



井上病院 伝言板

第146号 平成22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、心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。

本年も一年、よろしく願いいたします。

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

寅のように...

いよいよ2010年が開幕しました。今年の干支は“寅”。
元々は「動く」を意味する蟻（いん）という言葉から来て
います。春が来て草木が生ずる状態をあらわし、その後覚え
やすいように動物の「とら」が割り当てられたそうです。

トラといえば「前三後一」という言葉もあるそうです。
トラやライオンは、アリの子一匹を獲ようとするのにも前に
三歩でて、後ろにいっぺん用心のためにさがる慎重な態度・
身構えをし、アリを取る場合でも、これから猛獣に襲いかか
る場合でも、同じ様にその力を出すことを表現しています。

当院も、寅年の今年一年、医療を取り巻く環境は変化の連
続ですが、どこまでも患者様お一人おひとりに安全で質の高
い医療をご提供できるよう前三後一で努力して参ります。

ともあれ、干支にはそれぞれが表す特徴があるようです。
ご自分の干支にはどんな特徴がありますか？

(参考：http://www.eto12.com/junishi08.html)

子：【ねずみ】（行動力と財）	午：【うま】（陽気で派手好き）
丑：【うし】（粘り強さと誠実）	未：【ひつじ】 （穏やかで人情に厚い）
寅：【トラ】（決断力と才知）	申：【猿】（器用で臨機応変）
卯：【うさぎ】（温厚で従順）	酉：【鳥】（親切で世話好き）
竜：【龍】（正義感と信用）	戌：【犬】（勤勉で努力家）
巳：【蛇】（探究心と情熱）	亥：【いのしし】（勇気と冒険）

井上病院 伝言板

第147号 平成22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

『肥満』は万病の元！？

新しい年が明け、あっという間に1ヶ月が過ぎました。

2月は陰暦では『如月』。その語源の由来は諸説ありますが、その一つに寒さで着物を更に重ねて着ることから『着更着（きさらぎ）』とする説があるそうです。

重ね着をすると暖かいのは、服と服の間に空気の層ができて熱が逃げにくくなるからです。熱い物を一枚着るより、薄い物を二枚着たほうが暖かいのはこのためです。

まだまだ寒い日が続くこの2月、いざ重ね着をしようとするとなんとなく窮屈な感じが・・・年末年始の食べ過ぎや日頃の運動不足で知らない間に体重が増えていませんか？

食べ過ぎや運動不足の生活習慣が長期間になると「肥満」を招いてしまいます。肥満は糖尿病や生活習慣病の発生リスクとなりますので、適正体重を心がけたいですね。



2～3kgの減量でも効果は大きい！

「できる範囲」の目標を立て、ストレスのない減量を！

厚生労働省の「2007年国民健康・栄養調査」によると、全国で糖尿病が「強く疑われる人」は約890万人、糖尿病の可能性を否定できない「予備群」は約1320万人と推計されています。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人と「予備群」は、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人と推計されています。

肥満は糖尿病や生活習慣病において発症のリスクとなってしまうので、減量することでそれぞれの生活習慣病発症リスクを下げることに繋がります。特に肥満が及ぼす糖尿病発症リスクに関しては、日本人なら体重を2～3kg落とすだけでも発症リスクが約6割低下するといわれており、減量の効果は非常に大きいのです。

<正しい減量>

- (1) 毎日の生活習慣を見直してみましよう。
- (2) 自分の適正体重を知って、必要な減量目標を立てましよう。月に1～2kgぐらいの計画で！
- (3) 健康的な減量は、無理のない食事制限と運動を長く続けることがコツです。

当院には生活習慣病に関する専門のスタッフにより、健康に過ごしていく方法を患者様と一緒に考える生活習慣病相談室を設けております。オリジナルパンフレットもございますので、ご希望の方はお気軽にお申し付けください。

(参考文献：『DM Trend Journal』2009 Vol.3 No.3)

井上病院 伝言板

第148号 平成22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



診療報酬が 4月1日より変わります

ニュースや新聞などでも取り上げられていますが、今年は2年に1度の診療報酬改訂の年にあたります。4月1日から診察に対する新しい点数が適用になるため、窓口でのお支払いが変わってくる可能性があります。あらかじめご了承ください。



①<再診料の引き上げ>

【60点（600円）→69点（690円）】

病院を受診する際の診察料が引き上げられるため、これまでより3割負担の方は30円、1割負担の方は10円、窓口でのお支払いが増えることとなります。

②<在宅療養への取り組みの評価>

当院のような「急性期」の病院から「療養型」と呼ばれる慢性期長期入院の病院を経て、いずれは自宅へ帰りたい、と思われる方は少なくありません。今回の改訂では、在宅でも安心して療養できるような取り組みに対して評価が上がりました。地域の開業医の先生や介護保険のサービスまで含めて、安心して自宅で過ごせるよう取り組んでまいります。



③<後発医薬品の使用促進>

最近のCMなどでご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、「後発医薬品（ジェネリック）」という先発品と同じような効能で価格の安い医薬品があります。診察の時、後発品を希望される場合は「後発品ありますか？」「お薬をジェネリックにできますか？」とお気軽にお申し出ください。可能な限り対応させていただきます。



④<詳しい明細書の発行義務化>

これまで、項目ごとに分かれた領収証を発行し、お会計の時にお渡ししていましたが、4月からはもっと詳しい内容が記載された明細書も一緒にお渡ししなければならない、と定められました。当院でも原則、発行してお渡しさせていただきますが、**ご不要な方は窓口にてお申し出ください。**

その他、3月までと同じ様な診療内容で、窓口でのお支払いが変わってくるケースがあるかもしれません。ご不明な点がありましたら、お気軽に受付または病棟クランクにお尋ねください。

井上病院 伝言板

第149号 平成22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

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
亀山 大介 (消化器内科)	柳 謙二 (肝臓病)
村岡 徹 (肝臓病)	今村 祥子 (消化器内科)
松崎 寿久 (肝臓病)	松田 剛 (消化器内科)
田川 努 (胸部外科)	宮崎 拓郎 (胸部外科)

医師の交代に伴い、4月より外来が新体制に変更となります。
診療日の変更が若干ありますので、予定表にてご確認下さい。

☆井上病院がリニューアルします☆

4月に入り、新年度のスタートです。去る者もあれば、新しく来る者もあり、新しいことにチャレンジする時期です。

当院でも、新年度のスタートにあたり、1階受付ロビーにあった医療福祉相談室と談話スペースをリニューアルしました。これに伴い、医療福祉相談室は2階へ移動しました。

これから、1階の面談室では栄養士、生活習慣病ケアユニット看護師による指導や、医療ソーシャルワーカーによる介護、福祉の相談を行います。

また、当院は内視鏡部門に対して消化器専門施設のある病院として高い評価を頂いておりますが、内視鏡室もリニューアルしました。より一層、質の高い医療を地域の皆様にご提供できるよう、消化器病センターの充実を図って参ります。

＜栄養指導・生活習慣病指導＞

生活習慣病にトータルで対応する一環として、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等の患者様を対象に、「何を食べたらいいの？」や「減量のための食事や運動は？」などの不安や・疑問にお答えし、適切な食事療法や運動療法について患者様と一緒に考えます。

＜医療福祉相談＞

外来や入院において、退院後の生活についての不安や心配事の相談を、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）が2名で行っています。相談内容は、介護保険の説明や施設、制度の紹介等を行っております。何かご相談のある方は近くのスタッフまでお気軽に声をおかけください。

井上病院 伝言板

第150号 平成22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

診療報酬改定より ～入院中の他科受診について～

5月に入りましたが、今年は陽気な5月というよりも、例年になくまだまだ昼夜の温度差が大きい5月ですね。このような気候では風邪を引きやすいので、くれぐれもご注意ください。

さて、今年は2年に1度の診療報酬改定がありました。井上病院をご利用いただいている患者様に特に気をつけていただきたい内容がありましたのでご紹介致します。➤

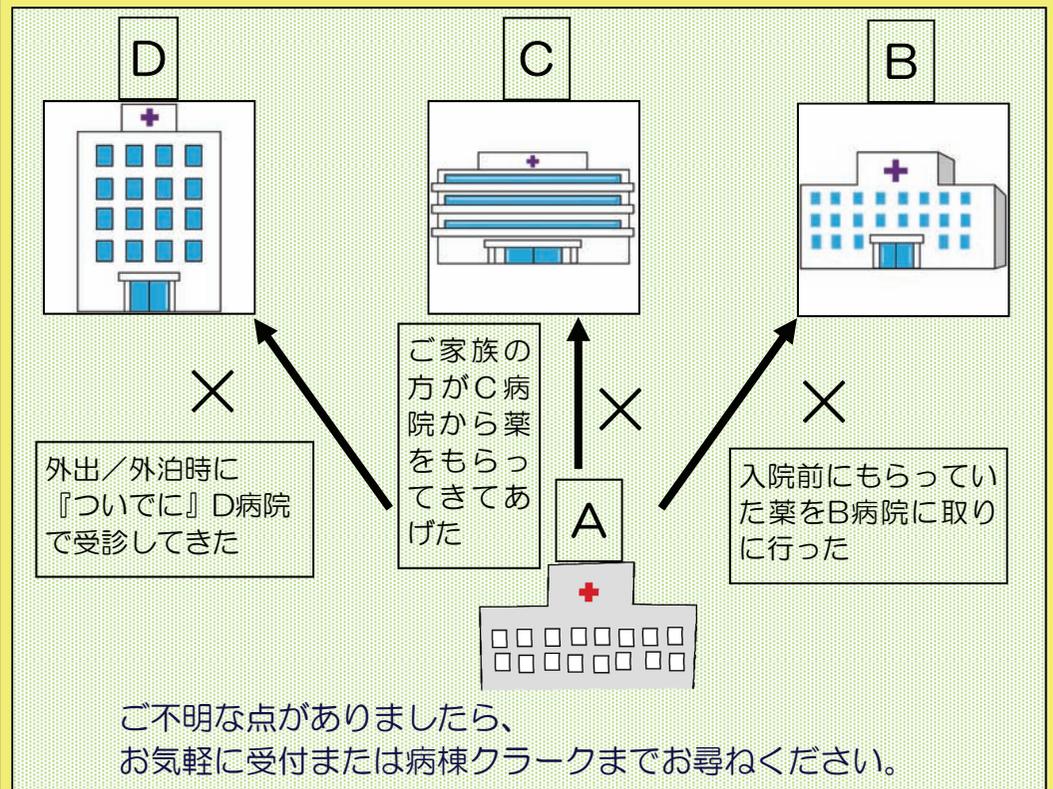
今回の診療報酬改定では『他科受診』についてルールが明確化されました。『他科受診』とは、入院中の患者様が、特に必要があって他の医療機関で受診を行うことを言います。

「特に必要があって」とは、入院中の医療機関で診療を行うことの出来ない、**専門的な治療が必要になった場合**をいい、このような場合にのみ、他科受診ができます。

次のような行為は相手先の医療機関にもご迷惑がかかりますので、避けていただきますようお願いいたします。(下図参照)

A病院に入院中、

- × 「入院前にもらっていた薬をB病院に取りに行った」
- × 「ご家族の方がC病院から薬をもらってきてあげた」
- × 「外出／外泊時に『ついでに』D病院で受診してきた」



井上病院 伝言板

第151号 平成22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

～入院医療費に関するお知らせ～

＜平成22年7月からDPC方式適用＞

当院は平成22年7月1日以降に入院された患者様に対し、新しい算定方式を適用することとなりました。

これまでの算定方式は、診療内容によってそれぞれの料金を計算して合計の医療費を算定する『**出来高払い方式**』でした。新しい算定方式（**DPC方式**）は、病気の種類、手術（処置）の有無、合併する病気の有無等によって病気を分類し、その分類毎に1日当たりの包括診療部分の医療費が決められる方式です。（右図はイメージ）→

＜入院医療費『DPC』に関するQ&A＞

Q.すべての患者様がこのDPC制度の対象となるのですか？

A.全ての患者様が対象となるわけではなく、病気の種類によっては従来の『出来高払い方法』を適用する場合があります。このほか、労災保険・自費診療・治験・臓器移植・高度先進医療等の方は『出来高払い制度』となります。

Q.DPCになると医療費は安くなりますか？高くなりますか？

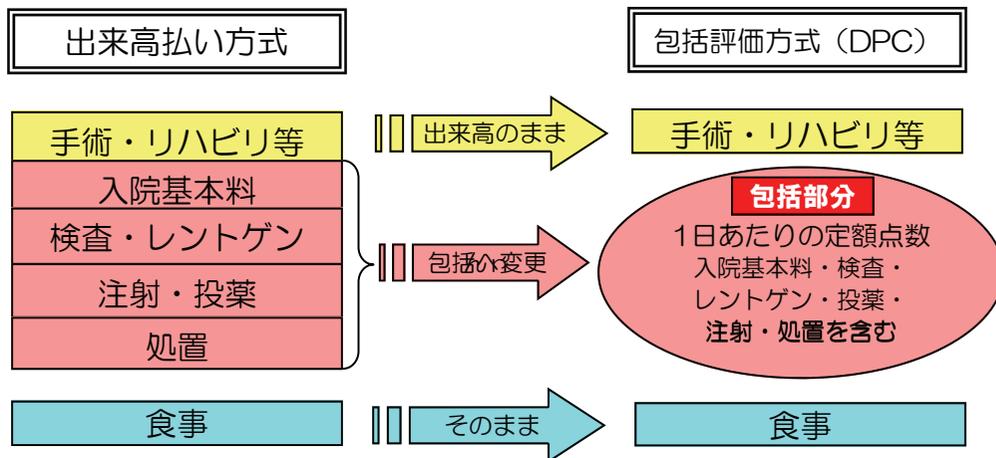
A.患者様の病気の種類と診療内容によって1日当たりの医療費が決まるため、高くなることも安くなることもあります。また、病院の機能によって厚生労働省が定めた係数があるため、同一の疾患で治療を行った場合でも、病院によって医療費が若干異なることがあります。

Q.病名が途中で変わった時はどうなりますか？

A.途中で病名が変わり医療費が変更になった場合は、入院時に遡り、変更後の病名で医療費の算定をやり直します。

Q.高額療養費の扱いはどうなりますか？

A.高額療養費制度の取り扱いは変わりません。



ご不明な点がございましたら、お気軽に受付または病棟クラークまでお尋ねください。

井上病院 伝言板

第152号 平成22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

『あじさいネットワーク』加入

当院理念の第一項目は「医療を通じ地域の方へ安心を提供すること」です。先月5月17日、当院はその地域医療の一環として、『あじさいネットワーク』システムに加入致しました。

『あじさいネットワーク』とは、「地域医療連携ネットワークを介し、医療機関同士で診療情報の相互参照が可能となる電子ネットワークシステム」です。患者様は自宅近くのかかりつけ医から中核病院での検査結果などを確認できる等、各医療機関および患者様もこのネットワークシステムを通じて最大限のメリットと利益を得ることができます。

このシステムにより、紹介患者様には、今まで以上に安心して当院を受診していただけます。

夏は食中毒にご用心！

食中毒に気をつけたい季節になりました。冬場はウィルスが原因となる食中毒が流行しますが、気温や湿度が上昇する夏場は『細菌』が原因となります。梅雨から夏・秋にかけてもっとも細菌が繁殖しやすいこの時期、食中毒を未然に防ぐ『食中毒予防の三原則「①細菌をつけない」「②細菌を増やさない」「③殺菌する」』をご存知ですか？

食中毒の三原則

	①細菌をつけない	②細菌を増やさない	③殺菌する
三原則	○衛生的な環境で ○新鮮な原材料で ○清潔な手指・ 調理器具で ○衛生的な環境で	○調理してから食べる までの時間を出来る 限り短くし、食中毒 菌に増殖する時間を 与えない	○十分な加熱 (中心温度75℃で 1分以上) ○5℃以下の冷蔵 ○65℃以上の温蔵

以上の三原則をふまえて、『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』が厚生労働省から発表されています。これから梅雨・夏を迎えるにあたり、健康管理の一環としてぜひご家庭で取り組まれて、元気に夏を過ごしましょう。

食中毒を予防するための6つのポイント

① 食品の購入	新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
② 家庭での保存	持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
③ 下準備	手を洗う、きれいな調理器具を使う等
④ 調理	手を洗う、十分に加熱する等
⑤ 食事	手を洗う、室温に長く放置しない等
⑥ 残った食品	きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

井上病院 伝言板

第153号 平成22年8月

暑い夏到来☆夏バテに注意しましょう!!

あなたの夏バテ度はどのくらい？

＜チェックテストの使い方＞下のチェックテストに「Yes」「No」で答え、その「Yes」「No」の欄にある点数の合計値が、あなたの夏バテ度です！

	質問	YES	NO
1	夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1点	0点
2	このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
3	食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	3点	0点
4	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
5	夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
6	のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでしまう	3点	0点
7	食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませることがある	3点	0点
8	夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	2点	0点
9	日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
10	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点	0点
11	暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1点	0点
12	寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
13	夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
14	昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	3点	0点
15	夏の晩は、仕事帰りについてピアガーデンに立ち寄ることが多い	2点	0点

◆22～31点：

完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直し、夏バテから脱出しましょう。

◆8～21点：

夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。

早めにケアを。

◆0～7点：

夏バテ知らずの元気人

今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしましょう。

井上病院

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

理念

夏バテの改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い体を休めることが大切です。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は豚肉や大豆・魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを増長する冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにすると効果的です。特に水分補給が重要で、夏場は軽い作業でも1日2～3ℓの汗をかくため、意識的に水分を取るように心がけましょう。規則正しい生活が、夏バテ撃退の最大の対策です！

【夏バテ予防レシピ】材料4人分 219kcal(1人分)

ゴーヤ	1本	◎作り方◎
豚肉	200g	1、ゴーヤは洗って縦半分に切り、中のワタを取り、5mm幅に薄切りにする。
エリンギ	100g	2、豚肉は一口大に切り、下味をつけておく。エリンギは縦に薄切りに。
生姜(みじん切り)	小さじ1	3、フライパンにサラダ油を熱し、生姜と豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、ゴーヤ、エリンギの順に加えてよく炒める。
〈下味用〉		4、3に合わせ調味料をよく混ぜて加え、全体になじませ、完成！
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
〈合わせ調味料〉		
味噌	大さじ2	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ3	



★メモ★

味噌がゴーヤの苦味を弱めてくれて、たいへん食べやすくなります。良質な動物たんぱく質とビタミンB1がたっぷりの豚肉と、カロテン、カリウム、ビタミンCがたっぷりのゴーヤの組み合わせで、疲労回復や夏バテ予防にピッタリです(^^)／

井上病院 伝言板

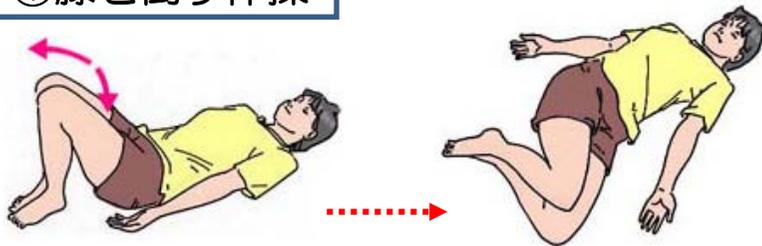
第154号 平成22年9月

自宅で簡単に行える体操～腰痛編～

暑い夏が過ぎ心地よい季節へと移行するこの時期、
景観も変わり始め、『〇〇の秋』と楽しみをお待ちの方も
いるのではないのでしょうか。

今回は自宅で行える体操（腰痛編）をご紹介します。
新しい季節に向かって夏の疲れをリフレッシュしませんか？

①膝を倒す体操



横になったままで両膝を立て、足先と膝を合わせます。
そのまま、ゆっくりと両膝を床の上まで倒します。
力を抜いて、左右交互に5分ほど行います。

②背伸びの体操



イスに座ったまま、
両手を上に上げて
大きく背伸びをします。

井上病院

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

理
念

③腰を曲げる体操



イスに深く腰かけて、
膝の上に両手をつき、
両手で支えながら上体を
徐々に前に曲げます。
最初は無理せず、
次第に胸がひざにつくく
らいまで倒します。

④体を反らす体操



イスに座ったまま両手で腰をつかみ、
親指で腰を押すようにしてゆっくりと
上半身をそり、そのまま5秒静止し、
ゆっくりと元に戻します。

* 実施時の留意点 *

- ◇無理をしない
 - ◇弾みをつけない
 - ◇痛むときは中止
 - ◇息を止めない
- ケガや故障の原因
→血圧上昇の原因
- ◇その他、実施に不安がある場合は、主治医に相談の上、行ってください。

井上病院 伝言板

第155号 平成22年10月



インフルエンザ予防接種 11月より接種開始予定

長かった夏の暑さも朝晩は冷え込むようになりました。これから冬へ向かうとインフルエンザが流行します。高齢の方や免疫力の低い方、体力の無い方は特にお気をつけください。

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する予定です。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ございますので、お申し出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にてご案内致しておりますので、ぜひご覧ください。

・実施は11月から行う予定です。（～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

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

理念

～うがいで感染予防～

☑『うがい』で感染予防

うがいを行うことで、風邪やインフルエンザなど口腔を介する感染症を予防することができ、それにより周囲の人への感染予防につながります。また、日常生活に取り入れることで、自分自身の健康管理にもなります。

☑『うがい』の効用

うがいは、口腔やのどを洗浄して、細菌やちり・ホコリなどを粘液といっしょに除きます。また、のどを適度に刺激して粘液の分泌や血行を盛んにしたり、のどの潤いを保って、線毛運動の衰えを防ぐという効果が考えられています。

☑『うがい』の方法

- 1.うがい液を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。
- 2.次に上を向いて、「オオオ…」と声を出してのどを洗います。声が震え始めると、うがい液が口蓋垂の奥へ届いている証拠です。
- 3.冷たいうがい液が口の中で温かく感じられてきたら吐き出します。

☑『うがい』のタイミング

- ・帰宅時 ・人込みから出た後
- ・のどが乾燥したとき、調子が悪いとき
- ・空気が乾燥しているとき
- ・静養している方の居室に入るとき
- ・口腔内の菌数が1日のうち一番多くなる、朝起きたとき、など。毎日定期的に、ちょっとした休憩やトイレに行ったついでなど、毎日数回のうがいが習慣になることが、効果的です。



<参考；感染と予防web>



井上病院 伝言板

第156号 平成22年11月



井上病院

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

理念

12月1日受診分から福祉医療費助成制度で現物給付が始まります

平成22年12月1日受診分から、長崎市が定める市内の医療取扱機関（医科・歯科・薬局）において、次の方のうち、福祉医療費受給資格の認定を受けている方を対象に現物給付が適用されます。

窓口では、**健康保険証と福祉医療費受給者証**をご提示ください。
詳しくは医事課受付までお問合せください。

対象者

次の方のうち、福祉医療費受給資格の認定を受けている方が対象です。

- **重度心身障害者**
（身体障害者手帳1,2級または療育手帳A1,A2所持者）
- **ひとり親家庭**
（母子家庭の母及び子、父子家庭の父及び子）
- **父母のいない子** ● **寡婦**

自己負担額

- **重度心身障害者、ひとり親家庭、父母のいない子**
医科・歯科の場合は医療取扱機関ごとに
診療1日につき800円（月上限1,600円）
- **寡婦**
医療取扱機関ごとに入院1日につき**1,200円**
- ◆ **保険薬局での調剤分は自己負担はありません。**



インフルエンザ予防接種 10月25日より実施中

【当院での予防接種の実施について】

当院ではインフルエンザの予防接種を10月25日より開始致しました。予防接種をご希望の方は下記についてご確認をお願い致します。

- **接種曜日：月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日**
- **受付時間：（月・火・水・金）14時～16時（土）9時～12時**
予防接種前に、必ず医師の診察を受けていただきます。
- **予約は受付けておりません。** 予防接種をご希望される場合は、外来診察の受付時に外来看護師までお申し出下さい。
- ワクチンは希望者次第でなくなる場合もございますので、予防接種をご希望される方は、**お早目に受診願います。**

【インフルエンザワクチン自己負担額】

対象者	自己負担額
①一般接種者	3,600円
②65才以上接種者（市町村により負担金相違）	
長崎市・西海市・時津町・長与町 に住所がある方	1,800円
諫早市・雲仙市・五島市・新上五島町 に住所がある方	1,000円
③長崎市に住所がある60才以上65歳未 満の方で身体障害者手帳取得者1級 （心臓・腎臓・呼吸器機能）	1,800円 『 身体障害者手帳 』 をご持参ください。
④免除	
生活保護世帯の方 『 長崎市生活保護診療依頼書（受給者証） 』 をご持参ください。	
非課税世帯の方 『 世帯主の非課税証明証（22年度分） 』 をご持参ください。	



井上病院 伝言板

第157号 平成22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(水)～1月3日(月)

※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26日(日)～1月3日(月)

ご連絡先：井上病院検診センター

TEL：843-3777



鍋料理～栄養バランスよく～

寒さが厳しさを増す季節になりました。
体調管理が難しい冬、
食事を通して元気に過ごしたいですね。



寄せ鍋、水炊き、しゃぶしゃぶ・・・。肉や魚介、野菜、豆腐など様々な材料を入れる鍋料理は冬の定番です。外食を控える「肉食回帰」もあって人気が高まっていますが、栄養面でも優れています。

国が作った「食事バランスガイド」では、主食（ご飯など）、主菜（肉、魚介類など）、副菜（野菜など）に果物と乳製品を加えた食事を望ましい組み合わせとして提唱しています。

鍋料理は、ご飯と一緒に食べたり、あるいは雑炊やうどんと締めれば**主食、主菜、副菜が一度に取れるお勧め献立**であり、**炭水化物、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、食物繊維**といった体に必要な栄養素を一度にバランスよく取る事ができます。

冬の健康管理の一つは体を冷やさない事・・・風邪のウイルスなどに対する免疫物質は、体が温まって血液の循環がよくなるほど作られるので、薬味に**生姜や葱**を加えると**血行促進**の効果が上がります。

いい事づくめの鍋料理のようですが、注意点もあります。何度もおかわりしていると自分がどのくらい食べたのかわからなくなるようです。**塩分と脂肪分の摂りすぎにはくれぐれも要注意**ですね。

最近では、定番の水炊きやちゃんこ鍋以外にも、もつ鍋、カレー鍋、トマト鍋、美容に良さそうなコラーゲン鍋など・・・様々な鍋スープが市販されるようになりました。鍋料理は、栄養面ばかりでなく、大人数で一つの食卓を囲みながら食べる事で、楽しさも美味しさも増すスペシャルメニューです。さあ今年の冬は、何種類の鍋料理に挑戦しますか？

