

キャラクターコラム
その43

早起きの効能



産婦人科
よこやま ゆうじ
横山 裕司

はじめまして、婦人科の横山です。小学5年生の頃、ムツゴロウさんとして有名な（年がバれますね、バリバリの昭和世代です）、畑 正憲先生（ムツさん）の著作にハマりました。その中で、ムツさんはほとんど眠らないとあり、振り返ってみると私自身、昔から目覚ましのいない人間で、今も23時に寝て翌朝4時過ぎに起きる（目が覚めてしまう）毎日を送っております。“早起きは三文の徳”と言いますが、どのような効能があるのか調べてみることにしました。早起きには、精神の安定、生産性の向上、体内リズムの調整、健康維持など、多くの効能があるとされているそうです。

■精神面への効能

早起きして朝の光を浴びると「幸せホルモン」セロトニンの分泌が促進されます。セロトニンは精神を安定させ、前向きな気分を一日を始めるのに役立ちます。また、うつ症状の改善にもつながるとされています。

■生産性と集中力の向上

早朝は他の時間帯よりも集中力が高まり、仕事や勉強の効率が上がると言われています。落ち着いた環境で計画的に一日を始めることで、生産性の向上が期待できます。

■体内リズムの調整と睡眠の質向上

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、約25時間の生体リズムが24時間に調整されます。これにより、夜には自然な眠気が訪れ、質の高い睡眠につながります。規則正しい睡眠リズムは、自律神経やホルモンバランスを整える効果もあります。

■健康維持と美容効果

早寝早起きは、免疫力強化や基礎代謝向上にもつながります。十分な睡眠は、美肌効果も期待できます。

以上、調べてみると確かにたくさんの効能があるようです。私自身、ただ単に早く目が覚めてしまう、という状態から、より健全な早起き人間になろうと思いました。皆様も、早起きにチャレンジされてはいかがでしょうか。

※外来診察表

心臓血管外科外来のお知らせ

景山医師の外来診察を2026年2月20日(木)の診察をもちまして終了いたします。

3月以降、心臓血管外科の外来は当面の間、休診とさせていただきます。

心臓血管外科外来

	月	火	水	木	金	土
午前診	—	—	—	景山 最終診察：2/20(木)	—	—

病院機能評価を受審しました

当院は、第三者評価として公益財団法人 日本医療機能評価機構による病院機能評価一般病院2(3rdG:Ver.3.0)の認定審査を2025年9月に受審し、2025年12月5日付で認定されました。これはあくまで新たなスタートラインに立ったに過ぎません。当院は今回の認定に満足せず、今後も患者安全を優先した信頼される病院として地域に貢献できるよう、職員一同、一丸となって取り組んでまいります。

病院機能評価とは

公益財団法人 日本医療機能評価機構が、中立的・科学的な第三者の立場で病院の質を評価する仕組みです。各専門領域(診療、看護、事務、薬剤、療法士)の知識と経験を有するサーベイヤー(評価調査員)がチームで病院を訪問し、所定の評価項目よりケアプロセス(入院から退院までの患者さまへの関わり方)や安全で安心な医療を受けられるよう、病院が組織的に医療の質向上に取り組んでいるか等を評価していただきます。

病院機能評価の受審

第三者から見た病院としての機能、質について知ることができ、サーベイヤーの助言からより良い医療を提供するための今後の課題を確認することができます。



熊本会場で就職説明会



2026年1月25日(日)、熊本城ホール シビックホールで開催された看護師の就職説明会に当院が出展いたしました。2月は神戸三宮会場の他、岡山県や広島県でのイベント出展を予定しております。看護学生の皆様、当院のブース訪問をお待ちしております！



12月3日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

先生と助産師さんたちがとても親身になって寄り添って下さり、安心してお産に挑むことができました。健診時も、切迫早産で入院中の不安な時も、出産時も、心配なことや気になっていることなど、その都度聞いて下さり、何でも話しやすかったです。手厚いサポートのおかげで無事に産めました。徳洲会病院で産んで良かったです。本当にありがとうございました。



12月20日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

前回に引き続き、今回2人目の出産でもお世話になりました。バタバタしたお産となりましたが、皆さんのサポートのもと無事に赤ちゃんが誕生しました。入院中も安心して過ごせました。ありがとうございました！



12月31日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初めての妊娠・出産で不安だらけでしたが、先生やスタッフの方のおかげで無事に可愛い我が子を出産することができました。入院中も、しっかりしたサポートや充実したサービスがあり、安心して入院生活を送ることができました。本当にありがとうございました。



1月3日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

里帰りの為、34週目からお世話になりました。かかっていた病院よりも助産師さん、先生と距離が近く話しやすい環境を作ってください、不安や悩みも無く、産産を迎えられました。出産後から退院までも本当、みなさん優しく親切で…本当、感謝の気持ちでいっぱいです。徳洲会病院でお産をして本当良かったです。ありがとうございました。



1月6日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

上の子たちもここで産みたくった！と思うくらい、健診の時から退院まで親身になって頂きました。また、術後で傷が痛んだり寝不足の時に、無理をしないでと赤ちゃんを預かってくれて助かりました。本当にありがとうございました。



1月13日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

今回、二人目のお産もこちらでお世話になりありがとうございました。スタッフ皆さんが親切で温かく、今回も安心して産産に挑むことができました。心から感謝しています。

こべとく
BABY



1月14日産まれ 女の子

ご出産、おめでとう
ございます★



1月16日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

久しぶりの出産で不安があったのですが、先生や助産師さんに支えられ、無事に産産を乗り越えることができました。入院中もたくさんのお心遣いを頂き、快適に過ごせました。本当にありがとうございました！



1月16日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

今回2度目の産産で、1人目の時にお世話になった先生・助産師さんが覚えていて下さり、楽しく通院できました。計画入院での産産でしたが、思っていたよりも時間もかかり、陣痛はものすごくきつく、心が折れそうになりましたが、皆さんがとても優しく頑張られました。2人目こそはベビーマッサージも参加したいです。