

謹賀新年

井上病院 伝言板

第170号 平成24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。

2012年、新春のお慶びを申し上げます。

本年の干支は「辰」。元々は「草木の形が整った状態」を表しているそうです。前年の卯は「草木が地面を蔽うようになった状態」を表しているので、生命の成長が表わされているようですね。井上病院も皆様によりよい医療をご提供できるよう成長して参ります。

皆様にとって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。



[THE 雑煮]

一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理、『お雑煮』。その歴史は古く、室町時代頃すでに武士の宴会では必ず一番初めに酒の肴〔さかな〕として雑煮が振舞われ、縁起のよい料理とされていたそうです。この習わしをもとに、一年の始まりである元日に雑煮を食べるようになったと言われています。

江戸時代に入ると、一般庶民でも簡単に餅が手に入るようになり、全国的にお雑煮で正月を祝うようになりました。味噌味としょうゆ味、丸餅と角餅などの東西のお雑煮の違いは、江戸時代からすでにあったと考えられています。

【日本各地の珍しいお雑煮】

 岩手県：しょうゆ味の汁に焼いた角餅を入れたお雑煮です。お雑煮に入っている餅は、クルミを擦ったものに砂糖やしょうゆで味付けした甘いタレにつけて食べます。

 香川県：白味噌仕立ての汁にあんころ餅を入れたお雑煮です。ダイコン・ニンジン・サトイモ・青菜など具は家庭によっていろいろです。

 徳島県：いりこだしでしょうゆ味の汁に、具は豆腐二丁と里芋だけの餅のない簡素なお雑煮です。

 奈良県：味噌仕立てのお雑煮には、四角く切った豆腐とコンニャク、輪切りにした野菜と丸餅が入れています。お雑煮に入っている餅は豊作になるようにという願いがこめられた甘いきな粉を付けて食べます。

その他、具材はその土地の産物が入るなど、お雑煮はご家庭ならではのアレンジがあり、様々な味が楽しめるようです。

ただし、お雑煮に限らず**お餅を食べるときは注意**が必要です！慌てて食べて**のどに詰まらせないように**、小さく切って飲み込みやすくする、ゆっくりとよくかんで一口ずつ食べるなど、食べ方にも工夫して楽しくお召し上がりください。

本年も、井上病院ならではの味を活かしつつ、さらに皆様に愛される井上病院を目指して精進して参ります。

本年も宜しくお願い致します。（出典：日本文化いろは事典）



井上病院 伝言板

第171号 平成24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

毎年2月は 「生活習慣病予防月間」です 『一無・二少・三多』の健康習慣で生活習慣病を予防！

毎年2月は「生活習慣病予防月間」です。

「生活習慣病」はその名の通り「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒」等の生活習慣が、発症・進行に関わっています。

そのため、その予防には普段の生活習慣の改善がポイントとなります。日本生活習慣病予防協会では、その具体策として『**一無（禁煙）**』『**二少（少食、少酒）**』『**三多（多動、多休、多接）**』に集約された6つの健康習慣を奨励しています。

自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

一無

「禁煙・無煙」 ■喫煙は万病の元



「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。

二少

「少食」 ■常に腹七〜八分目で、塩分は1日10g以内



お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

「少酒」 ■1日の摂取量は日本酒で1合程度まで



アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度（アルコール量：約20g）までにしましょう。

三多

「多動」 ■1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分



身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずは、よく歩くことが大切です。日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

「多休」 ■休養をしっかりと取る



睡眠は1日7〜8時間、仕事をしない休日を1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかりと休めましょう。

「多接」 ■多くの人・物・事柄に接し、ストレスも発散



多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

（出典：「日本生活習慣病予防協会」）

井上病院 伝言板

第172号 平成24年3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

＜高額な外来診療を受ける皆さまへ＞

平成24年4月1日から

「認定証」などを提示すれば、
窓口での支払いが一定の金額にとどめられます

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていたが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
●70歳未満の方 ●70歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額適用認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口で提示してください
70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示してください
75歳以上で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険証」を窓口で提示してください

- 「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。
(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、ご加入の健康保険組合などから支給されます)

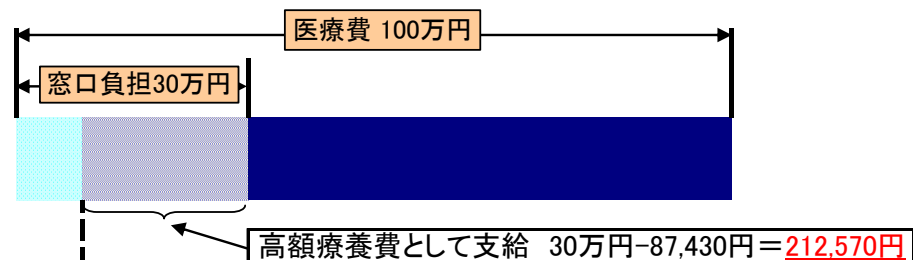
＜70歳未満の方の場合＞

所得区分	1か月の負担の上限額
上位所得者 (月収53万円以上の方など)	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
一般	80,100円+(医療費-267,000)×1%
低所得者 (住民税非課税の方)	35,400円

＜70歳以上の方の場合＞

所得区分		外来 (個人毎)	1か月の負担の上限額
現役並み所得者 (月収28万円以上などの窓口負担3割の方)		44,400円	80,100円 +(医療費-267,000円)×1%
一般		12,000円	44,400円
低所得者 (住民税非課税の方)	Ⅱ (Ⅰ以外の方)	8,000円	24,600円
	Ⅰ (年金収入のみの方の場合、年金受給額80万円以下など、総所得金額がゼロの方)		15,000円

＜例＞100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



負担の上限額 80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%= 87,430円

212,570円を高額療養費として支給し、実際の自己負担額は87,430円となります。

井上病院 伝言板

第173号 平成24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
鳴海 翔悟（消化器内科）	川口真規子（消化器内科）
宮田 恵吾（循環器内科）	春田 大輔（循環器内科）
高木 理博（呼吸器内科）	齊藤 信夫（呼吸器内科）
野崎 義宏（整形外科）	西野雄一郎（整形外科）
氏福 健太（脳外科）	馬場 史郎（脳外科）

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、予定表にてご確認ください。

☆井上病院がリニューアルします☆

春の日差しが煌めきはじめ、新しい季節を実感できるようになってきました。新年度にあたり井上病院も心機一転、院内環境をリニューアルしましたのでご紹介致します。

★病院本館2F【内視鏡室】

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。今回、内視鏡室のリカバリールームを拡張し、患者様にゆったりと休んでいただけるスペースを設けました。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内視鏡部門室の充実を図って参ります。

★春回会ビル6F【リハビリ室】

リハビリ室全体を拡張し、機能性の向上を図りました。患者様には広々としたリハビリ室で気持ちよく訓練を受けていただき、入浴訓練室・調理訓練室（車イス可）・言語聴覚室など、より充実した設備も利用していただけます。

★春回会ビル3F【検査室】

トレッドミル・心エコー・肺機能・骨密度・脳波・脈派図・睡眠時無呼吸症候群などの検査を行います。睡眠検査は、ゆったりサイズの心地よいベッド・バス・トイレが完備された静かなお部屋で受診いただきます。各種検査を新しい検査室で受けてみられませんか？

★春回会ビル2F【地域医療連携室・医療福祉相談室】

入院予約や退院調整を行っております。特に、外来通院や退院後の生活についての不安や心配事がありましたら、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）にご相談ください。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。ご相談のある方は近くのスタッフにお声かけ下さい。

井上病院 伝言板

第174号 平成24年5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

2012年の『母の日』は 5月13日



2012年の『母の日』は5月13日（日）です。

日ごろの感謝の気持ちを花束やプレゼントにして贈ったり、手作り料理や家庭サービスでおもてなししたり…
過ごし方はそれぞれですが、忙しくてなかなか会うことができない場合でも、電話や手紙で「ありがとう！」と感謝の心を伝えるだけでも特別な日になりますね。

日本で初めて母の日を祝う行事が行われたのは明治の末期頃で、1915年（大正4年）に教会で祝われ始め、徐々に一般に広まっていったと伝えられています。

昭和に入ると3月6日を母の日としていました。この日は当時の皇后の誕生日であったそうです。現在のようにアメリカに習って5月の第2日曜日になったのは、戦後しばらくしてからだと言われています。

世界各国にも母の日がありますが、おもてなしの内容や贈る物は国によって少しずつ違いがあるようです。

（参考： <http://season.enjoytokyo.jp/mother/>）



アメリカ

5月の第2日曜日が母の日。20世紀初頭のアメリカで、ある女性が教会で母の命日に追悼の意を表し、白いカーネーションをたむけたことが、その始まり。1914年には「母の日」はアメリカの祝日となり、5月の第2日曜と定められました。



イギリス

イースターの2週間前の日曜日が母の日。Mothering Sunday（マザーリング サンデー）と呼ばれ、もともとは、奉公中の子供や使用人たちが、年に一度里帰りして母親に会える日でした。今では、お母さんに花やチョコレート、カードを贈るのが一般的。



フランス

5月の最終日曜日が母の日。「フェト デ メール（母親の祭日）」と呼ばれ、花やお菓子を贈るのが一般的ですが、日本のカーネーションのようなシンボリックな花はなく、母親の好きな花を贈る習わし。



オーストラリア

5月の第2日曜日が母の日。日ごろの感謝の気持ちを込めて、贈り物をしたり、食事に招待するのが一般的。子供が頑張って朝食を作るという家も。贈る花はカーネーションではなく、なんと菊の花！



ルーマニア

3月8日が「女性の日」。その日に、小さい女の子からおばあちゃんまで女性は花か小さなプレゼントをもらうようです。



韓国

5月8日が「父母の日」。韓国語で「オボイナル」といい、「父の日」と「母の日」を一緒に行ないます。儒教観に基づく「親孝行」という考えが強い韓国人には、特別な日です。カーネーションを贈る習慣もありますが、お金や商品券を贈る人も多いそうです。

井上病院 伝言板

第175号 平成24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」は「今」ここから！

5/31～6/6は「禁煙週間」

喫煙は、癌の発生リスクを増やし、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、平成20年から保険診療による「禁煙外来」を開設しました。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。治療は一定の要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「自力」で禁煙にチャレンジし継続できなかった方も、お薬を使用することで**比較的楽に禁煙に取り組める**ようになりました。当院では、禁煙補助薬として貼り薬『ニコチンパッチ』、または、飲み薬『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。

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57%の方が禁煙継続中です！

いつか禁煙をしようとお考えの方も、今すぐに禁煙したい方も、ぜひこの機会に禁煙治療を受けてみませんか？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14時～16時（事前予約制）

毎週金曜日 午後14時～19時（初回だけ18：30まで）
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13,000円
チャンピックスの処方を受けられる方 総計約19,000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)、伊吹(呼吸器看護師)
禁煙外来について詳しくお尋ねになりたい方は、
松本・伊吹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176号 平成24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

夏季の節電メニュー

昨年発生した東日本大震災を機に、電力需給のアンバランスによる電力不足が懸念される今夏。これまでの電力生活を少しだけ見直し、「節電」でお財布にも環境にも優しいエコ夏生活始めてみませんか？

※「熱中症」にご注意ください

過剰な節電対策により屋内でも「熱中症」にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給に留意する等、十分にご注意ください。特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。

1. 家庭では、 いつ、どれだけ 節電をすれば良い？

(九州電力管内)

🕒 平日9:00~20:00

(お盆の8/13~15を除く)

特に13時~16時頃に電力使用が最大ピークとなる傾向にあり、この時間帯の節電がポイント。

●10%以上の節電が目標

【資源エネルギー庁推計】

2. 電気機器の使用例 (在宅世帯 夏の昼間14時頃)

- ・エアコン58%
- ・冷蔵庫17%
- ・照明6%
- ・テレビ5%
- ・待機電力3%
- ・温水便座0.6%
- ・パソコン0.5%
- ・その他10%

【資源エネルギー庁推計】

3. 節電メニュー

「節電メニュー」から、ご家庭で実施できる項目がありましたら、チェックしてみてください。削電効果の目安がわかります。

基本となる10の節電メニュー		削電効果	☑
エアコン 	①室温28℃を心がける。 (設定温度を2℃上げた場合)	10%	
	②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。	10%	
	③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%	
	※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。		
冷蔵庫 	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	2%	
照明 	⑤日中は不要な照明は消す。	5%	
テレビ 	⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2%	
温水洗浄便座 	⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	どちらかで1%未満	
	⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。		
ジャー炊飯器 	⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%	
待機電力 	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	

参考：政府の節電ポータルサイト 節電.go.jp (内閣官房/経済産業省)

井上病院 伝言板

第177号 平成24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

しっかり栄養！夏メニュー

暑い夏！簡単で、冷たく、つるっと喉越しのよい麺類に偏ってしまい、栄養のバランスが悪くなっていませんか？

体内に摂取された炭水化物は、ブドウ糖に分解されて、エネルギーの貯蔵庫・肝臓へと向かいます。そして、肝臓でブドウ糖は**ビタミンB1**の働きによってエネルギーになり消費されます。

ところが、ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物質である乳酸となり、夏バテを招いてしまいます。そのため、**ビタミンB1を多く含む豚肉やウナギ、豆腐、豆類、玄米**などを一緒にとることが大切です。

また、**クエン酸**は疲労物質である乳酸を減少させ、疲労回復を早めます。クエン酸を多く含む**果物類や酢**も利用して、健康で夏バテ知らずの夏を過ごしましょう。

【たっぷり野菜の豚肉巻 おろし葱ポン酢】

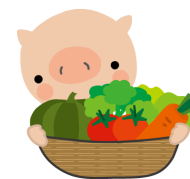
＜材料 4人分＞

（豚肉巻）

- ・豚もも薄切り：350g
- ・ごぼう：1本
- ・人 参：1本
- ・え の き：1袋
- ・インゲン：10本
- ・しお・こしょう：少々
- ・サラダ油：大さじ1

（タレ）

- ・大 根：1/4本
- ・きざみ葱：適量
- ・ポン酢：醤油50ml、
酢+レモン汁50ml、
お好みでラー油少々



* * * * * 《作り方》 * * * * *

1. ごぼう、人参は細切りにする。
えのきは根元を切り落として
ほぐしておく。
インゲンはへたを切り落とし
半分に切る。



2. 豚肉に塩・こしょうをし、
1の材料をのせて、
手前から巻いていく。



3. サラダ油を敷いたフライパンに、
巻終わりを下にして並べ、
中火で蓋をして蒸し焼きにする。
時々返ししながら中まで火を通す。



4. 大根おろし、ポン酢、きざみ葱、ラー油を
混ぜ合わせたタレをつけていただく。

【井上病院 栄養部 池田奈津子】

井上病院 伝言板

第178号 平成24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

9/1～9/30は

「健康増進普及月間」です

9月1日～30日は『健康増進普及月間』です。近年は平均寿命が長くなり、国民の健康水準が向上する一方、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関わっています。私たちの健康の保持・増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣が大切です。今秋、身近なところから健康づくりの実践をしてみませんか？

「ながらエクササイズ」ははじめませんか。

体を動かすことを意識すると、毎日の生活も健康になるチャンス！
「ながらエクササイズ」を取り入れて、生活習慣病を予防しましょう！

◇外出時に



買い物しながら、
ウォーキング。

★まずは、歩くことから。

歩くことは一番手軽に実践できる「ながらエクササイズ」。まずは一日10分でも多く、歩く機会を増やすことを心がけてみましょう。さらにできたら、歩幅を大きめにサッサッと速く歩くことを意識してみましょう。それだけで毎日の活動量が25%～40%もあがります。また足腰が鍛えられ、持久力アップにもつながります。

いつものお店へ
早歩き

通勤途中で
一駅分

ペットと一緒に
公園散歩

◇室内で



床掃除しながら、
二の腕シェイプアップ。

★家事をする時もエクササイズのチャンス

日々の家事や週末の大掃除では、体を大きく動かすことを意識して取り組んでみましょう。立ったりしゃがんだり、手足を動かす動作を繰り返すので、実はかなりの運動量に。お家もピカピカになって、一石二鳥です。肩を大きく回しながら拭く動作は、肩こり解消運動にもなります。

床拭き掃除

窓ふき掃除

風呂掃除

掃除機かけ
モップかけ

草むしり



歯磨きしながら
かかと上げ。

★ちょっとした時間を有効活用

例えば、毎日の歯磨きタイムに、かかとの上げ下げでふくらはぎシェイプ。夜のテレビタイムには、腹筋シェイプ。CMになったら腹筋を意識してギュッとへこまし、CMが終わるまでキープしましょう。お風呂タイムには、湯船につかりながら肩や腕のストレッチ。体も温まり、ほぐれやすくなります。気付いた時に何回でも行えるプチエクササイズで、運動習慣を身に付けましょう。

腹筋を意識して
お腹を凹ませる

湯船に浸かりながら
ストレッチ

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

井上病院 伝言板

第179号 平成24年10月

感染症予防の極意！健康管理・手洗い・うがい

秋風を感じる10月になりました。過ごしやすい季節ですが、注意したいのは風邪やインフルエンザなどの感染症。夏の疲れや朝晩の冷え込みなど日常生活のスキをついて入り込んできます。感染症予防には①[体力作りと健康管理]②[手洗い]③[うがい]の3つのポイントを守ることが大切です。感染症予防をしっかりと、健やかで有意義な秋を過ごしましょう。

1【普段からの「体力作り」と「健康管理」】

- ◆バランスのとれた食習慣を身につけ、体力強化！
- ◆十分な睡眠と休養をとり、抵抗力をパワーアップ！
- ◆シャワー・入浴で体を清潔に！

2【しっかり手洗い】

手洗いの方法

手を洗うことによって、付いているウイルスやばい菌などの数を減らしたり、洗い流してしまうことが一番の感染予防です。



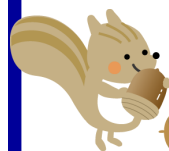
3【しっかりうがい】

うがいの方法

うがいをして、口の中のウイルスやばい菌などの数を減らしたり、洗い流してしまいましょう。口の中をきれいに保つことによって、口からの感染を防ぐことができます。



(参考：長崎県 ホームページ)



井上病院 伝言板

第180号 平成24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



インフルエンザ予防接種
11月2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2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。

- 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。**予防接種をご希望の場合、**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。
予防接種をご希望される方は、**お早目に受診願います。**

接種曜日	受付時間
月・火・水・金	14時～17時
土	9時～12時

【インフルエンザワクチン自己負担額】

対象者	自己負担額
①65歳未満接種者 一般の方 生活保護世帯の方 非課税世帯	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
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。
生活保護世帯の方	免除 『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	免除 『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181号 平成24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 健診センター】

休診：**12月29日(土)～1月3日(木)**

ご連絡先：井上病院健診センター

TEL：843-3777



栄養の偏りや不足は体調を崩しやすくする原因の一つです。風邪予防のために抵抗力を高める栄養素や成分としては、**ビタミンA**と**ビタミンC**がおすすめです。ウィルスは目や鼻腔などの粘膜から侵入します。**ビタミンA**はこの粘膜を強化する働きがあります。

ビタミンCはコラーゲンの生成に必要なビタミンです。コラーゲンは美肌づくりというイメージがありますが、血管や各種臓器にも分布していて、不足すると体の抵抗力が弱まります。また発熱はビタミンCを消耗します。風邪予防のためにも、風邪をひいた時にもコラーゲンの生成を促すビタミンCを積極的に補給しましょう。

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

●ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ・みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草・イモ類など

●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

カキなどの魚介類・赤身の肉類・レバー・豆、ナッツ類・大豆製品など

キムチ鍋

体を温めて風邪予防！風邪ひきから早期回復！
“からだぽかぽかキムチ鍋”を紹介します。

【材料・分量（約5人分）】

鶏もも肉・・・2枚	★にんにくチューブ小さじ1
キムチ・・・300g	★しょうがチューブ小さじ1
もやし・・・1～2袋	★酒大さじ2★しょうゆ小さじ1
ネギorニラ・1袋	◇水500cc◇酒100cc
豆腐・・・1/2～1丁	◇めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1

♪作り方♪

- ①材料を好みの大きさに切り、鶏もも肉には★の材料を揉みこむ。
- ②鍋に、キムチ、◇の材料を入れ火にかける。
- ③沸騰したら、ねぎ以外の材料を入れ蓋をしてふきこぼれないよう注意して加熱する。
- ④鶏肉に火が通ったら、味見をして薄ければめんつゆを追加、濃さを調整する。
- ⑤味がよければ、ネギを入れ蓋をし再度火にかける。
- ⑥ネギがしんなりしたら出来上がり。

※食材は鍋に合いそうなご自宅にあるものにかえてください。

井上病院 栄養部