

井上病院 伝言板

第110号 平成19年1月

謹賀新年

あけましておめでとうございます。

皆様にとりまして、今年一年が良い年であります
よう、こころよりお祈り申し上げます。

井上病院では、皆様が安心した生活をおくれます
よう質の高い医療の提供に努めてまいります。

今年も一年、よろしくお願ひいたします。

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

1月1日より領収証の 様式が変わりました。

医療機関は「医療費の内容が分かる領収証」の交付が義務付けられておりますが、厚生労働省の指導により、今年1月1日よりさらに区分を分かりやすく明記した領収証を交付することになりました。
これに伴い当院では、下図のように領収証の様式を変更いたしました。

請求書兼領収証						
※領収書の再発行は致しません。						
長崎県長崎市浜口町12番19号 医療法人 山下医科器械医院 TEL (095) 844-3172						
SAMPLE						
患者番号	氏名					
1000000	ハジモト オサム 橋本 勝					
入・外	発行日	保険者番号	負担割合	本・家		
外来	平成18年11月21日	7731	1	本		
料・内診料	人院料等	医学管理等	在宅医療	検査	国保診断	投薬
270	509	400	650	386	85	68
住 費	リハビリセッション	精神科専門療法	処 訳	手 術	麻 麻	放射線治療
0	180	220	0	0	0	0
保険外1	保険外2	保険外3	保険外4	保険外5	保険外6	保険外7
保険外8	2,000	1,050	3,000	0	0	0
負担	保険外9	保険外10	保険外11	保険外12	(内税)	外 税
0	0	0	0	0	0	50
合 计	3,612			6,150		
負担額	3,610			6,150		
前回未収金	(100円)	請求金額	請求金額	今回未収金	請求金額	
0	0	9,760	9,760	0	9,760	
前回未収金	(100円)	請求金額	請求金額	今回未収金	請求金額	
0	0	11,100	11,100	0	11,100	

医療機関が発行する領収証は、医療費控除の申請に必要です。1年間に医療費が10万円以上かかった方は医療費控除の申請ができます。領収証は再発行ができませんので、受け取ったら内容を確認し大切に保管しましょう。

ご不明な点は、受付まで。

井上病院 伝言板

第111号 平成19年2月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること



『ウエストの サイズダウンで 健康アップ!』

(生活習慣病予防の今年度のスローガン／厚生労働省発表)

2/1~2/7は
「生活習慣病予防週間」です

毎年2月1日から2月7日は「生活習慣病予防週間」です。最近では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という考え方を取り入れた生活習慣病の予防が重要視されています。

ご存知の方もいると思いますが、内臓に蓄積した脂肪に

よって、糖尿病・高血圧症・高脂血症が発症します。これが複数合併すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。この状態をメタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームと呼ばれるには基準があります。左記のスローガンにあるように、ウエスト周囲がポイントとなります。

ウエスト周囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方で血圧・脂質・血糖のうち2項目以上が異常値だと、メタボリックシンドロームであるとされます。



内臓脂肪はつき易いが燃焼され易いという特徴があるので無理なダイエットやハードな運動をする必要はありません。予防には、バランス良い食生活や適度な運動などの生活習慣の改善が効果的です。また、年に一度健康診断を受けることもとても大切です。一人ひとりが自分の健康状態を知り、「日頃から健康に気掛ける」という意識が非常に大切です。

井上病院 伝言板

第112号 平成19年3月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること

無料

あなたの目の前であなたの大切な人が倒れたら…
救急救命講習会のお知らせ

当院では、患者さんやご家族、一般市民の方を対象に、救急救命講習会を実施しております。人工呼吸や心臓マッサージに加えAED（自動体外除細動器）を用いた訓練を取り入れています。講習後には、受講証が発行されます。毎月第2土曜日 9:30～12:30（3時間）開催です。

～3月・4月の開催日～

- ・日時 3月10日（土） 4月14日（土）
朝9時30分～12時30分（1回3時間）
- ・対象 中学生以上の一般市民の方（医療関係者可）
- ・講師 長崎市消防局 救急救命士
- ・定員 30名（1週間前までにご予約ください）
- ・場所 春回会ビル6階特設会場（井上病院となり）

【問合せ／申込み】春回会事務局 担当：中ノ瀬 TEL:845-1014

4月1日より『乳幼児に対する医療費』が助成されます。

これまで長崎市では、小学校に入る前の子さんが病院にかかったとき、医療費をいったん病院に支払った後で市に払い戻し請求をしていました。

4月1日からは、病院窓口でのお支払はご負担金のみをいたたくようになるので、わざわざ市へ支払い請求をしなくて もよくなります。

負担額には上限が設定されていて、1日の上限額800円、1ヶ月の上限額1,600円になります。

対象者：長崎市に住む小学校就学前の乳幼児

自己負担額：保険医療機関等ごとに、1日上限 800円
月額上限 1,600円

たとえば、未就学のお子さんが風邪で病院にかかり診療費が1,000円だった場合、今まででは窓口で1,000円を払い、市へ自己負担額との差額を請求していました。

4月からは、1日の上限額800円を払えばよくなります。さらに、同じ月に今度はケガをして1,800円の治療費がかからっても、1日の上限額800円支払えばよいのです。さらにさらに同じ月に、今度はそのケガの付け替えのために治療に来たとします。前々回の風邪の時と前回のケガとで、1ヶ月の上限額1,600円を払っているので、今回の治療費が500円だとしても支払は0円（無し）となります。

この制度を利用するには、『福祉医療費受給者証』が必要となります。保険証とあわせて窓口でのご提示をお忘れなく。詳しくは、受付窓口でお問い合わせください。

井上病院 伝言板

第113号 平成19年4月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

70歳未満の方の入院に係る高額療養費のお支払方法が変わります。(4月1日より)

4月1日より70歳未満の方の『入院に係る高額療養費』の窓口でのお支払は、自己負担限度額のみのお支払で済むようになります。

今まででは、例えば 100万円の入院医療費がかかった場合、まず3割負担分の30万円を病院に支払い、その後、高額療養費の支払請求を行うと、自己負担限度額(87,430円)との差額212,570円が支給(払い戻し)されていました。

今後は、この払い戻しの請求をせずに、病院の窓口で自己負担限度額を支払えばよいのです。

ただし、この制度をご利用いただくには『限度額適用認定証』の申請をして交付を受け、認定証に保険証を添えてご提示していただく必要があります。

認定証の申請は加入されている保険者へしていただきます。保険者とは、国民健康保険の方は役所の国民健康保険課、政府管掌の方は社会保険事務局、健康保険組合の方はそれぞれの組合となります。また、限度額は下図の通り3段階に設定されているので、患者さまにより異なります。

区分		自己負担限度額（月額）	
証の表示	内 容	3回目まで	4回目以降
A	上位所得者 (年間所得600万円を超える世帯)	150,000円 (医療費が500,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	83,400円
B	一般	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	44,400円
C	住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円

※認定証の適用区分欄に「A」「B」「C」の記載があり、負担額が決まります。
病院窓口で認定証と保険証のご提示がない場合は、従来通りのご負担額でお支払いいただくこととなります。ご注意下さい。
認定証についてのお問い合わせは、加入されている保険者または当院受付窓口でお尋ねください。

先月 3月26日。当院 検診センター所長の豆谷源一郎医師が急逝されました。
心から、先生の御冥福をお祈りいたします。

井上病院 伝言板

第114号 平成19年5月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること



乳がん…！？あなたは本当に大丈夫？ マンモグラフィ検査のお知らせ

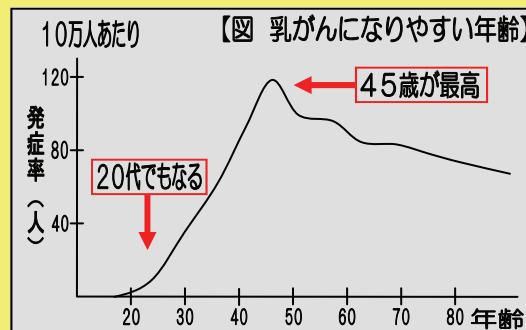
ピンクリボンは、乳がん撲滅の思いを込めた世界共通のシンボルマークです。

【意外に多い乳がん人口】

最近、テレビや雑誌で乳がん（あるいは乳がん検診）を取り上げる特集をよく目にします。いまや乳がんは女性壮年層のがん死亡率のトップとなり、日本人女性は一生涯の間に25人に1人がかかる病気だと言われています。

乳がんの発生は20代から始まり、30代ではさらに増加傾向となり、40代後半から50代前半にかけてピークを迎えます。（右図参照）

女性なら誰でもかかる可能性がある病気だと心得ておいて下さい。



【早期発見が 乳がん退治の鉄則！】

乳がんは他のがんと違ってシコリを外から触ることができ、唯一自分で発見できるがんです。日頃より鏡を見ながら、または入浴の時などに自己検診（ブレスト・ケア）をすると良いでしょう。触ってみて痛みやシコリ、皮膚のくぼみや乳頭からの分泌物など「あれ？おかしい…」と思った方は、1人で悩まず当院の専門医（乳腺外科）にご相談下さい。また、症状はないけど、年齢的に気になるという方は、当院検診センターにて乳がん検診を行っています。早期発見には定期的な検査が最も有効です。

【早期発見の最新兵器、マンモグラフィ(乳房X線撮影)】

皆さん、『マンモグラフィ』という言葉を聞いたことがありますか？乳がんはごく早期に発見されれば95%は治るといわれています。マンモグラフィは乳がんの早期発見には欠かせない検査で、触診では分からぬような腫瘍やがんの存在を疑わせる1mm以下の石灰化なども鮮明に写真に描出します。当院では最新のマンモグラフィシステムを導入しており、3名のマンモグラフィ読影認定医師も常勤していますので、精度の高い検査で乳がんの早期発見に力を入れています。

【もう一つの秘密兵器（！？）田中、吉川】

マンモグラフィは女性特有の検査です。ですから、当院ではマンモ撮影の高度な技術を持った田中と吉川の2名の女性技師（マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師）が丁寧に検査を行っています。「マンモは痛い」と思われている方は、胸が張って硬くなる周期を避けて検査すれば痛みも軽減されたり、女性技師が優しく応対しますので、安心して検査を受けていただけます。

※ 20代～30代の方には、乳腺エコー検査をお勧めしています。

【詳しくは、パンフレットまたは下記へ】

マンモのことをもっと知りたいという方に、当院の診療放射線技師が作成した新パンフレットが5月上旬に完成します。

【検査に最適な時期】や【病院と検診どちらにかかればよいのか】といったフローチャートもありますので、是非ご覧下さい。

【乳腺外来の診察に関して】

井上病院 外来予約専用
095-844-2801
(9:00 ~ 17:00)

【乳がん検診のお申し込みは】

井上病院 検診部
095-844-1481
(8:30 ~ 17:00)

井上病院 伝言板

第115号 平成19年6月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

〈シリーズ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を検証する〉

睡眠のとれない、体からのSOS！

～放っておくと危険がいっぱい～

Vol.1 『こんな症状はありませんか？』

【はじめに】

わたくしたちが健康で健全な生活をおくるために、睡眠はとても大切な要素です。そこで、昨今話題の睡眠時無呼吸症候群(SAS)にスポットを当て今月号から4連載します。

人間は、人生の約3分の1を睡眠に費やしています。その睡眠がきちんと取れないと当然体に不調が出てきます。例えば、睡眠時無呼吸症候群 (SAS)だと良質な睡眠はとれず、日中の活動性や労働の質、運動能力などが低下することはもちろんのこと、高血圧や虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病を高率に合併し、生命予後に影響を与えることも明らかになっています。

2003年の山陽新幹線の事故以降、『睡眠時無呼吸症候

→ 群(SAS)』は社会での病識は広まりましたが、まだまだ診断と治療を受けられていない方も数多いのが現状です。

【こんな症状はありませんか？】

では、SASを疑わせる症状とはどんなものでしょうか。あなたには以下のような症状はありませんか？

〈睡眠中〉

- ・非常に寝付きがよい。環境が変わってもすぐ眠れる。
- ・夜間に覚醒することが多く、眠りが浅い気がする。
- ・また、突然息が苦しくなって目が覚める。
- ・いびきをかいたあとに呼吸が止まる。
- ・睡眠中に幻覚を見る。
- ・夜間に頻繁に排尿がある。

〈起床時〉

- ・日中に非常に眠い。（特に会議や運転中など）
- ・集中力がなくなる。
- ・いつも体がだるい。
- ・起床時に頭痛やのどの渇きがある。

これらの症状に自覚がある方は、SASの可能性が高いと思われます。特に普段からいびきをかく（と言われる）方、昼間眠気のくる方、寝起きに頭痛がする方は要注意です。無呼吸は睡眠中の出来事です。ご家族の方などが気付いてあげることも大切です。「もしかしたら・・・」と思われる方は、当院の専門外来にお気軽にご相談下さい。

次回は、SASの症状について詳しく検証します。

〈医師交代のお知らせ〉

平成19年6月より下記の医師が交代します。

内科（消化器）： 山口 直之 → 三嶋 亮介



井上病院 伝言板

第116号 平成19年7月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

〈シリーズ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を検証する〉

睡眠のとれない、体からのSOS！

～放っておくと危険がいっぱい～



Sleep Apnea Syndrome サス 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の正体！

【睡眠時無呼吸症候群(SAS=サス)とは？】

睡眠時の呼吸障害の一つで、睡眠中に10秒以上呼吸が止まることを無呼吸、呼吸が浅くなることを低呼吸と呼びます。SASとは、「一晩（7時間）の睡眠中に10秒以上の無呼吸・低呼吸状態が30回以上おこる時、または、睡眠1時間あたりに5回以上おこる。」場合をいいます。

無呼吸・低呼吸の状態はしばしば覚醒反応（眠りから覚めかけること）によって終了します。

睡眠中に呼吸が止まった状態が断続的に起こることにより、睡眠と覚醒が繰り返され、いくら寝ても熟睡できない状態となります。日中の眠気だけでなく、放っておくと様々な症状が起こる、危険がいっぱいの病気なのです。

【SASの原因】

SASには、いくつか特徴のあるタイプがありますが、もっとも多いタイプは閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAHS)といわれるものです。その主な原因を見てみましょう。

- ・肥満により舌の付け根や軟口蓋が気道へ落ち込む
- ・顎が小さいために、あるいは後ろに後退している
- ・大きな扁桃腺やアデノイド
- ・上気道筋の活動度の低下(加齢などによる)

などです。

これらが原因で、睡眠中に無呼吸になる。苦しくなって睡眠から覚めかける。ここで目が覚める場合もあるが、多くの場合呼吸が戻ると完全に覚醒しないでまた眠りに入る。眠るとまた呼吸が止まる・・・。この繰り返しが眠っても眠っても熟睡できない悪循環となるのです。

【SASに関連する症状や合併症】

睡眠が妨げられると精神障害や頭痛などを引き起こし、無呼吸状態が続ければ不整脈、心不全の原因ともなります。さらに、脳血管障害、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病といった合併症を引き起こすケースもあります。

また、もう一つ恐ろしいのが交通事故です。SAS特有の眠気は運転能力を低下させ、思わず事故を誘発する危険があります。場合によっては家族や他人を巻き込んでしまう可能性もあるのです。

このように、SASは放っておくと自分の健康以外にも危険がいっぱいの病気なのです。自覚症状のある人はきちんと検査を受け、診断、治療まで行う必要があります。

次回は、SASの診断と検査方法を検証します。



井上病院 伝言板

第117号 平成19年8月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

〈シリーズ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を検証する〉

睡眠のとれない、体からのSOS！

第3弾

～放っておくと危険がいっぱい～

Sleep Apnea Syndrome サス

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の診断！

【当院における診療の流れ】

これまで、2回に亘ってSASの正体に迫ってきました。今回は、SASの診断に至るまでの検査を見ていきます。以下が当院における診療の流れです。



【①問診】 呼吸器専門医による聞き取り及びアンケートを行います。いびき・無呼吸の有無、日中の眠気、生活習慣（飲酒、喫煙、食生活等）、合併症について伺います。健診のデータや、服薬中の方は処方内容もご持参下さい。

【②スクリーニング】

SASの疑いがあるかどうか、簡単な器械あたりをつけます。パルスオキメータを用い、夜間睡眠時の酸素飽和度を記録します。夜寝る時に指にセンサーを装着するだけの小型、安価な検査ですので、自宅で計測し、翌日には結果がわかります。

【③ポリソムノグラフィー (PSG)】

さて、ここまでSASの疑いが濃くなると次に行う検査がポリソムノグラフィー (PSG) という検査です。

PSGは、睡眠の状態をトータルに評価する検査で、鼻や口、頭部、胸部にセンサーを付け一晩寝てもらいます。測定する項目は、

睡眠段階の判定

呼吸状態の判定

脳波、眼球運動、オトガイ筋電図

エアーフロー（息の圧力と温度）、

胸・腹の動き、動脈血酸素飽和度

その他、いびき音、体位、下肢筋電図 等です。

検査は毎週金曜日に行ってます。

1泊の検査（夜7時に入院して翌朝7時には退院できます）となります。当院では、臨床検査技師（睡眠時無呼吸症候群専任技士）が一晩中モニターで確認しながら検査を行います。そのため、検査時のトラブルなどへの緊急の対応ができることや、朝早くに帰宅することも可能です。

「入院はどうも・・・」、という方には在宅で可能な簡易検査もあります。

検査・解析後診断を行い、約10～14日後に結果を説明いたします。

（詳しくは、呼吸器外来にお尋ねください。）

次回（最終回）は、SASの治療方法を検証します。

井上病院 伝言板

第118号 平成19年9月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

〈シリーズ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を検証する〉

睡眠のとれない、体からのSOS！

～放っておくと危険がいっぱい～

Sleep Apnea Syndrome サス 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の治療！

【SASに有効なCPAP（シーパップ）療法】

これまで、SAS（サス）についてシリーズで検証してきましたが、いよいよ最終回は、SASの治療方法です。

治療の前に、肥満の方やお酒を飲まれる方は減量するなど、生活習慣の改善で症状が改善することがあります。

その他に外科的治療や、歯科装具を用いた治療などがありますが、当院では、閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の患者様に極めて有効な治療法の一つと言われている、CPAP（シーパップ）療法を導入しています。

【CPAP（シーパップ）療法とは】

マスクを装着し気道内に陽圧（風）をかけ、気道の閉塞を防ぐことにより、無呼吸を取り除く療法です。

その効果は装着したその日から表れ、睡眠中の無呼吸の回数が減少することで、中途覚醒が減り、安定した睡眠が得られ、日中の眠気・起床時の頭痛などの症状が軽減します。また各合併症（高血圧・糖尿病・心疾患など）の予防にもつながります。（ただし、この療法はあくまでも対処療法です。）



【治療の流れ】

- ① 検査・解析後、診断を行い結果の説明をします。
- ② CPAP治療適応となった患者様には、鼻の通り具合を確認するため、鼻腔通気度検査を行います。
- ③ 2週間ほどCPAP練習を行います。
- ④ CPAPタイトレーション（指摘圧を調べる検査）を行い一晩中無呼吸をフォローできる圧力（指摘圧）を探ります。
- ⑤ タイトレーションの結果の説明をし、圧を設定します。
- ⑥ CPAP導入となります。
- ⑦ CPAP治療を継続して行い、毎月1回の外来受診にて、使用状況の確認、圧の変更などを行います。

【症状がある方は他人事ではありません】

4連載で特集しましたSAS。放置するととっても危ない病気です。当院では呼吸器の専門医が治療にあたっております。症状がある方はSAS外来を受診してください。

売店がオープンしました！

今月、病棟6階に売店がオープンしました。生活雑貨やお弁当など揃えています。今後は、皆様の要望を聞いて品数も増やしていく予定です。お気軽にご利用くださいね。

【営業時間：平日9:30～16:30 土曜9:30～15:00 日祭休み】

井上病院 伝言板

第119号 平成19年10月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

新たなスタートとご褒美

【新たなスタート】

10月1日、長崎市の北部近郊・時津町に長崎北病院が新たなスタートをしました。出来たばかりなので綺麗です。今までより広く、最新機器も導入しました。病院ですので『お近くにお越しの際は、お気軽にお寄り下さい』とは言えませんが、ロビーコンサートは新病院でも開催します。ぜひ一度新病院をお訪ねください。ちなみに今月のロビーコンサートは10月24日（水）午後7時開演予定です。

【ご褒美】

さて、長崎北病院と井上病院は、特別医療法人 春回会しゅんかいかいという法人が運営する兄弟病院です。しかし、同じ病院なのですが、病院としての機能は実は同じではありません。

長崎北病院には外科も整形もありません。事故などの時に運ばれる救急病院ではないのです。あるのは内科だけ。ただし、脳・神経内科およびリハビリテーションの分野では高度

な診療技術と、患者様に優しい医療を目指しています。

一方、当院は24時間365日、救急医療にも携わる急性期病院として、地域における質の高い医療の提供を目指しています。その当院が嬉しいご褒美をいただきました。

この度、当院の救急医療に対し厚生労働大臣より『救急医療功労賞』というとても名誉ある賞を授かりました。

当院のこれまでの救急医療に対する活動と、救急講演会や市民講座の開催、救急救命講習会の実施等が評価されての受賞となりました。

この賞に恥じぬよう、また、皆さんに信頼される病院であり続けるよう、一歩一歩を刻んで行きたいと思います。

余談ですが、授与式は9月10日に行われました。国会会期中の為、残念ながら舛添大臣には会えませんでした。

無料 救急救命講習会のお知らせ

当院では、患者さんやご家族、一般市民の方を対象に、救急救命講習会を実施しております。人工呼吸や心臓マッサージに加えAED（自動体外除細動器）を用いた訓練を取り入れています。講習後には、受講証が発行されます。毎月第2土曜日 9:30~12:30（3時間）開催です。

～10月・11月・12月の開催日～

- ・日時 10月13日 11月10日 12月8日
朝9時30分～12時30分（1回3時間）
- ・対象 中学生以上的一般市民の方（医療関係者可）
- ・講師 長崎市消防局 救急救命士
- ・定員 30名（1週間前までにご予約ください）
- ・場所 春回会ビル6階特設会場（井上病院隣り）

【問合せ／申込み】春回会事務局 担当：渡邊 TEL:845-1014

井上病院 伝言板

第120号 平成19年11月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと

自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと

働きがいのある明るい職場を作ること

システムの変更について

当院では、今月より新しいシステムが稼動しています。

医師が指示をした注射や検査、お薬の処方が紙に書かれ、病院内を巡り巡っていたのは、もう昔の話です。

医療業界にもIT化の波がやって来て、当院では5年前に医療システムを導入しました。それまで手作業であった業務が電子化され、情報の伝達、処理等が格段に向上しました。

しかし、変わり続ける医療制度や医療環境にとって、5年という年月はあっという間です。また、目まぐるしく進化するIT業界において、医療システムも日々進歩してきました。

医療を取り巻く複雑な環境に対応し、皆様に質の高い医療を提供できるように、また、井上病院が今より一歩先の目標に到達するために、システムを入替えました。

操作研修も受け、運用方法も十分に検討してきましたが、それでもまごついたり、お待たせしてしまったり皆様にご迷惑をおかけする場合もあるかもしれません。どうかしばらくの間、温かい目で見ていただきますよう、お願いを申し上げます。



インフルエンザ予防接種 11月1日予約開始

今年は冬の訪れがゆっくりのようです。冬支度もいつもよりのんびりしているような気がします。

しかし、空気が乾燥し木枯らしが吹くようになれば、本格的な冬の到来です。

そして、冬になると毎年猛威を振るうのが、インフルエンザです。インフルエンザ対策はのんびりとはしてはいけません。高齢の方や免疫力の低い方、体力の無い方は特に注意をしてください。

早めに治療を行うと軽い症状で済むことがあります、やはり予防が一番です。

そこで、今年もインフルエンザ予防接種を実施します。

- ・予約は11月1日から開始します。
- ・実施は11月15日から行います。

予防接種には診察が必要です。接種前に、必ず医師の診察を受けていただきます。

- ・予防接種のみの患者さまは、
平日の午後2時～5時に実施します。（注射だけの方も必ず診察が必要です。）

- ・外来に通院中の方は、
外来診察の受付時にお申し出ください。 診察後すぐに実施できます。

（混雑が予想されますので、外来通院中の方は、定期診察時に実施されることをおすすめします。）

詳しくは、外来看護師におたづね下さい。



井上病院 伝言板

第121号 平成19年12月

井上病院 理念

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

年末年始のお知らせ

【井上病院外来】

休診：12月29日（土）～1月3日（木）
※ただし、急患につきましては24時間対応
させていただきます。

【井上病院 検診センター】

休診：12月28日（金）午後
～1月3日（水）

ご連絡先：井上病院検診センター

TEL：843-3777

体を芯から温める。野菜の力！

例年に比べ、今年の冬の訪れはゆっくりひかえ目な感じでした。しかし、12月になると肌を刺すような冷たい風が吹く日も増え、いよいよ冬本番です。

風邪に気をつけたいこの季節、お野菜の力をかりましょう。

風邪の予防には、うがいや手洗いが有効ですが、十分な睡眠と食事のバランスに気をつける事もとても大事です！

体を芯から温めてくれるものや、風邪ウィルスを抑制するビタミンCを多く摂取すると効果的です。

例えば、体を温める食材といえば、ネギや生姜、ニラ、唐辛子といった香味野菜がそうです。



これらは内臓の動きを良くし、発汗作用を促すので、鍋や雑炊をされる時は是非たくさん取り入れて下さい。

そして、冬が旬の野菜にはビタミンCがたくさん含まれています。

白菜や大根、ほうれん草などです。

これらの野菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいのでスープも一緒にいただくのがポイントです！



日本には、季節を楽しめる野菜がたくさんあります。これから寒い季節は季節感あふれる旬の野菜で、味覚を楽しみながら体を芯から温めて、風邪に負けない元気な体で、冬を乗り切りましょう。

余談ですが、体を温めるといえば玉子酒が有名です。欧米でもエッグノックという卵のカクテルが親しまれています。寝る前に飲んで、お布団に入るのもいいかもしれません。