

謹賀新年

井上病院 伝言板

第122号 平成20年1月

あけましておめでとございます。

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

井上病院では、皆様が安心して生活を送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、よろしくお願いいたします。

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

病気にならないよう、予め防ぐ！

冬場のこの時期になると、受付や外来、病棟のフロアなどでマスクをしている職員を見かけます。それも一人や二人ではなく、けっこういます。「風邪をひいても病院の職員は休めないの？」と思われるかもしれませんが、実は風邪だからマスクをしているとは限らないのです。

病院には様々な患者様がいらっしゃいます。冬の時期に多いのは風邪やインフルエンザですが、もう一つ猛威を振るうのが嘔吐下痢症です。病気には他人に『うつらない』ものと『うつる』ものがあります。インフルエンザや嘔吐下痢症は『うつる』病気です。これらのウィルスは感染力が強く、あっという間に周囲に広がる恐れもあります。ですから、病院職員のマスクには予防の意味もあるのです。

マスクには、菌を通さない効果があります。病院にお越し方で、風邪の方はマスクをして来られると思いますが、風邪等でない方でも体力の弱っている方や感染が気になる方は、予防の為にマスクの着用をおすすめします。

また、ご自宅に戻られたら、必ずうがいと手洗いを行い、病気にかからないよう、予防をしっかりとってください。

病院は病気の治療をするところです。当然、いろいろな病気の元が集まる場でもあります。その中にはインフルエンザや嘔吐下痢症等の『うつる』病気も混じっています。

病院に来て病気にならないよう、十分に注意しましょう。

井上病院 伝言板

第123号 平成20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

無料

あなたの目の前であなたの大切な人が倒れたら…

救急救命講習会のご案内

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。

～2月・3月・4月の開催日～

- ・日時 2月9日（土）3月8日（土）4月12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（井上病院隣り）

【問合せ／申込み】春回会事務局 担当：中ノ瀬 TEL:845-1014

2/1~2/7は
「生活習慣病予防週間」です
今年度のスローガン『向き合おう 自分の体 自分の生活』

毎年2月1日から2月7日は「生活習慣病予防週間」です。最近ではすっかりお馴染みになった『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』。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。メタボ＝病気ではありませんが、内臓に蓄積した脂肪によって糖尿病や高血圧症、高脂血症などが発症し易くなり、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引き起こしやすくなります。この状態を放っておくととても怖い結果になりかねません。



それでは、メタボ対策はどうすればよいのでしょうか。実は、内臓脂肪はつき易いが燃焼され易いという特徴があります。ですから、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最も効果的です。今年4月からはメタボに焦点を絞った新しい健康診断もスタートします。一人ひとりの方が自分の健康を意識し管理する。まずは、気に掛けることが大切です。

井上病院 伝言板

第124号 平成20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

後期高齢者医療制度が 4月1日より新しくスタートします。

4月1日より75歳以上の方を対象に、新しい保険制度がスタートします。

これまで、高齢者の医療は老人保健法による老人医療制度として実施されてきましたが、4月1日からは、後期高齢者医療制度が開始されるにあたり、題号が「高齢者の医療の確保に関する法律」に変わります。変わるのは名前だけではありません。その中身も大きく変わります。例年、4月といえば医療の制度や仕組みが変わる月ではありますが、今年は高齢者の方にとって、医療環境が大きく変わる月となります。

変わる変わるといっても、医療を受けられる根幹部分に関しては、新しい制度でも必要な医療を受けることができるのは変わりません。また、窓口での負担金も現行の制度と同様、1割（現役並みの所得者は3割）負担のままです。

一番大きく変わる点は、**今まで加入されていた保険から、まったく別の医療保険に変わるということです。**加入している保険が変わるということは、皆さんがお持ちになっている**保険証も変わる**ということです。

これからは、75歳以上の方も、一人ひとりに新しい被保険者証が交付されるようになります。

また、**保険料に関しても変わります。**高齢者の方々の医療費を安定的に支えるため、新しい制度では、負担能力にに応じて平等に**保険料を支払う**こととなります。家族の方に扶養されている方も、これからは保険料の負担を求められるようになります。ただし、保険料の負担については緩和措置が取られるようで、平成20年9月までは負担はありません。10月から翌平成21年3月までは、保険料の9割を軽減するという措置が取られるようです。

このように来月から高齢者の方の医療制度が変わります。

4月になって病院にかかれる際は、必ず**保険証**をご持参ください。

この制度が、好い制度か悪い制度か判断することは出来ません。たとえどのような制度であれ、皆様に最善の医療を提供するためには決められたルールに従い実施していかなければなりません。医療の制度を正しく受けていただくためにも、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは、当院受付窓口でお尋ねください。

井上病院 伝言板

第125号 平成20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

新年度を迎え、若き新社会人たちが颯爽と街を歩いていきます。真新しいスーツには桜の花がよく似合い、「あんな時代もあったのに」とつつい思ってしまう。

4月1日から医療制度が変わります。
必ず**保険証**をご提示下さい。

4月1日より医療制度が大きく変わります。

例年、4月は医療の制度が変わる月です。先月号でお知らせしましたが、今年は、75歳以上の高齢者の方の医療制度が大きく変わりました。

これまでと一番大きく変わる点は、加入している保険が変わり、75歳以上の皆さん一人ひとりに新しい被保険者証が交付されるようになったことです。

後期高齢者医療被保険者証	有効期限 平成〇〇年 〇月〇〇日
被保険者番号 00000000	
住 所 長崎市 〇〇〇 〇-〇	
氏 名 〇〇 花子	性別 〇
生 年 月 日	大正 〇年 〇月 〇日
資格取得年月日	平成 〇年 〇月 〇日
発 行 期 日	平成 〇年 〇月 〇日
交 付 年 月 日	平成 〇年 〇月 〇日
一部負担金の割合	1割
保 険 者 番 号	3 9 0 0 0 0 0 0
保 険 者 名 長崎県後期高齢者〇〇〇〇連合	

このような保険証が75歳以上の方全員に交付されます。病院に来られる際は、必ず保険証をお持ちください。

これからは、病院や街のお医者さんにかかれる時には、必ず保険証が必要になります。また、原爆手帳など各種手帳をお持ちの方は、保険証と合わせて窓口にお出し下さい。

医療制度の改変は高齢者の方だけではありません。一般の方にも診療報酬の改訂に伴い、医療費の負担金額が変わったり、処方箋料が変わったりと、今までと同じ医療を受けているのに、金額が変わる場合も生じてきます。

医療費のことでご不明な点があれば、お気軽に受付窓口までご相談ください。

井上病院 伝言板

第126号 平成20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

ご存知ですか？

『**限度額適用認定証**』をご提示いただくと
入院費用の窓口支払額がかわります。

70歳未満の方が入院した場合『限度額適用認定証』をご提示いただくと、入院費用の窓口支払額が自己負担限度額のお支払で済みます。

高額療養費制度では、医療費の全額を一旦医療機関に払い、後で払い戻し申請をすると限度額を超えた分が払い戻されてきます。しかし、入院の場合は負担も大きく、これまでは70歳以上の方には自己負担限度額のみのお支払が認められていました。それが、70歳未満の方にも適用されるようになったのです。

実はこの制度は、昨年4月に開始したのですが、ご存知ない方が多いようです。

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、認定証と保険証をご提示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 - 500,000円) × 1%	83,400円
B	一般	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	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ただくこととなります。ご注意ください。
 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。



井上病院 伝言板

第127号 平成20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

「禁煙」したい人、集まれ！

喫煙は、すべての癌を増やし、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患COPDなど多くの病気の原因となります。喫煙を止めることで平均寿命が延びるとも言われています（30才で止めたら10年延びる、40才で8年、50才で6年・・・）。また、家庭内喫煙は同居の家族の方の肺癌のリスクを高め、特に小さなお子様にも悪影響（気管支炎・喘息・知能低下など）を与えます。当院では平成17年から「敷地内全面禁煙」を実施し、今年4月から、保険診療による**禁煙外来を開始**しました。禁煙治療は、喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気としてとらえ、必要な治療を行うものです。治療は一定の条件を満たした喫煙者（1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上で、

直ちに禁煙の希望があり、スクリーニングテストでニコチン依存症であることなど）ならばどなたでも受けることができます。これまで「気合い」で禁煙にチャレンジし敗れ去ったかたも、お薬を使用することで**楽に禁煙取り組める**ようになりました。従来から使用されている貼り薬ニコチンパッチに加え、平成20年5月より全国で使用可能となった経口禁煙補助薬『チャンピックス』を使用し、つらい禁断症状を軽減させ、容易に禁煙にトライできます。この「**がんばらない禁煙**」を是非試してみてください。

一般的には禁煙治療開始後4週後の禁煙継続率は5割以上といわれていますが、現在当院の禁煙外来を受診した約10名の方全員が禁煙継続中です！

ぜひこの機会に禁煙に挑戦してみませんか。私達がサポート致します！



【診察日と開始時間】毎週月曜日 午後2時30分～4時（事前予約制）。初診は30分程度、再診は10分程度の診察になります。再診は、他の医師の外来診察でも可能です。

【治療期間】標準的な禁煙治療プログラムでは、12週間にわたり合計5回の禁煙治療を受けます。

【治療費用】（自己負担が3割の方の場合）

ニコチンパッチの処方を受けられる方	総計約12,000円
チャンピックスの処方を受けられる方	総計約18,000円

【禁煙外来チームメンバー】

吉嶺(呼吸器内科医師)、松本(外来看護師)
禁煙外来について詳しく尋ねられたい方は、松本看護師までご連絡下さい。

月～金曜 9:00～17:00 電話844-2801 (外来予約係)

井上病院 伝言板

第128号 平成20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

あなたの目、健康ですか？

「目がかすむ」「目が赤い」「目が疲れる」「虫が飛んで見える」などなど、目のことでお悩みの方、お困りの方はいらっしゃいませんか？

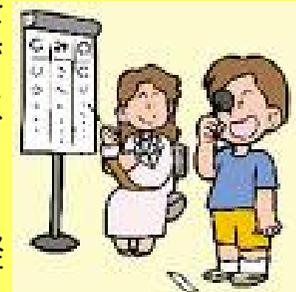
例えば、緑内障は、40歳以上の方では、20人に1人といわれ、糖尿病網膜症は現在日本の失明原因の第1位となっています。

緑内障や網膜硝子体疾患（網膜剥離）などは、自覚症状がほとんどないので、気がつかないうちに病状が進行しているという、放っておくと怖い目の病気なのです。

白内障はある？ 眼底出血は大丈夫？ 『最近、ものが見えにくくなったな』と感じている方、目の健康が気になる方はいらっしゃいませんか？

当院では、今月7月1日より眼科の診療を開始します。当眼科では、十分な検査と高いレベルでの医療を提供できるよう、自動視野計、蛍光眼底カメラ、レーザー装置、網膜断層撮影機器など、最新の設備を整え、患者様の立場に立った診療と、納得していただける丁寧な説明を心がけております。また、患者様がなんでも相談でき、安心して受診して頂けるよう、スタッフ一同努力してまいります。

『目』のことで少しでもお困りの方、『目』の健康が気になられる方は、お気軽に当院眼科までご相談ください。



【診療内容】

眼科疾患（結膜炎、白内障、緑内障、網膜硝子体疾患、糖尿病網膜症、ドライアイ治療など）全般の診療と、眼鏡処方などを行っています。

また、超音波白内障手術装置による白内障手術や、網膜硝子体手術も行います。

【診療日】

	月	火	水	木	金	土
午前	一般外来	一般外来	手術	一般外来	一般外来	一般外来 (第1・3のみ)
午後	特殊外来	特殊外来	特殊外来	一般外来	特殊外来	

特殊検査：レーザー治療、蛍光眼底造影検査、視野検査、手術前検査などを行っております。

当院眼科についてのお問合せ、ご予約は、
月～金曜 9:00～17:00 電話844-2801(外来予約係)

井上病院 伝言板

第129号 平成20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

暑さが続きます・・・ 夏バテに注意しましょう

日本の夏は高温多湿です。近年、年ごとに暑さが増しているようにも感じますが、夏バテの原因はこの蒸し暑さに対する身体の調節不良です。今回は、食事で作れる夏バテ対策をご紹介します。

1. 偏りのない規則正しい3回の食事を摂る
2. 「量よりも質」を心がけて
3. 良質のたんぱく質を摂りましょう
4. ビタミン、ミネラルは十分に
 - ・野菜をしっかり食べましょう（1日350g以上）
 - ・果物、牛乳も適量加えましょう
5. 酸味、香辛料、生姜、などの香味野菜を上手に利用
6. 油で調理したものも適度に取り入れて
7. 冷たい料理はほどほどに
8. 清涼飲料水やアイスの摂り過ぎは食欲不振のもと

バランスのよい食事を心がけ、夏バテに負けないようにしましょう。

おすすめの料理は、

- ・魚料理・・・青魚の南蛮漬け、鮭の冷製マヨネーズかけ、エビのチリソース
- ・肉料理・・・牛肉のたたき、豚肉のトマトソース煮、ささみの三色揚げ
- ・野菜料理・・・トマトやカボチャのサラダ、オクラのゴマ和え、ピーマンの当座煮、もやしのナムル、豚汁 などです。

また、変わりごはんで食欲増進をはかるのもよいかもしれません。

【食欲満点 特製ビビンバ】のご紹介

＜材料＞1人前（出来上がり・・・600Kcal、塩分 3.0g）

【米飯 200g】

【牛肉赤身薄切り 50g】

A	白いりごま	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1/2
	刻みねぎ	小さじ1
	刻みにんにく	少々
	砂糖	小さじ1/3
	醤油	小さじ1
	コショウ	少々

【ほうれん草 50g】

B	白いりごま	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1/2
	刻みねぎ	小さじ1
	醤油	小さじ1
	塩・コショウ	少々

【薄焼き卵 卵1/2】

【ぜんまい水煮 25g】

C	白いりごま	小さじ1/2
	ゴマ油	小さじ1/4
	刻みねぎ	小さじ1/2
	砂糖	少々
	醤油	小さじ1/2

【大根 40g】

D	塩	少々
	白いりごま	小さじ1/4
	ゴマ油	小さじ1/4
	刻みねぎ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	酢	小さじ1/2
	薄口醤油	小さじ1/2
	コチュジャン	少々

＜作り方＞

- ①牛肉は細く切り、Aを加え混ぜながら炒りつけて、火を通す
- ②ほうれん草、ぜんまいはそれぞれ茹でて、3～4cmの長さに切り、ほうれん草はBであえ、ぜんまいはCで煮る
- ③大根は線切りにし、塩もみしてDであえる
- ④薄焼き卵は線切りにする
- ⑤丼に熱いご飯を入れ、具を彩りよく盛り付ける

いかがでしょう。夏バテ防止に是非一度、お試し下さい。

井上病院 伝言板

第130号 平成20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

長崎市国民健康保険加入の 40歳～74歳の方 特定健診を受けましょう

今年の4月から、特定健診・特定保健指導という新しい健康診断がスタートしました。

最近ではすっかりお馴染みになった、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。これまでの健診は、1度受診すれば次はまた来年、という感じでしたが、特定健診の特徴は、メタボの該当者や予備軍を抽出し、検査の結果によって本人に適した保健指導が行われ、生活習慣病の予防を講じる所にあります。

近年、医療全体の受療の実態を見ると、高齢期に向けて生活習慣病の外来受療率が増加しています。また、75歳頃を境にして生活習慣病を中心とした入院率が上昇しています。

不規則で不適當な食生活や運動不足等による不健康な生活習慣が、やがて高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症等の生活習慣病を招き、これを複数合併すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし易くなります。メタボはそれ自体病気ではありませんが、放っておくと怖い結果を招きかねません。

現在会社等にお勤めで、職場で定期健診（法定健診）を受けている方は、特定健診を受ける必要はありません。（法定健診は特定健診の検査項目を全て含んでいます）

職場で定期健診を受診する機会のない国民健康保険に加入している方は、年に1回必ず特定健診を受けましょう。

ちなみに、長崎市国保の特定健診の対象となる方は、長崎市内在住で、今年度中に40歳～74歳になる方です。

今年度とは、平成20年4月1日から平成21年3月31日までのことで、昭和9年4月1日生まれ以降、昭和44年3月31日生まれまでの方です。

長崎市内に住む、[長崎市国民健康保険](#)に加入されている方は、長崎市が費用の全額を負担しますので、無料で検査を受けることができます。既に長崎市より、特定健診受診券が送付されていることと思います。当院検診センターでも長崎市国民健康保険の方の特定健診を実施していますので、受診されていない方は、お早目のご予約をお願いします。

【ご予約・お問合せ】

井上病院 検診センター 095-844-1481
（平日8:30～16:00 土曜日8:30～12:00 日・祝休）

井上病院 伝言板

第131号 平成20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

「政管健保」は「協会けんぽ」 に変わります

健康保険（政府管掌健康保険）については、現在、国（社会保険庁）が運営していますが、平成20年10月1日から新たに全国健康保険協会「協会けんぽ」が設立され、運営することになりました。

☆保険給付の内容は変わりません

医療機関で受診された場合の自己負担の割合など、健康保険の給付の内容は変わりません。

☆被保険者証は引き続き使用できます

平成20年10月以降順次、新たな被保険者証への切替えが行われますが、切替えが完了するまで現在お持ちの被保険者証は引き続き使用できます。

☆各種申請等の窓口が変わる場合があります

健保への加入や保険料納付等

社会保険事務所

保険給付や任意継続手続き

協会への都道府県支部

「協会けんぽ」長崎支部
所在地・連絡先

所在地：〒850-8537 長崎市万才町3-5 朝日生命長崎ビル
電話番号：095-829-6000（代表）



インフルエンザ予防接種 11月より予約・接種開始

気付けば夏の余韻も薄れ、心地よい秋風を感じる季節になりました。やがて冬になると毎年猛威を振るうインフルエンザがやってきます。高齢の方や免疫力の低い方、体力の無い方は注意をしてこれからの季節をお迎えください。

当院では、今年も11月よりインフルエンザワクチン予防接種を実施します。予防接種を希望される方は、外来診察の受付時に外来看護師までお申し出下さい。（接種施行期間：11月～12月末）ワクチンは多めに注文しますが、希望者次第でなくなる場合もありますので、ご予約はお早めをお願いします。

尚、定期的に外来に通院されている方は、診察と同時に施行されるほうが待ち時間の短縮になりますので、ご協力を宜しくお願い致します。また当院外来受診以外の方もご希望がありましたら随時受付を致します。

詳細については、外来待合室の液晶画面でもご案内致しておりますので、ぜひご覧ください。

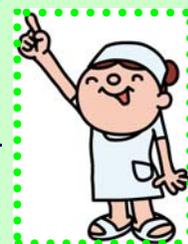
・実施は11月から行います。（～12月末まで）

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も同様です。）

・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。



詳しくは、外来看護師にお問い合わせ下さい。

井上病院 伝言板

第132号 平成20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

介護予防事業が始まりました！

運動指導事業とは？

運動指導事業とは、運動を生活の中で習慣化し、定期的に運動する機会や場を設け、自宅で簡単に組み入れる運動の方法やメニューを紹介し実践する事業です。

その目的は地域における仲間作り、生きがい作りの機会を提供すると共に、ご高齢の方の介護予防となることを目的としています。

対象者は実施場所圏域にお住まいのご高齢の方(要支援・要介護者を除く)、スタッフは医療職・福祉職・理学療法士などの専門職・ボランティア等です。

場所：江平地区ふれあいセンター(第1研修室)

日時：毎月第1・第3水曜日

午後14:30~16:00



地域に発信!! その名も『ゲンキーズ』!!

高齢社会を迎えつつある近年、介護保険の適用に該当するご高齢の方も年々増加の傾向にあります。そして、高齢社会への移行に伴い、ご高齢の方を取り巻く環境や社会情勢も大きく変わろうとしています。

このように環境や情勢が変化する中、当院におきましては、長崎市の委託事業である介護予防一般高齢者施策に付随する『運動指導事業』を始める事になりました。

その事業内容は・・・運動やレクリエーションを中心に行い、ご高齢の方に多い疾病・薬・口腔ケアや歯、栄養に関する情報を専門職の方にご協力をいただきミニ講話などをしていきます。

運動事業を始めるにあたり、私たちは、ご高齢の皆様が生きがいをもって活動的に生活されることを支援し、さらに生活機能の維持・向上だけでなく、ご高齢の皆様同士で地域間でのコミュニケーションや連携を取ることが出来るような事業の推進に努めていきたいと思っております。





井上病院 伝言板

第133号 平成20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28日(日)～1月4日(日)**

※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27日(土)～1月4日(日)**

ご連絡先：井上病院検診センター

TEL：843-3777

～風邪に負けない体を食事から～

いよいよ寒～い冬將軍の到来です！

うがいや手洗い、十分な睡眠はもちろん、
栄養をしっかりとって風邪を予防しましょう♪

風邪対策として食事には気を配りたいものですね。ウィルスの侵入を防ぐカロテン、抵抗力を強めウィルスを退治してくれるビタミンCが豊富な食材を使ったメニューはいかがでしょう？



カロテンは色の濃い野菜(人参、ほうれん草、南瓜、青菜など)に含まれ、ビタミンCは果物や芋類、白菜、大根などに多く含まれます。シチューや

スープ、味噌汁などの煮物や汁物料理にすると、溶け出したビタミンももれなく一緒にとることができます。



また、体を温める香味野菜(ねぎ・にら・生姜・唐辛子など)は、食べる事により体の中から温めてくれる効果があります。鍋物へたっぷり取り入れるのはもちろん、味噌汁の薬味などにして食べるのもお勧めです。



ほっと一息入れたいときは、お手軽に紅茶にしょうがを入れたジンジャーティーはいかがでしょう？お好みでハチミツをいれてもおいしく、体もより一層ポカポカになりますよ。



さあ！おいしく食べて、風邪に負けない冬を過ごしましょう！！

(栄養士 門口裕美)