謹賀新年

井上病院 伝言板

第１５８号　平成23年１月

井上病院　理念

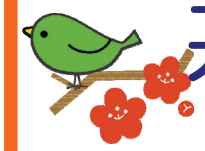
医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

あけましておめでとうございます。

2011年、新春のお慶びを申し上げます。
本年の干支は「卯」。前年の「寅」が「春が来て草木が生ずる状態」を表すのに続き、「卯」は「草木が地面を覆う様子」を表し、元々は「茂・冒（ぼう:しげる）」という言葉に由来するそうです。
新たな一年、草木が地面を覆う様に、これまでの自身の歴史に、また新たな歴史を積み重ねられ、本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。

明けましておめでとうございます。
長崎には珍しく今年は雪のお正月となりそうです。
冬といえばインフルエンザですが本年度も学校の学級閉鎖が目立ってきました。昨シーズンはいわゆる“新型インフルエンザ”がはやって大騒ぎとなりましたが、日本は他の諸外国に較べてインフルエンザで重症になる方が格段に少なかったと言われています。
いわゆる“咳エチケット”、マスクの使用、早期の治療などの効果があったためと考えられます。日本人の几帳面な性格が幸いしたともいえます。
昨年は何かと暗い話題の多い一年でしたが、今年こそ日本人の良さが発揮できて、皆様にとって実り多き一年であることをお祈りいたします。

井上病院院長　井上健一郎



井上病院 伝言板

第159号　平成23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

たかがされど便秘!?

【便秘】
排便には個人差がありますが、3日以上排便がなく、それで苦痛を感じれば「便秘」といえます。便秘は、以下のように大きく4つに分けられます。

【便秘タイプと原因】

便秘タイプ	原因	
一過性便秘	食物や生活環境の変化、運動不足、あるいは精神的ストレスなどによって一時的に起るもの。	
弛緩性便秘	加齢や運動不足、腹筋の弱い人など、腸管の運動が弱まって起るもの。	•ダイエット中 •食事量が少ない •野菜は少ない •運動はほとんどしない •筋肉は弱い方 •おなかが張るのに、便意がない
けいれん性便秘	精神的ストレスなどによって腸管の運動がつよまり、けいれんして起るもの。過敏性腸症候群の1つ。	•ストレスが多い •睡眠不足 •便意はあり、おなかが痛い •環境の変化があった •便秘と下痢を繰り返す •便がコロコロしている
直腸性便秘	がまんばかりしていて反射がにぶくなり、直腸に便がたまってきても便意を覚えずに起るもの。	•朝食抜きが多い •排便をがまんすることがある •便はかため •肉が好き •便意を感じることは少ない

【快便のための5つのポイント】＜参考：『おなかとなかよく』＞

①朝食はかならずとる　：バランスのとれた1日3回の食事を、規則正しくとりましょう
②食物繊維を忘れずに　：下剤にはたよりすぎないように
③十分な水分補給を　：起きがけの水は便意を促進します
④軽い運動を心がけましょう：生活の中で無理なくこまめに体を動かしましょう
⑤排便習慣をつけましょう：「がまん」は禁物、できるだけすぐトイレに行きましょう

【大腸内視鏡検査とは】

大腸内視鏡検査は、胃内視鏡より少し太い内視鏡を肛門から挿入し、空気を送り腸内を膨らませながら、直腸、結腸へと医師が直接肉眼でレンズを操作しながら大腸の中を調べていく検査方法です。

内視鏡検査では、内視鏡をみながら大腸内の病変を確認、診断するだけでなく、病変組織を採取し顕微鏡で調べ生検を行ったり、ポリープや早期癌などをその場で切除する（ポリペクトミー）ことも可能です。

「便秘解消のために生活習慣を変えてみたけれども効果がない」「便秘以外にも嘔吐感など心配な症状がある」などの場合、腸などの病気が原因の便秘ということも考えられます。そのような場合は、医師に相談して検査を受けられた方がよいでしょう。

（当院内視鏡看護師にもお気軽にお尋ねください。）

最新MRI装置 2月21日稼働開始！

昨年末からMRI検査装置の入替工事を行っていましたが、2月21日いよいよ稼働を開始します！これまで当院ではできなかった乳腺、腹部、四肢関節などのMRI検査が短時間かつ高画質で提供でき、正確な診断に貢献できることと確信しています。

井上病院 伝言板

第160号　平成23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

花粉飛散
～気になる花粉症！基本と対策～

1．花粉症とは？
花粉症とは花粉が原因でおこるアレルギー性の病気です。
おもな症状は、
　〇アレルギー性鼻炎　：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
　〇アレルギー性結膜炎：眼のかゆみ
　〇アレルギー性咽頭炎、アレルギー性喉頭炎：のどのかゆみ
　〇アレルギー性皮膚炎：皮膚のかゆみ

2．花粉症をひきおこすもの
春におこるスギ、ヒノキ花粉症がよく知られていますが、スギ、ヒノキ以外にも多くの種類の植物が花粉症の原因となります。
　春　　：シラカバ、ハンノキ、スギ、ヒノキ
　初夏　：カモガヤなどのイネ科植物
　秋　　：ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物、
　　カナムブラなどのクワ科植物

3．花粉症の症状を悪化させる花粉以外の要因
□高タンパク質や高脂肪の食生活・不規則な生活リズム・ストレスの多い生活
　→アレルギーをおこしやすくします。
□排気ガス、大気汚染
　→排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進するといわれています。
□アルコール
　→鼻づまりを悪化させます。

4：花粉症の症状が現れたときの対策
≪セルフケア≫ ー花粉症の症状を軽くするために自分でできること
①花粉情報に注意する。晴れまたは曇り、最高気温が高い、湿度が低い、南風のち北風、前日が雨などの日は要注意です。
②飛散の多い時の外出を控える。特に午後１時～３時は避けましょう。
③飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落とす。飛散の多い日はできれば室内に干しましょう。
④飛散の多い時は外出時にマスク、メガネを使う。
マスクの下に軽く湿らせた綿や布を1枚重ねると効果は倍増。
⑤表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
⑥帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。洗顔、うがい、鼻をかむ。
⑦掃除を励行する。掃除機の排気で床の花粉が舞い上がるため、湿らせた雑巾できちんと花粉を拭き取りましょう。
☆その他、ミント系ガムは、ペパーミントの効果で鼻の症状軽減に有効だという研究結果もあります。

5：薬をのむときの注意
◇花粉の飛散は雨や雪などの自然条件で減少する時期もありますが、途中で中断せずに花粉飛散が少なくなる時期まで継続することが望ましいです。（スギ ４月後半。ヒノキ５月中旬。）
◇アルコールと一緒に服用しないようにしましょう。
◇眠くなる薬剤もあるため、車を運転するときは要注意。

6：今年の長崎県の花粉症の傾向は？
◇長崎県でのスギ・ヒノキ科花粉飛散は、
　1）スギ花粉は例年２月上旬に始まり、２月中旬からは本格的に飛散し、約１ケ月間(３月いっぱい)続きます。
　2）ヒノキ科花粉は、３月中に始まり４月中旬にほぼ終了すると推測されています。

井上病院 伝言板

第161号　平成23年4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

このたびの東北地方太平洋沖地震により、
被災なされた皆様方、
関係者の皆様方に対し、
心よりお見舞いを申し上げます。

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
松田 剛　（消化器内科）	村田 慎一　（消化器内科）
芦澤 直人（循環器内科）	池田 聡司　（循環器内科）
	南 一敏　（循環器内科）
宮本 俊之　（整形外科）	野崎 義宏　（整形外科）
牛島 隆二郎　（脳外科）	氏福 健太　（脳外科）
川口 昭男　（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。

今、私たちにできること

東北地方太平洋沖地震に対する支援

◇心のケア

◆心が疲労してきている被災者の方々に、心に寄り添う言葉を送ってはいかがでしょうか。特に、子ども達の心のケアは早急にかつ重要で、「大丈夫だよ」「守ってあげるよ」との言葉かけが大切です。（被災地以外の子どもの心のケアも重要）

◇買いだめを控える

◆多くの買いだめにより、被災地に届くはずの物資も不足。お年寄りなど地域の弱者の方にもしわ寄せがきています。

◇義捐金・節電・献血・救援物資等による支援

◆物品は一部地方自治体で受け付けているところもありますが、個人からの物資はまだ受け付けていません。募金等による現金は、必要な場所に必要なモノを手配して届けることができるため、一番有効な支援につながります。

◇訪問詐欺、チェーンメールやツイッターを利用した悪質行為に惑わされないよう要注意です。

＜長崎県（長崎市）の取り組み＞

◆支援物資について：平成２３年４月以降の受付については、被災地のニーズ等を踏まえ検討するそうです。
（長崎市については4/27に募集予定）

◆必要な支援物資（3/25確認分）：
粉ミルク、介護食（ソフト食：レトルト、缶詰）、介護用品（大人用紙おむつ、尿失禁用パッド）、乳児用紙おむつ・ウエットティッシュ、生理用品、レトルト食品、缶詰　※諸々規定あり

◆受付場所：長崎市元船町１４－３８ 元船C棟倉庫

【支援物資についてのお問合せ先】
長崎県 福祉保健課　895-2410／895-2412

【安否情報の確認に係る相談窓口（各市町村に設置）】
長崎市 市民生活部 安全安心課　822-8888㊥／829-1231㊐

井上病院 伝言板

第１６２号　平成２３年５月

訪問！リハビリテーション

【訪問リハビリテーションとは？】

訪問リハビリテーションとは、心身の機能を維持・回復させ日常生活の自立をたすけるために、理学療法士や作業療法士がサービス利用者の家庭を訪問し、リハビリテーションを行うサービスです。

	介護保険	医療保険
利用条件	○第１号被保険者（65歳以上）介護が必要であると認定された場合 ○第2号被保険者（40歳から65歳未満）特定疾病により介護が必要であると認定された場合	○40歳未満の方 ○40歳から65歳未満の方で特定疾患に該当しない方 ※外来リハとの併用は不可
利用料金	時間　料金 40分　640円程度 60分　960円程度	時間　料金①（1割負担）②（3割負担） 40分　①　600円程度　②1800円程度 60分　①　900円程度　②2700円程度
備考	★短期集中リハ加算 退院・退所後に集中的（週に２回以上）なリハビリテーションを行う場合はリハビリ１回毎に加算がつきます。 ＜退院・退所後１ヶ月以内＞ 要介護の方　350円程度/１回 要支援の方　206円程度/１回 ＜退院・退所後１ヶ月超3ヶ月以内＞ 要介護、要支援の方　206円程度	※原爆手帳、特定疾患医療受給者証をお持ちの方、生活保護の方は公費負担制度あり

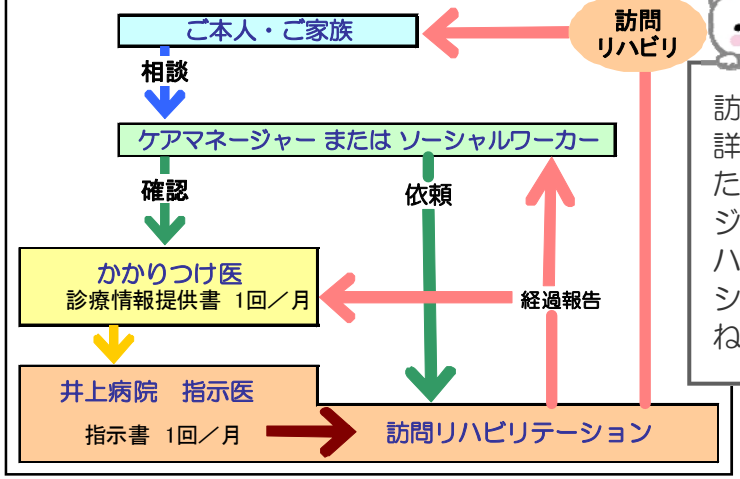
井上病院　理念

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

＜サービス内容＞

1	健康チェック	血圧・体温・呼吸状態・脈拍の確認など
2	日常生活動作の練習	寝返り・起き上がり・座位・立ち上がり動作・トイレ動作・歩行・入浴動作・家事動作など
3	身体機能練習	関節の拘縮予防・筋力強化練習・自分でできるトレーニングのアドバイス
4	生活の場を広げるための練習	自宅周辺の歩行練習（坂道や階段、横断歩道）、公共交通機関の利用練習　など
5	福祉用具と住宅改修のアドバイス	福祉用具（ベッド・ポータブルトイレ・入浴補助用具など）住宅改修（手すり・段差解消など）
6	家族指導	ベッド上、車椅子上でのポジショニング、移乗動作介助法など

訪問リハビリテーション　フローチャート
【かかりつけ医が井上病院以外の場合】



訪問リハビリについて詳しくはお知りになりたい方は、ケアマネージャーまたは、当院リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーにお尋ねください。

井上病院 伝言板

第163号　平成23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

ジメジメ梅雨のカビ
～体に与える影響と退治法～

梅雨時の悩みの種―「カビ」。カビと人間は昔から共生関係を保ってきましたが、最近その関係が崩れつつあります。その証拠に、カビによって起こる病気が増えてきました。例えば…

【カビが起こす病気トップ3！】

1位 アレルギー

空中浮遊しているカビの胞子やその代謝物が原因。空中を漂うカビは花粉よりも飛散しやすく、鼻の中に入ったり、食べ物から口に入ったりすると、アトピー性皮膚炎やじんましん、喘息、鼻炎、結膜炎などさまざまなアレルギー性の症状を引き起こします。

2位 夏型過敏性肺炎

「夏になると咳が出る」という人は、夏型過敏性肺炎かも！？咳と微熱が続き、やがて高熱が出るのが特徴です。毎年、夏に発症し、涼しくなる頃に治まります。原因はトリコスポロンというカビ。胞子を吸いこむとアレルギー反応が起こり、肺炎になります。古い日本家屋などに住んでいる人はとくに要注意。

3位 アスペルギルス症

アスペルギルスの別名はコウジカビ。みそ、しょうゆ、酒などの発酵にも使われます。食品、畳、カーペット、衣料品、エアコンダクトなどに潜みます。肺に入ると、気管支肺アスペルギルス症の原因に。過去に肺の病気を発症している人は要注意！重い病気があって抵抗力が落ちている人、ステロイド剤を服用している人も気をつけましょう。

【カビが好む条件は？】

1. **栄養**：有機物であれば、食品類に限らず、ほこりや汚れなどなんでもOK
2. **温度**：多少カビの種類によって異なるが、最も活発なのは20～30℃
3. **水分**：室内の湿度が、70～90%程度が大好き
4. **酸素**：カビの胞子が発芽するためには必ず酸素が必要

【カビを防ぐポイント】

Point1 湿度を下げて水分を与えない

カビは湿度65%以下だと発育が困難。家の湿度が高くなる原因は、気象条件、立地、生活に伴う水蒸気の発生、などが考えられます。いかにして湿度を低く保つかがポイントです。

- 梅雨の晴れ間は、室内の空気の入れ替えをしたり、換気をする
- 塗れた衣類や傘などを室内に持ち込まない
- 除湿機を置いたり、除湿剤、すのこなどを使って湿度を上げない
- 浴室の水蒸気を部屋に持ち込まないようにする
  （浴室と部屋の境の戸を開けたままにしない）
- 料理をする時には、換気扇を必ず回す

Point2 温度を利用してカビの繁殖を防ぐ

一般にカビの胞子は、45℃以上で死滅するといわれています。手軽なのは天日干し。晴れた日には、カーペットや布団などを太陽に当て、加熱乾燥！家庭用の布団乾燥機でも同じような効果が得られます。

Point3 結露を防ぐ

結露は、夏場よりも冬に起こりやすいですね。暖房設備がととのった現代では窓や壁に結露を起こしやすく、それがカビを生やす原因となります。結露を起こしやすい壁には家具をピッタリ置かない、換気を十分にして窓ガラスに結露を発生させない、などの工夫が必要です。

＜参考web：healthクリニック http://www.health.ne.jp/library＞

井上病院 伝言板

第164号　平成23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

熱中症 ～ご存知ですか？予防・対処法～

東日本大震災の影響で電力不足が懸念される今年の夏。「節電」の夏は「熱中症」の発生リスクが高まるとの注意が呼びかけられています。事前の予防と工夫で熱中症にかからない快適な夏を過ごしましょう！

1. 熱中症になりやすい日は？

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 急に暑くなった日

2. どんな人がなりやすい？

- 太った人
- 汗が多い人
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 特に幼児・高齢者は注意

3. 熱中症の予防法は？

- 暑さを避ける
- 涼しい服装
- こまめに水分補給
- 帽子・日傘を使う
- 急に暑くなる日に注意
- 体調不良の時は特に注意
- 暑さに慣れる
- 室内にも温度計を置く

4. 熱中症の症状は？

●熱中症の症状は様々です。暑い時に体調が悪くなったら熱中症を疑う必要があります。

重症度	症　　状
軽	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむらがえり・大量の汗
中	頭痛・不快感・吐き気 嘔吐・虚脱感・倦怠感
重	意識障害・けいれん・運動障害 （走れない・まっすぐ歩けないなど） ・高体温

5. 熱中症の処置法は？①

〈意識がある・反応が正常な時〉

涼しい環境への避難
↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす
↓
水分塩分補給

●水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請する。

6. 熱中症の処置法は？②

〈意識がない・反応がおかしい時〉

救急隊の要請をする
↓
涼しい環境への避難
↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす
↓
医療機関に搬送する

●倒れた時の状況がわかる人が医療機関に同行する。

参考：環境省　熱中症環境保健マニュアル2011

井上病院 伝言板

第165号　平成23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

夏だ！野菜だ！ゴーヤだ!!

～夏バテ対策　食材編～

夏の野菜**ゴーヤ**は、夏の力強い日差しの下で育ち、緑色のイボイボの中に苦みと水分をたっぷりと蓄えています。クセになる味わいは、チャンプルーにすると、いくらでも食べられてしまうほどです。

豊富な水分、葉酸を含み、食欲増進効果もあるので、暑い夏こそ積極的に食べたい野菜です。またビタミンCが多く含まれており、ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせないビタミンで、ダメージを受けやすいお肌にとってはうれしい限りです。

その他にも、カロテン、ビタミンB1、カリウムも含まれているので、がん予防・疲労回復・高血圧予防などが期待できます。

【ゴーヤチャンプルの作り方】

〈材料〉４人分

- ゴーヤ：300g
- 豚ばら肉：200g
- 木綿豆腐：1丁
- 卵：2個
- サラダ油：大さじ1杯
- だしの素：小さじ2杯
- 水：1/4カップ
- 塩：小さじ1/3杯

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

《作り方》

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除いて、2mmくらいの厚さの半月切りにします。
2. ボウルに入れて塩（分量外）でもんで、水洗いして、水気をよくきります。
3. 苦味が苦手な方は熱湯に入れ、さっとゆでると、苦味が減ります。
4. 豚ばら肉はひと口大の大きさに切ります。
5. フライパンに油を熱して、水切りした豆腐を一口大に手でちぎりながら入れて、少し焼き色がついたら豚ばら肉を加えて炒めます。
6. さらに、ゴーヤと水を加えて、だしの素と塩で味付けします。
7. 仕上げに溶きほぐした卵を流し入れて、手早く炒め合わせれば出来上がりです。

【井上病院　栄養部　町田由佳】

井上病院 伝言板

第１６６号　平成２３年９月

自宅で簡単に行える体操～肩こり編～

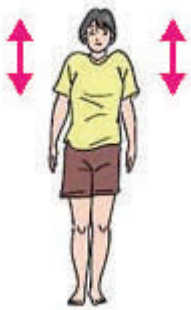
井上病院

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

夏の日差しからほのかに秋の気配が漂い始める9月・・・。
それでもやっぱり残暑はまだまだ厳しく、こまめな水分補給や適度な休憩を心がけて、熱中症を予防しましょう。
今月は自宅で行える体操（肩こり編）をご紹介します。気分転換や夏の疲れた体のリフレッシュにご活用ください！

①肩を上下する体操

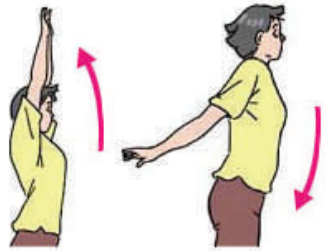


腕はブラリとしたまま両肩を持ち上げストンと落とします。

②肩を回す体操

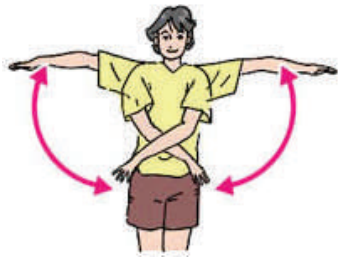
肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行います。

③背伸びの体操



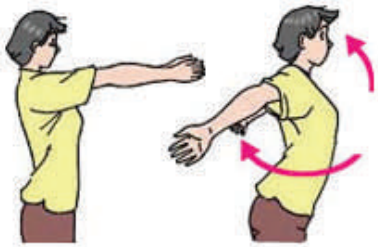
両腕を上にできるだけ振り上げできるだけ後ろに振り下ろします。

④腕を開く体操



両腕を大きく横に振り上げ前に振り下ろします。

⑤胸を張る体操



両腕を前に伸ばした位置から少しつっぱる感じがするまで十分に開きます。

⑥腕を回す体操

腕を大きく前と後ろに交互に回します。

＊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
} →ケガや故障の原因

◇息を止めない　→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。

①～⑥を朝、夜に5回程度ずつ行ってください。

井上病院 伝言板

第167号　平成23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

3R

Reduce（減らす）
Reuse（再利用）
Recycle（再資源化）

東日本大震災から半年が経ちました。徐々に復興に向かっている様子も見られますが、これから冬が来ることを考えると、まだまだ続く避難所や仮説住宅での過酷な生活に心が痛みます。

３・11以降、多くの人が「価値観が変わった」と実感し、ライフスタイルを変えた方も少なくないようです。特に「節電」「節約」という言葉は日本中を駆け巡り、これまで日常では気に留めていなかった“環境資源”への配慮も大きなテーマの一つとして顕在化しました。

毎年10月は「3R推進月間」となっています。『3R』とはごみを減らし、循環型社会を構築していくための行動指針で、“*Reduce*；リデュース（資源消費を減らす）”“*Reuse*：リユース（再利用）”“*Recycle*；リサイクル（再資源化）”の頭文字Rをとったものです。『3R』は限りある資源を有効に使ってごみを減らし、エネルギーの無駄遣いやCO_2の排出を減らす、エコライフのキーワードとなっています。また、『3R』に“*Refuse*；リフューズ（断る）”“*Repair*；リペア（修理する）”を加えて『5R』という考え方もあるそうです。

私たちが日常生活で消費するさまざまな製品は、つくられるときも、ごみとして処分されるときも、大量のエネルギーを使い、CO_2を排出します。環境に配慮したライフスタイルを心がける人が増えている今、一人ひとりが身近なことから3Rを始めることにより、環境への負荷低減を目指す「循環型社会」の実現に向かって、地道ですが着実に一歩近づくことを認識し、「3R」を楽しく実践する月間としたいものです。当院では、まず節電対策に取り組んで参ります。

「3R」はReduce→Reuse→Recycleの順に実践することが基本！

Reduce（リデュース）ごみを発生源から絶ち、ごみそのものを減らす。

- 過剰な包装は断る
- 買い物をするときは、マイバッグや以前もらったレジ袋などを持参し、余分なレジ袋をもらわない
- バラ売りや量り売りのものを買い、食品トレイ利用を控える
- 容器は再使用できるものを選び、詰替え商品を利用する
- 食材などは、必要な分量だけ買うようにする
- 使い捨て商品を買うのはなるべく避け、長く使えるものを選ぶ
- 外食するときは、「マイ箸」や「タンブラー」を持ち歩き、割り箸や紙カップなど使い捨ての食器を使わない

Reuse（リユース）同じものを何度も使う、繰り返し使う。

- 古着、古本、中古家具、中古家電など、中古品の売買を活用する（リサイクルショップ・フリーマーケット・インターネットオークション等）
- 「リターナブルびん」の活用（ビールやジュースなどのびんを回収し再利用する）
- 衣類などは修復したり、リフォームしたりする
- 子供服、おもちゃなど、友人・親戚・知人に使えるものを利用してもらう
- 壊れたものでも修理したり、部品を交換したりして、できるだけ長く使う

Recycle（リサイクル）ごみを資源として再利用する。

- まずは、私たち一人ひとりがきちんと分別回収のルールに従って、資源ごみを出すことが重要。また、リサイクルされた製品を取り入れ、資源環境の輪をつなげることも大事。
- 学校や地域の集団回収に、アルミ缶や牛乳パックを出す
- スーパーの店頭回収にトレイや牛乳パックなどを持っていく
- 充電式電池なども電器店の回収ボックスに持っていく
- クリーニングのハンガーをもらったクリーニング店に返す
- ペットボトルはキャップ・ラベルをはずし、中をすすいで資源回収に出す

井上病院 伝言板

第168号 平成23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

インフルエンザ予防接種
１１月１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１１月１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：火曜日・水曜日・金曜日・土曜日**
- **受付時間：（火・水・金）15時～17時（土）午前中**
  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169号 平成23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(木)～1月3日(火)**

※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 健診センター】

休診：**12月29日(木)～1月3日(火)**

ご連絡先：井上病院健診センター

ＴＥＬ：８４３－３７７７

手洗いで感染予防

風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどの流行シーズン！！

感染予防は手洗いから！さて、手洗いのポイントは…！？

手洗いのタイミング

◇帰宅時
◇咳やくしゃみの後
◇トイレの使用後
◇食事の前
◇手袋を外した後
◇血液などの体液、汚物などを扱う作業をした後
◇傷口に触れる前後

など

手洗いが不十分になりやすい箇所

色の濃いところほど
汚れが落ちにくい箇所です。
特に指先は手洗いが不十分に
なりやすいところです。

参考：Taylor.L.,NursingTimes,74,54(1978)

（出典）：サラヤ株式会社　「て・て・て　手洗いのサラヤHP」