沙弥香	島田 聡吉	
非常勤 吉沢 和久	泉澤 沙弥香	森 朱音	非常勤 伊藤 結生	森 朱音	
	非常勤 伊藤 結生				

※令和8年4月1日および5月1日に、外来担当医師による診察日の変更がございます。  
 上記の表は4月分となっております。  
 5月からの変更につきましては、外来受付窓口またはホームページにてご確認ください。

## 秋田県認知症疾患医療センター外来

月曜日～金曜日 午前9：00～12：00（予約制） 担当：菅原 和彦

## 外来診療カレンダー

※赤字は休診日、青字は土曜診療日です

2026年 5月							2026年 6月							2026年 7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24 31	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	

※変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

当院では熊対策として ①正面玄関自動ドアをボタン開閉式に変更しました。  
 ②玄関前でラジオを常時流しております。



## 新患・医療相談について

新患の方、医療相談は以下の時間帯にご連絡をお願いします。  
 ※緊急の場合はこの限りではありません。  
 対応時間 13：30～16：30  
 電話番号 0184-22-1604（代）



特定医療法人 荘和会  
**菅原病院**



〒015-0012  
 秋田県由利本荘市石脇田尻33番地  
 TEL:0184-22-1604（代）  
 FAX:0184-22-7770  
 URL <https://www.sugawara-hosp.jp/>