井上病院 伝言板

第182号　平成25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

2013年、新春のお慶びを申し上げます。

本年の干支は「巳」。「巳」は、漢書では「止む」という意味で、草木の成長が極限に達した状態を表しているとされています。また、生命力が強く、脱皮を繰り返すことから死と再生のシンボルにもなっているようです。

皆様が本年も満々たる生命力で、ご健康・ご多幸な一年となりますよう、井上病院職員一同心よりお祈り致しております。

平成25年　元旦

また新しい年が始まりました。皆様方にはどのように新しい年をお迎えされたでしょうか？慌ただしい年末から少し落ち着き、新たな気持ちで区切りの時となられたことと思います。私たち井上病院職員一同、新たな気持ちで、地域の皆さまに医療を通じて安心を届けられることを目指して頑張りたいと思います。今年も宜しくお願いします。

さて、皆様方にはお正月に「今年は健康でありたい」と願われた方が多かったのではないでしょうか？ところが年末年始は体調を崩される方が多くなりやすいようです。それは、冬場は抵抗力が落ちやすく、また風邪からさらに体調を壊しやすいことや、忘年会・新年会の飲みすぎ・食べ過ぎ、年末の多忙なストレスやお正月のゴロゴロなど様々な理由があるようです。病院にとっては多忙な季節でもあります。

そこで新しい年を迎えた1月から、何か体に良いことを始めてはいかがでしょうか。

日頃運動不足の方は何か運動を好きになって取り組む、喫煙家の方は禁煙に取り組む、体重が気になる方は減量を目標にするなど、何か課題を立てて健康増進に役立てるのに良い機会だと思います。健康の自己管理のために役立つことはたくさんあります。目標を立てたことは他の人にも知らせた方が継続できるようです。できれば私たち病院スタッフにもお伝えいただればみんなで応援します。禁煙や体重減量、糖尿病や血圧治療に関しては、専門の医療スタッフからアドバイスも可能です。

井上病院でも、「昨年までまだできていなかった」ことを「今年はできるようになりたい」という課題を掲げ、新たな気持ちで地域の皆様方に貢献していきたいと考えています。

井上病院院長　泉野 清宏

井上病院 伝言板

第183号　平成25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

長崎県では『インフルエンザ流行注意報』が発令中です。2月もまだまだ感染予防が大事です。立春・節分・バレンタインデー・ランタン…２月はいろいろな楽しみがある季節。その分、人と接する機会も増えます。感染しない・させないためにも一人ひとりの心がけが大切です。そこで今回は、感染予防に適切なマスクの着用方法をご紹介します。（参考出典：Medical SARAYA・MEDICOM）

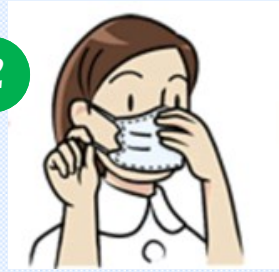
○適切

◎マスクは箱から出したばかりの新品のものを使用しましょう
◎顔にフィットするものを選びましょう
◎裏表を確認しましょう

1

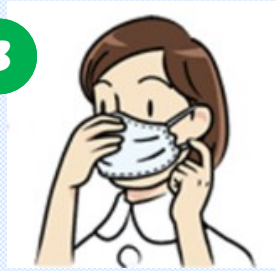
ノーズピースに折り目をつける

2



ゴムひもを耳にかける

3



ノーズピースを顔の形に合わせる

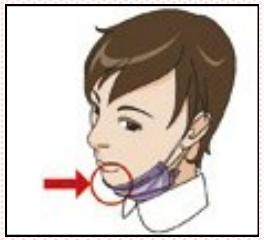
4

蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う

×間違い

ノーズピースとプリーツ（ひだ）を合わせていない
鼻の横のすきまから入ってしまいます。

口だけを覆い、鼻は出ている
自分の咳などが飛散しない効果はあるが、自分の保護ができません。



着用していたマスクを顎にかける
顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。

ゴムひもがゆるい
肌との接着面の数箇所に隙間ができ、入ってきます。

井上病院 伝言板

第184号　平成25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

「女性の健康週間」(3/1～3/8)

～女性が健康で明るく、充実した日々を過ごすために～

「女性の健康週間」のシンボルマーク。“women”の“w”をモチーフに、上部に「マル」を３つ並べることで母と娘、さらにその娘の３代を意味し、また、女性の「体」、「頭」、「心」の３つのテーマを表しています。

家庭で、職場で、地域社会で健康を守るキーパーソンともいえる女性。しかし近年、その女性を取り巻く環境やライフタイルが大きく変化してきたことで、女性が生涯を通じて元気でいることが容易ではなくなってきました。

何らかの形で社会参加している女性が増え、忙しく動き回る女性や、男性と同じような働き方をしている女性も多く見かけるようになりました。それに伴って、女性が心身に受けるストレスは複合的になり、病気や悩みも複雑・多様化しています。

もともと女性は、一生のうちに思春期、性成熟期、更年期、老年期といった大きなライフサイクルがあるため、女性特有の心身の変化が起こりやすく、これに伴って心身の不調を感じる女性も多くなっています。

この「女性の健康週間」は、女性自身が自分の健康への関心を高め、体の状態や仕組みについての知識を得、女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指して活動展開されます。

（参考サイト：日本産婦人科学会・子宮癌）

【女性特有の疾患①乳がん　早期発見･早期治療が第一！】

女性特有のがんで発生が最も高いのは『乳がん』です。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）をしてみて下さい。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、当院健診センターにて乳がん検診を行っています。

乳がんの早期発見には定期的な検査が最も有効です。

【早期発見に威力を発揮！『マンモグラフィ(乳房X線撮影)』】

『マンモグラフィ』という言葉を聞いたことがありますか？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、触診では分からないような腫瘤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、マンモグラフィ読影認定医師が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。「マンモは痛い」と思われている方も、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ますので、検査の時期を上手に見極めてぜひ検査してみてください。

※ 20代～30代の方には、乳腺エコー検査をお勧めしています。

【女性特有の疾患②子宮がん　まずは年に一度の定期検診を！】

女性特有疾患として日本で乳がんに次いで多いのが『子宮がん』です。「子宮がんとは？」ひとくくりで問われがちですが、実は「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分けられていて、症状も治療も全く違います。比較的若い女性に多いのが子宮頸がん、年配の方に多いのが子宮体がんといわれています。いずれにしても、20代、３０代の頃から定期的に子宮がんの検診を受け、予防・早期発見につなげることが大切です。

※当院健診センターでは期間限定企画として3/16まで「オリジナルレディースドック」を特別価格にて実施中。（3/17以降は通常の価格にて実施。）

乳腺外来・マンモグラフィのことやレディースドックについて、もっと知りたいという方は、下記までお問い合わせ下さい。

【乳腺外来の診察に関して】
井上病院　外来予約専用
095－844－2801
月～金 9:00～17:00
土　9:00～12:00

【レディースドックに関して】
井上病院　健診センター
095－844－1481
月～金　8:30～16:00
土　8:30～12:00

井上病院 伝言板

第１８５号　平成２５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

ぽかぽか陽気が春の到来を告げています。

この時季は新年度を迎えるにあたり、それぞれが新しい目標を立てる季節でもあります。特に、フレッシュマンにとっては格別な時機。ただし、「新しい目標・挑戦」といっても、何か特別なことをする必要はないように思います。むしろ大いなる飛躍のためには、基本がしっかりしていることが重要です。着実な努力こそを根本として、やれることから一つずつ挑戦してく粘りも大切ではないでしょうか。例えば、あいさつをしっかりする、遅刻をしない…たいしたことないと思うことかもしれませんが、「正しいことを繰り返しできる人」に信頼は寄せられるものだなぁと先輩職員を見ていてそう感じます。

「春」は英語で「spring（スプリング）」です。これは、「跳躍」「バネ」「源泉」「青春」「湧き出る」「はじける」などの意味もあります。勢いよく、明るく楽しく、希望を胸中の泉から湧き出して、思い切りはじけるように出発する－そのような「春」にしたいものです。

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
荒木 智徳（消化器内科）	吉田　亮（消化器内科）
	松本 耕輔（消化器内科）
春田 大輔（循環器内科）	中山 史生（循環器内科）
原田 義髙（呼吸器内科）	高橋 健介（呼吸器内科）
―	高橋 優二（総合内科）
岡崎 成弘（整形外科）	松尾 洋昭（整形外科）

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 伝言板

第１８６号　平成２５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

PM2.5と「タバコ」の関係!?

5/31は「世界禁煙デー」

新緑が芽生え、空気が美味しい季節になってきました。さわやかな風が薫る一方、最近では、PM2.5という言葉をよく聞くようになりました。

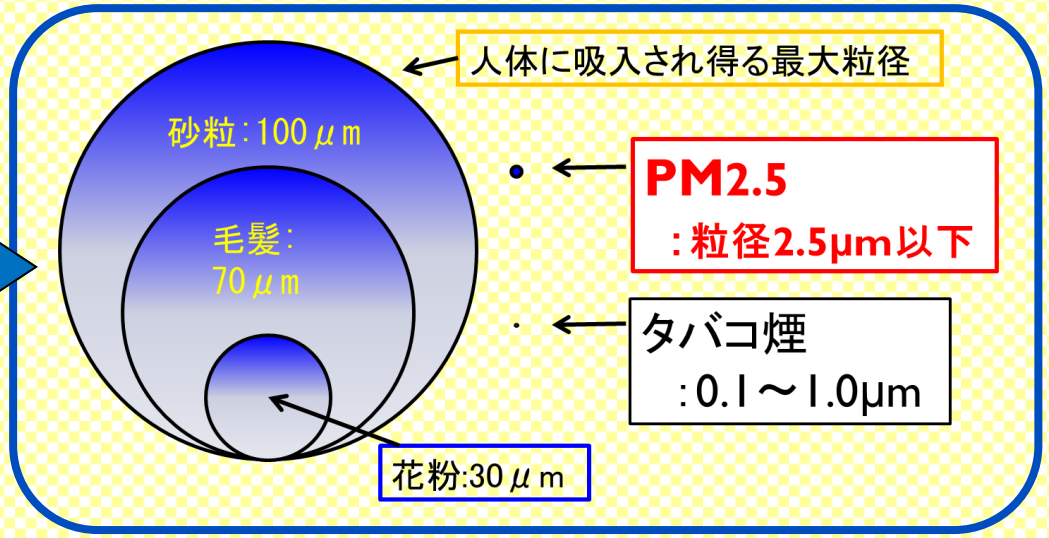
『PM2.5』とは大気中に浮かんでいる微粒子の中で、直径が2.5μm（マイクロメートル）以下のもので、「微小粒子状物質」とも呼ばれています。（参考）

「直径が2.5μm」？？…例えば、髪の毛1本の直径が約70μmといわれますので、その髪の毛の1/30程度の非常に小さいものです。PM2.5の多くは物が燃えることで発生します。そして、**PM2.5は心臓病、喘息、肺がんなどを増やす**といわれ、健康への影響が懸念されます。

実は、私たちの身近にも、PM2.5が非常に多い場所があります。それは、喫煙所や不完全分煙の居酒屋さんなどです。そぅ、**タバコの煙にはPM2.5がとてもたくさん含まれている**のです。喫煙者はもちろん、タバコを吸わない周りの人々・子供たちも健康への悪影響を受けています。

今、タバコはお薬とサポートで以前よりずっと楽にやめられるようになりました。**毎年5月31日はWHO（世界保健機構）の世界禁煙デー**です。この機会に、タバコを吸う方も、吸わない方も、タバコのことを考えてみてはいかがですか？

- **【イベント情報】**5月26日（日）に観光通りアーケードで「世界禁煙デーイベントinながさき」が開催されます。肺年齢測定などの企画もあるそうです。ご関心がある方は、ぜひお出かけください。
- **【当院の禁煙外来について】**当院では、禁煙外来を行っております（保険診療）。医師・看護師・スタッフが全力でサポートいたします。禁煙外来について詳しくお尋ねになりたい方は、内科外来または磯崎・松本看護師までお気軽にお声かけください。



井上病院 伝言板

第１８７号　平成２５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

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
東 俊太朗（消化器内科）	町田 治久（消化器内科）
吉田　亮（消化器内科）	千代田 啓志（消化器内科）
坂田 英雄（腎臓内科）	森田 輝海（腎臓内科）
馬場 史郎（脳外科）	吉田 光一（脳外科）

医師の交代に伴い、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。

梅雨～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」』に気をつけましょう。

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188号　平成25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 7月は『熱中症予防強化月間』

夏季に入り、子供から高齢者まで幅広い年代層で発生する『熱中症』。特に、梅雨があける時期は、湿気・気温ともに高くなるので、最も注意が必要です。『熱中症』は、一人ひとりが正しい知識を持つことで、防ぐことができます。健康で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
- 無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する。

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189号　平成25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

8月10日は「健康ハート」の日

8月10日はその語呂合わせから「健康ハートの日」。

日本心臓財団と厚生省（現厚生労働省）が1985年に制定しました。その趣旨は「夏の間に心と体をチェックして、心臓病の多発する冬に備える」というものです。

＜心臓ってどんな働きをするの？＞

心臓は全身の臓器や筋肉を含む約60兆の細胞に血液を送り出す役目を担う、いわば「血液のポンプ」です。

心臓は一日に約10万回の拍動を休むことなく続け、私たちの日々の活動を支えています。血液がドロドロだったり、送り出す先の血管が硬くなっていると、心臓に余分な力が加わり、病気の原因になってしまいます。

そのため、血液や血管をよい状態に保ち、心臓に負担の少ない生活を心がけることが大切です。

＜心臓病の原因と予防＞

心臓病は単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多く見られ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがあり、ここにストレスの強い生活や運動不足などが重なるとさらに危険が高まってしまいます。

これらの危険因子を軽減し、血管・血液を正常な状態に保つためには、日常生活（ライフスタイル）を見直し、できることから生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

日本心臓財団が提唱する「健康ハート10か条」は、心臓病だけでなく、他のさまざまな生活習慣病を防ぐうえでも役立ちます。日ごろから心がけてみましょう。

健康ハート10ヵ条

①血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意）

②脂肪の摂取は、植物性を中心に。

③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）

④食品は、栄養バランスを考えて。（１日、30食品を目標に）

⑤食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。

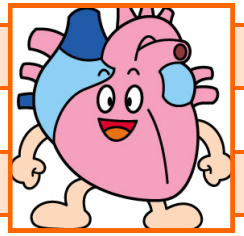
⑥つとめて歩き、適度な運動。

⑦ストレスは、工夫をこらして上手に発散。

⑧お酒の量は、自分のペースでほどほどに。

⑨タバコは吸わない。頑固に禁煙。

⑩定期検診わすれずに。（毎年一度は健康診断）



＜参考：日本心臓財団ホームページ、健康たいわ21＞

井上病院 伝言板

第１９０号 平成２５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」

１に運動 ２に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばそう～

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？

適度な運動

毎日10分の運動を。

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切です。
例えば、通勤時。苦しくならない程度の早歩きは立派な運動になります。ひと駅分、10分程度で1000歩。ちょうど不足している一日の歩数に相当します。
その他、庭いじりや掃除、ギター演奏、ボーリングなど、日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。

適切な食生活

1日プラス70ｇの野菜を。

毎日の元気は、バランスのよい食事から。日本人は1日に280ｇの野菜を摂っています。しかし生活習慣病予防の観点からは350ｇが推奨量。あと70ｇほど足りません。
トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分とわずか小皿ひとつ分です。温野菜にすれば食べやすく、スープでも煮物でも、忙しいときはレンジでチンで。
野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになります。

禁　煙

受動喫煙のない健康社会を。

たばこを吸わないことは健康の大前提。日本人が命を落とす原因の第1位がたばこです。
周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。
また、女性は健康を損なうだけでなく、たばこの有害物質によって肌や体内の年齢、若々しさ美しさに悪影響を及ぼされます。
禁煙はもとより、受動喫煙のない健康社会の実現でいつまでも若々しく健康寿命を延ばしましょう。

（参考：Smart Life Project　ホームページ）

井上病院 伝言板

第191号　平成25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

医師交代のお知らせ

退職医師	着任医師
松本 耕輔　（消化器内科）	峯　彩子　（消化器内科）
高橋 健介　（呼吸器内科）	石藤 智子　（呼吸器内科）

※医師の交代に伴い、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 通所リハビリテーション

◆通所リハビリテーションとは？◆

病院や施設などに日帰りで通って、理学療法士などによるリハビリテーションを受けるサービスです。当院では1時間以上2時間未満の短時間の利用で、外来リハビリに行くのと同じような感じでリハビリを目的にご自分で通院していただきます。

◆当院ではどういう人が利用できますか？◆

以下の①～④が全てあてはまる方	
①	要支援・要介護認定を受けている。
②	病院までご自分で、またはご家族と一緒に通うことができる。
③	お住まいが、江平・山里・緑ヶ丘・淵・丸尾・片淵・長崎中学校区。
④	医師がリハビリの必要性があると判断し、ご本人の意欲がある。

※外来リハビリ（要支援の方は通所介護も）との併用はできません。

◆どんなサービスを受けられますか？◆

専門のスタッフが、ご本人・ご家族と話し合いながら、その方に応じた目標を立て運動のメニューを作成し、楽しく元気に生活していけるよう支援していきます。

元気に!	・血圧や脈拍の測定で健康チェック
	・筋力や関節、体力の検査
	・重りやゴムバンドを使った運動
	・立ったり座ったりの全身運動
	・自転車こぎ
	・踏み台昇り降り
楽しく!	・リズムに合わせたステップ運動
	・運動の仲間づくり
脳にいい!!	・頭を使う運動
	・指先を使う運動
	・物忘れチェック

※かかりつけ医にご相談の上、担当のケアマネージャーに依頼してお申込み下さい。

◆料金はいくらですか？◆

1か月当たりの負担額（目安）			
要支援1	週1回		2,710円程度
要支援2	週2回		5,190円程度
要介護1	週1回	個別リハ20分	1,700円程度
	週2回	個別リハ20分	3,100円程度
要介護2	週1回	個別リハ20分	1,800円程度
	週2回	個別リハ20分	3,400円程度

※要介護3～5の方は個別にお問い合わせ下さい。
※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があります。

【お問い合わせ】
井上病院　リハビリテーション科
担当 本多・水浦
TEL 095-844-1281　FAX 095-845-3600

井上病院 伝言板

第192号　平成25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

【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**致します。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。
- 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。**
- **予約は受付けておりません。**
  ①外来診察時に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。
  ②インフルエンザワクチン接種のみご希望の場合
  下記の時間帯にて受診してください。

接種曜日	月・火・水・金	土
受付時間	14時～17時	9時～12時

詳しくは、外来看護師にお問い合わせ下さい。

【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歳以上接種者（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その他	
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 （65歳以上）	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 （65歳以上）	免除 『世帯主の非課税証明証』 （25年度分） をご持参ください。

井上病院 伝言板

第193号　平成25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 休診のお知らせ★

【井上病院 外来】

12月29日(日)～1月3日(金)

※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】

12月26日(木)PM～1月5日(日)

ご連絡先：井上病院健診センター
（ＴＥＬ）８４３-３７７７

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。あるデータによれば、日本人は1年で平均5～7回、ひと冬では2～3回風邪をひいているそうです。今回は風邪予防に役立つ**薬味**についてご紹介します。

●生姜 に含まれる**「ジンゲロール」**という辛み物質は、摂取すると体の免疫機構が活性化され、免疫力が高まります。ジンゲロールは高熱に弱く、酸化されやすいという弱点があります。すりおろし後、３分でジンゲロール量は最悪半分に！生姜の皮のすぐ下に多く含まれているので、皮の剥きすぎに要注意です。

●にんにく・ねぎ のにおいの素である**「アリシン」**という物質は、強力な薬効を担っています。ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に効果があり、風邪や気管支炎の原因菌に対する強い抗菌作用のほか、免疫力を高める効果も確認されています。これらの効果は生食の場合特に強く、疲れ気味の時や、風邪のひきがけに、一片の生にんにくを食べるだけでも効果てき面です。血行をよくしたり、咳止め効果などもあり、数え上げればきりがないほどです。

これらの薬味は生で摂取する方が風邪予防に効率的・効果的です。

すり卸したり、刻んだものはドレッシングに混ぜる、和え物に加える、温かい料理には最後に加えるなど、成分が壊れないようにして摂取された方がいいでしょう。さぁ身体の中から温めて免疫量UP!!

生姜入り★くず野菜の絶品ふりかけ

野菜の皮・茎・葉っぱ。全部集めて立派なごはんのお供が作れます♪エコな1品をどうぞ(^.^)

【材料・分量】

野菜の皮・茎・葉っぱ等	…敵量	★水	……50cc
生姜	……１片	★みりん、酒、砂糖	…大さじ1
鰹節	……片手いっぱい（好きなだけ）	★しょうゆ	…大さじ1.5
		★顆粒だし	…小さじ1
白ごま	……大さじ１～1.5		

（作り方）

1．野菜の皮・茎・葉っぱをみじん切りにする。
　（あら微塵でもOK）生姜もみじん切りにする。
2．フライパンにごま油大さじ１を引いて、１を炒める。
3．しんなりしてきたら★を投入し、中火で炒める。
4．水気がなくなってきたら鰹節を入れて、水気が完全になくなるまで炒める。最後に白ごまを入れてサッと炒めたら完成！

栄養士　谷口