迎春 未

井上病院 伝言板

第206号 平成27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。

2015年、新春のお慶びを申し上げます。
本年の干支は「未」。「未」は、漢書では「昧曖（まいあい）」の「昧」と記され、食物が茂って「暗い」・果実が熟した状態「味(み)」を指すと言われます。
また、群れをなす羊は、「家族の安泰」を示し、いつまでも「平和」に暮らす事を意味しています。

皆様が本年もご健康・ご多幸・躍進の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27年　元旦

＊正月の飲み過ぎ食べ過ぎで疲れた胃腸をいたわりましょう＊

お勧めなのは胃腸の健康を守る「ビタミンU（キャベジン）」胃酸の過剰分泌を抑えて胃腸を守る働きがあり、キャベツや大根、菜の花などの『アブラナ科』植物に多く含まれます。
また、おもちや麺類など炭水化物をたくさん食べ過ぎたな‥という時には「ジアスターゼ（消化酵素）」を含む大根おろしです。七草粥に入れる「すずな」も「アミラーゼ(消化酵素)」を含み、胃腸の働きを助けます。
ここで注意したいのは、どれも「熱に弱い」ことです。料理の最後にさっと加えるか、生で食べることをお勧めします。

大根おろし汁

材料（２人分）

*だし汁	250ml
*大根おろし	1/2カップ
*塩	小さじ１
*薄口しょうゆ	小さじ１
*絹ごし豆腐	100～150g
*油揚げ	1/4枚
*しいたけ	１～２個
*水溶き片栗粉	
*刻みねぎ	少々

＜作り方＞
①油揚げは熱湯をかけて、油抜きをして細切りする。しいたけも薄切りしておく。
②だし汁を強火で煮立たせ、しいたけ、油揚げを加える。
③調味料を加え、豆腐は手で大きめに崩しながら加える。
④味を整えたら大根おろしを汁ごと加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤煮立つ直前で火を消し、器に盛り、ネギを散らす。

井上病院伝言板

第207号 平成27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

脳卒中 生活習慣を見直して予防しよう

◆近年は脳梗塞が増加◆

脳の血管が詰まったり、破れたりするなど、突然の破綻による疾患の総称である「脳卒中」。かつては、高血圧が原因の「脳出血」が7割近くを占めていましたが、食文化の欧米化にともなう高脂肪の食生活によって、「脳梗塞」が増え、全体の6割近くになっています。

「脳卒中」の大別

- 脳卒中
  - 脳梗塞（脳動脈の血管の一部が詰まる）
  - 脳出血（脳動脈の血管の一部が破れる）
  - くも膜下出血（脳動脈瘤が破裂して出血）

【主な症状】

①手足がまひしたり、しびれる
②目が見えにくい（視力障害＝物が二重にみえるなど）
③言語障害（失語、ろれつがまわらない）
④ひどいめまい

◆早期診断、早期受診が大切◆

「脳卒中」は早く診断して、早く治療するほど、効果がありますので、**一刻も早く医療機関を受診**することが大切です。その際は、**①MRI（磁気共鳴画像装置）がある②血栓溶解剤である「ｔ-PA」の投与ができる**ことが重要です。**特に「脳梗塞」でｔ-PAが投与できるのは、発症後4時間以内とされています。**

◆生活習慣を見直し、予防に努める◆

生活習慣病である「脳卒中」に特に注意しなければならないのは、**①高血圧症 ②糖尿病 ③脂質異常症 ④心房細動や心臓弁膜症などの心疾患 ⑤メタボリック症候群 ⑥睡眠時無呼吸症候群 ⑦慢性腎臓病**などの方です。

「脳卒中」になると、後遺症が残る場合が多くあります。本人だけでなく家族のためにも、かからないように予防に努めましょう。

シンシナティ病院前脳卒中スケール（CPSS）

「脳卒中」かどうかを判断するためのチェック方法

◆1 顔面の確認
笑顔になるように指示する。「いー」と発音してもらう。
→片側が動かない、口が開かない。

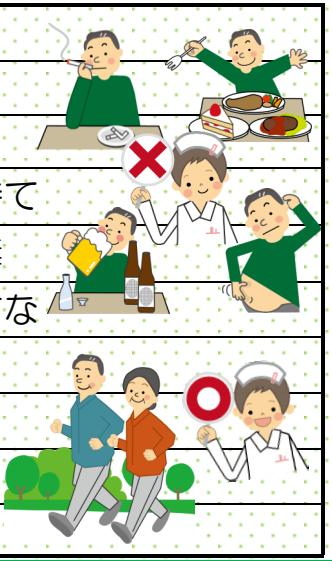
◆2 上肢の筋力の確認
目を閉じて、両腕を体の前に伸ばし、手のひらを上に向けさせる。
→まひしている腕は、上がらないか、ふらふら下がる。

◆3 言語の確認
名前や住所を尋ねる
→不明瞭な言語、間違った言葉を使ったり、話すことができない。

※以上のどれか一つでも当てはまった場合は「脳卒中」を強く疑い、迷わずに救急車を呼んでください。

脳卒中予防十か条

①手始めに　**高血圧**から　治しましょう
②**糖尿病**　放っておいたら　悔い残る
③**不整脈**　見つかり次第　すぐ受診
④予防には　**タバコ**を止める　意思を持て
⑤**アルコール**　控え目は薬　過ぎれば毒
⑥高すぎる　**コレステロール**も　見逃すな
⑦お食事の　**塩分・脂肪**　控え目に
⑧体力に合った　**運動**続けよう
⑨万病の　引き金になる　**太り過ぎ**
⑩**脳卒中 起きたら すぐに病院へ**



井上病院伝言板 第208号 平成27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

楽観主義で人生を切り拓く！

楽観主義は学習できる

心理学の新しい潮流に**「ポジティブ心理学」**があります。これは、勇気や希望など、心のポジティブな側面を研究し「前向きな生き方」を探求していくものです。

この「ポジティブ心理学」の提唱者、アメリカの心理学者マーティン・セリグマンは、楽観的であることは、生まれつきの性格ではなく、**「楽観主義は学習によって身につけることができる」**と結論づけました。だれもが、楽観的で前向きな生き方に変わることができることを“発見”したのです。

能天気とはどこがちがう？

能天気は現実から目をそらし、漠然と「なんとかなるでしょ」と思い込む軽薄な態度を指します。これに対し、楽観主義者の特徴は、現実の厳しさを十分認識したうえで、厳しさに負けることなく楽観しつづけることです。

楽観主義者の「認知スタイル」（ものの見方）の特徴は、困難に直面したり、悪いことが起きたりしても、**【一時的】**_そう長く続かない_、**【特定的】**_たまたま起きたのだろう_、**【外交的】**_周囲にも原因があったのだろう_、ととらえます。

楽観主義へのレッスン

❶前向きな振り返りを積み重ねる

楽観主義を身につけるため、１日の終わりに前向きな**「振り返り（シェアリング）」**を行うことをおすすめします。

１日の出来事を、**①「してあげたこと（世話）」②「一緒に楽しめたこと（喜び）」③「心を動かされたこと（感動・学び）」**の３つに絞って、ささやかでも「よいこと」に目を向け、振り返るようにします。

❷閉鎖の時間をもつ

「自分を好きになること」「自己肯定感をもつこと」が楽観主義の生き方の基本です。しかし、日本人は総じて真面目で、自分と真正面から向き合う志向性が強いため、自分に対して厳しい評価をしてしまいがちです。したがって、**自分と向き合うことを少しの間やめてみる【閉鎖】**ということも大切です。

ときにはゆっくり休む、趣味に没頭する、１人で小さな旅に出かけるーそんな【閉鎖】の時間をもっていくことが、長い目で見れば自己肯定感を強め、楽観主義を育むことにつながります。

逆境を乗り越えるための５つの力

心のしなやかさ・意志・未来志向といった楽観主義の基本要素は、**レジリエンス（逆境から立ち直る力）**と密接な関係をもっています。レジリエンスを高め、困難を乗り越えるために必要な「５つの力」とはー。

涙の力

悲しく、つらい出来事が起きたとき、大事なのは、目を背けることではなく、しっかりと悲しむことです。悲しいときは、思い切り涙を流すことで、つらい現実を受け止める心の強さが育まれます。泣けるだけ泣いたあとで、立ち上がる力が心の底から湧いてきます。

時間の力

ダメージを受けた心が回復するためには、時間というかけがえのない治療薬が必要です。時間の経過によって心は癒され、必ず笑顔になれる日がくる。大切なのは焦らないことです。

支えの力

家族や周囲の人から愛され、大切にされた経験のある人は楽観主義的な考え方をもちやすいと言えます。とくに自分が困難な状況にあるとき、心から支えてくれる人の存在は大きな励みとなり、逆境を乗り越えていく原動力となります。

言葉の力

人は言葉によって傷つくこともあれば、幸せを感じることもあります。励ましの言葉は、心を奮い立たせ、人生に希望の光を灯してくれます。立ち止まっている自分の背中を押して、一歩踏み出す勇気を与えてくれます。

祈りの力

祈りには、自分のことだけでなく、他者の幸福・安寧を願う営みという側面があります。楽観主義の生き方には、他者への共感と感謝が不可欠です。その意味で、祈りの習慣をもつことは楽観主義を育むことにつながり、レジリエンスも高めます。

井上病院伝言板

第209号 平成27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
宮崎 健一（腎臓内科）	崎村 直史（腎臓内科）
西山　明（内科一般）	望月 恒太（呼吸器内科） 山本 優美（呼吸器内科）
赤司 太郎（消化器内科）	田中 久也（消化器内科）
診療の廃止	
整形外科（高木信吾）	木　曜　日
脳　外　科	月　曜　日

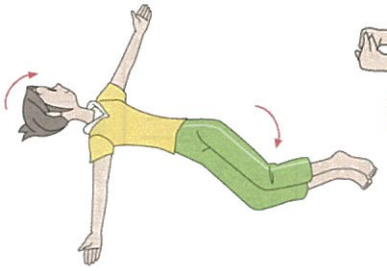
医師の交代に伴い、上記以外にも、
診療日・診療時間の変更がありますので、
予定表にてご確認下さい。

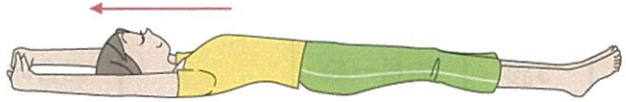
ぽかぽか陽気が春の到来を告げていますが、なんだかボ～っとしてしまうこの季節。ついこの間までは毎朝新聞を読むのが日課だったのに、最近どうも紙面を広げる気にもなれない。それに加えて、朝食をとるのもおっくう、起きるとだるくて強い疲れを感じる、など“朝がつらい”とお悩みの方はいませんか？これは通称「朝刊症候群」と呼ばれています。朝の習慣をおっくうに感じるようになったら、早めにベッドに入り、早寝早起きの生活を続けてみましょう。また、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

「快眠体操」で心身共にスッキリ、よい新年度を迎えましょう！！

背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



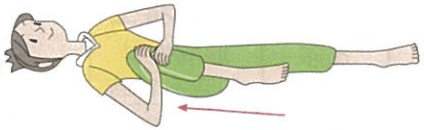


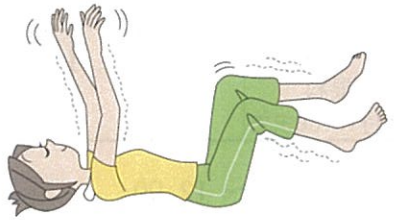
腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に３回繰り返しましょう

お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。
左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。





脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。
全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。

出典：全国健康保険協会ホームページ

井上病院伝言板

第270号 平成27年5月

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

診療追加のお知らせ　〈糖尿病〉磯本 恵理子【木曜日】

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5月は、3日の憲法記念日にはじまり、5日のこどもの日、第二日曜日には母の日、というように記念日が多い月です。さらに、あまり知られていない“看護の日”も存在しています。

21世紀の高齢者社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省が5月12日を看護の日と制定しました。この日は、みなさんも1度は耳にしたことがあるでしょう、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ定められました。

看護師や看護学生に尊敬する人物は誰ですか？と尋ねるとナイチンゲールという名前が返ってくることが多くあります。記念日の由来となり、現在でも大勢の人から讃えられるナイチンゲールとは一体どういった人物だったのでしょう。

（参考：公益財団法人日本看護協会）

天使とは、美しい花をまき散らす者でなく、苦悩する者のために戦う者である

フローレンス・ナイチンゲール（1820年5月12日 - 1910年8月13日）は、イタリアのフィレンツェ（英語名フローレンス）生まれのイギリス看護婦、統計学者、看護教育学者。近代看護教育の生みの親。病院建築でも非凡な才能を発揮した。

【人物概要】

裕福な家庭に生まれ、幼少期には贅の限りを尽くした教育をうけた。

看護婦を志し、ロンドンの病院へ就職。のちに婦人病院長となった彼女はイギリス各地の病院の状況を調べ、専門的教育を施した看護婦の必要性を訴える。当時、看護婦は、専門知識の必要がない職業と考えられていた。

1854年にクリミア戦争が勃発すると、彼女は職業看護婦をはじめ38名の女性を率いて従軍。当初、兵舎病院は極めて不衛生であった。彼女らは病院の便所掃除がどの部署の管轄にもなっていないことに目をつけ、まず便所掃除を始めることによって病院内へ割りこんだ。その働きぶりから「クリミアの天使」とも呼ばれた。看護師を「白衣の天使」と呼ぶのは彼女に由来する。

1855年、新陸軍省は衛生委員会を組織し、現地へ調査団を派遣。彼女の報告どおり、病院内を衛生的に保つことを命令した。これにより、死亡率は約42%から2か月後に14.5%、翌月には5%となった。兵舎病院での死者は、大多数が病院内の不衛生（蔓延する感染症）によるものだったと推測された。

1856年、クリミア戦争が終結すると帰国し、報告書を読みながら病院の状況分析を始め、数々の統計資料を作成し改革のためにつくられた各種委員会に提出した。このためイギリスでは、彼女を統計学の先駆者としている。

また、戦時中に作られたナイチンゲール基金で、ナイチンゲール看護学校がつくられた。その後、同様の各種の養成学校が作られ、現在に近い看護師養成体制が整い始めた。

超人的な仕事ぶりと必要であれば相手が誰であろうと直言を厭わない果敢な姿勢により、交渉相手となる陸軍・政府関係者は彼女に敬意を示し、また恐れもした。彼女の住居兼事務所は関係者の間で敬意と揶揄の意味を込めて「小陸軍省」Little war office と呼ばれていた。

彼女自身が看護師として負傷兵たちに奉仕したのはクリミア戦争従軍時の2年間だけであり、その献身の象徴的イメージ、そしてむしろ統計に基づく医療衛生改革で名声を得たのであった。また、有名人として扱われるのを嫌うようなった彼女の遺言では、墓標にはイニシャルしか記すのを許さなかった。

戦場で敵味方問わず看護する優しいイメージを抱いていましたが、
実際には厳しい性格、功績を残し、強い信念を持つ女性でした。
彼女自身が生前に書いたものや、彼女にまつわる書物が数多く出版されています。
興味のある方は一度お手にとってみてはいかがでしょうか。

Florence Nightingale

井上病院伝言板

第211号 平成27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

H26年度患者満足度アンケート結果報告
～ご協力ありがとうございました～

ご意見（抜粋）

夜間に来たときも親切に対応して頂きました。ありがとうございました。

皆様が患者の方に対して努力されている事がわかりました。笑顔がよかった。入院中ほっとさせられました。

挨拶は笑顔になれる「まほう」。言葉の通り皆さん方が挨拶も言葉使いも笑顔で丁寧にして頂き、ありがとうございました。

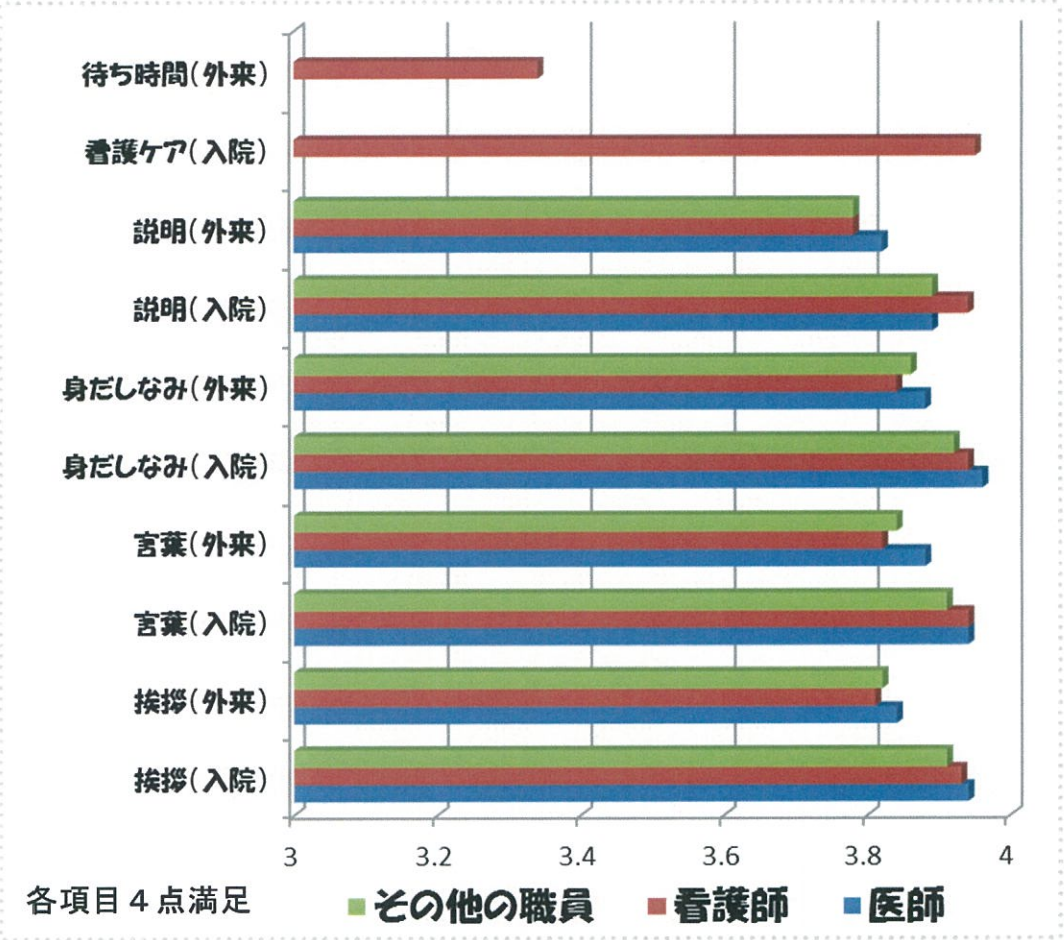
お褒めの言葉有難うございます。
皆様の言葉を励みに頑張ります。

笑顔のない看護師や挨拶をしない看護師がいて残念です。

苦痛時の待ち時間はとても不安で苦しいものでした。（当然、救急で来ている方ばかりですので、仕方がない事だと思います。）

1．身だしなみについて
2．言葉遣い
満足にできていない

ご指摘の内容につきましては各部署へ周知を図り、スタッフへ指導を行いました。全職員が笑顔・挨拶を忘れず、患者様の立場に立って考えることができるような接遇教育を目指していきます。
貴重なご意見を有難うございます。



『外来の待ち時間』が著しく低い結果でした。以前より皆様に大変ご迷惑をお掛けしております。現在、定期的に待ち時間調査を行うなど病院全体の問題として検討中です。
皆様のご意見を参考に、安心・安全をご提供できるよう、今後も改善に取り組んでいきます。

井上病院接遇委員会　H27年 5月

雨にぬれてなお風情を感じさせてくれる長崎の市花・紫陽花が、町を彩る季節となりました。今年も長崎紫陽花（おたくさ）まつりが開催され、シーボルト記念館や中島川公園一帯があじさい一色に染まります。雨と湿気が続くと気分も滅入りがちですが、紫陽花をみるとスッキリとした気分になることでしょう。

今号では、接遇委員会が行った患者満足アンケート結果をご報告させていただきました。

医師交代	（退職）〈整形外科〉安達信二	⇒	（着任）〈整形外科〉黒木綾子

井上病院伝言板

第212号　平成27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

毎年七夕の季節になると大浦のオランダ通りにたくさんの七夕飾りが見られます。

七夕と言えば、織姫と彦星。実はこの2人、恋人ではなく夫婦であり、離れ離れになったのは「結婚生活が楽しすぎて、働かなくなったから」です。さらに、皆さんご存知ですか？織姫と彦星の遠距離恋愛の距離は、約140兆キロメートルなんですって。

七夕の願い事は元々さといもの葉にたまった露をすずりに入れ墨を摺り、「どうか字がうまくなりますように」と習字の上達を願って書いたのが始まりと言われています。それが「短冊に願い事を書くと叶う」と、時を越え変化しました。こういった話を知っているのと知らないのとでは、短冊へ願いを込めるときの心境も変わる気がします。

皆さんの願いが1つでも多く叶いますように、お祈りしております。

誰でもなりうる熱中症

～熱中症を知って、夏を乗り切ろう！～

熱中症って？

高温多湿の環境で起こる、「頭痛、吐き気、意識障害」などのこと。
ときには命にも関わりますが、もちろん予防することができます。

ここで熱中症クイズ！

Q.次のうち熱中症が起こりやすいのはどれでしょう。

① 住宅（老人施設含む）　② 道路・駐車場　③ 運動中

答え ♪　特に高齢者や小児・幼児の熱中症リスクが高いです

第１位	住　宅	3,429件
第２位	運　動　中	2,821件
第３位	道路・駐車場	1,779件

熱中症は予防が大切です

熱中症の危険要因　高温　高湿度　無風

屋内　26～28℃を保ち、空気を動かしましょう

扇風機
エアコンを活用

通気性の良い服

喉が渇く前に
水分補給

動物も熱中症になります！

屋外　日陰を利用したり、
こまめな休憩をしましょう

帽子や日傘を
活用し遮光

正午から午後三時の
外出を避ける

軽い運動で
暑さに強い体作り

（参考）熱中症環境保健マニュアル2014 / 環境省、熱中症患者速報 2014年度 / 国立環境研究所

特定医療費（指定難病）受給者証更新申請手続きはお済みですか？

- ★ 前回届いている受給者証の有効期限は、平成27年9月30日です。
- ★ 平成27年10月1日以降も、医療費の公費助成を受けるためには、「更新申請手続き」が必要です。
- ★ 更新申請提出期限が平成27年7月17日と迫っております。お済みでない方はお急ぎください。
- ★ お問い合わせは、長崎県国保・健康増進課（TEL：095-895-2496）へお願い致します。

井上病院伝言板

第 213 号　平成 27 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

鬱陶しい梅雨も過ぎ去り、セミの鳴き声に夏を感じます。先月に続き、気をつけなければならないのが「熱中症」。当院へ実習にきていた学生の方々が考えた夏バテ予防レシピをご紹介いたします。是非お試しください。

ねばねば ☆ トマトそうめん

しっかり栄養をとって「暑さに負けないからだ」をつくろう！

材料４人分

そうめん	４束
長芋	１０cm
ツナ缶	１６０g
オクラ	４本
★しお	適量
トマト	２個
★めんつゆ	
★ごま油	各大さじ４

長崎県立大学シーボルト校
有本佳未さん・関根彩さん
素敵なレシピを
ありがとうございました

作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹でる。茹であがったら流水で洗って水気をきる。

トマトを食べやすい大きさに切り、めんつゆとごま油を合わせたものに漬けておく。

長いもは皮をむいて、1cmの角切りにする。

オクラは塩をまぶして板ずりする。お湯でさっと茹でて水気をきり、小口切りに。

ツナ缶は軽く油をきる。

そうめんをお皿に盛り、トマト、長いも、オクラ、ツナをトッピング。

トマトを漬けていためんつゆとごま油をかけてできあがり！

国民健康保険

長崎市国民健康保険被保険者証が
世帯証から個人証（カード）に様式変更

	国民健康保険被保険者証		国民健康保険被保険者証 兼 高齢受給者証	
新旧の相違点	世帯証 → 個人証		世帯証・別証 → 兼用証	
通常証	・三つ折り ・きみどり色	・カード ・薄いオレンジ色		
退職者証	・三つ折り ・紫色	・カード ・青色		
高齢受給者証			・個人ごと別様 ・白色	・国民健康保険被保険者証と兼用 ・薄いオレンジ色

介護保険関係

ご不明な点は、お住まいの市区町村の
介護保険担当にお尋ねください

● 負担割合が変わります

一定以上所得のある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が1割から2割になります。すべての利用者へ、新たに「介護保険負担割合証」が発行されます。

● 負担上限が変わります

世帯内に現役世代並みの所得がある高齢者がいる場合、月々の負担の上限が37，200円から44，400円になります。市区町村の課税所得145万円以上の方がいる場合に対象となりますが、該当しても条件により37，200円になる方もいます。市区町村への申請が必要になりますので、お問合せください。

● 食費・部屋代の負担軽減の基準、部屋代の負担が変わります

食費・部屋代（室料＋光熱水費）の負担軽減を受けられる方が、非課税世帯の中の預貯金などの少ない方に限定されます。また、特別養護老人ホームの相部屋に入所する課税世帯の方等は、室料相当の額を負担していただくことになります。（食費・部屋代の負担軽減を受けていない方が対象になります。）

※ 国保カード化・介護保険費用負担増ともに、平成27年8月1日より開始

井上病院 伝言板

第 ２１４ 号　平成 ２７ 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

10月からマイナンバーが通知されます

マイナンバー制度とは？

「マイナンバー」制度とは、**国民一人ひとりに１２桁の番号**を割り当てて、氏名や住所、生年月日、所得、税金、年金などの**個人情報を、一元管理する「共通番号制度」**のことです。**運用はＨ２８年１月から開始**されます。

導入の背景

日本では、現在、基礎年金番号、健康保険被保険者番号、パスポートの番号、納税者番号など各行政機関が個別に番号をつけているため、国民の個人情報管理に関して**縦割り行政で重複投資**になっています。一人一つの共通番号を持ってあらゆる行政サービスを包括するものは現在のところ存在せず、これは先進国としてはかなり珍しいことのようです。

期待されるメリット

・添付書類の削減など、行政手続きが簡素化される
・複数の業務の間での連携により、作業の重複などの無駄が削減できる
・所得や行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、給付を不正に受けることを防止でき、本当に困っている人たちに支援を行うことができるなど様々なことが期待されています。

注意すべきこと

マイナンバーは、社会保険、税、災害対策の手続きのために、国や地方公共団体、勤務先、金融機関、年金・医療保険者などに提供します。**むやみに他人に提供することはできません。**他人のマイナンバーを不正に入手することや、他人のマイナンバーを取り扱う者がマイナンバーや個人の秘密が記録された個人情報ファイルを不正に提供することは、**処罰の対象**となります。

申請・交付スケジュール

Ｈ２７年１０月～１２月	Ｈ２８年１月
マイナンバーの通知カードとともに、**個人番号カード交付申請書**を全国民に郵送	各市町村から、交付準備ができた旨の通知書を送付。市区町村窓口へ来庁いただき、本人確認の上、交付。

お確かめください

皆さんのマイナンバーの通知カードは、１０月から住民票の所在地に簡易書留にて郵送されます。**住民票の住所地と異なる場所にお住まいの方で、居所に生活の本拠がある場合にはそこに住民票を異動してください。**

しかしながら、やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取れない方は、居所に送付することも可能です。該当する方は**居住情報の登録申請**をお願いします。

①ドメスティック・バイオレンス（ＤＶ）等の被害者で、住民票を残して別の場所（居所）にお住いの方

②一人暮らしで長期間医療機関に入院されている方や、１０月５日以降に医療機関へ長期入院が予定されている方

③上記以外で、やむを得ない理由により送付を受けることができない方

【 居所情報の登録方法 】

「通知カードの送付先に係る居所登録申請書」をお近くの市区町村で入手し、氏名、居所、やむを得ない理由などの情報をご記入ください。

申請書を**平成２７年９月２５日（金）までに**住民票のある市区町村に持参又は郵送してください。その際、添付が必要な書類があります。詳しくは、申請書の注意事項をご覧ください。

さらに①に該当する方は、今お住まいの居所のある市区町村に出向き交付申請を行うことで、住民票のある市区町村から通知カードを取り寄せることができます。詳しくは、住民票のある市区町村にお問合せください。

１９９２年は、世界中が協力して宇宙や地球環境について考えようという国際宇宙年でした。日本においても、この宇宙年をきっかけとし宇宙の日にふさわしい日を公募。その結果、１９９２年に毛利衛宇宙飛行士がスペースシャトルで初めて宇宙へ飛び立った９月１２日が選ばれました。

今年は７月から油井亀美也（ゆいきみや）宇宙飛行士が、国際宇宙ステーション長期滞在中です。是非お月見をしながら、油井さんはこの辺りかな～と想像してみてください。

井上病院 伝言板

第２１５号　平成２７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

災害対策は万全ですか？

９月に起きた６６年ぶりという鬼怒川の堤防決壊はまだ記憶に新しいところですが、災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時に、慌てずに、冷静な判断をするためには、日常の意識と備えが大切です。準備してらっしゃる方はご確認を、されていない方はこの機会に是非ご準備ください。

出典：国土交通省ホームページ
（水管理・国土保全、河川局トップ、災害の記録、水害対策を考える）

非常持ち出し品

ご自身の環境に合わせて必要なものをご準備下さい。

なるべく**軽量でコンパクト**に、両手が自由に使えるリュックサックなどにまとめましょう。**持病のある場合は常備薬**を忘れずに。

貴重品
- □ 現金（※公衆電話用に小銭を含む）　□ 印鑑　□ 身分証明証
- □ 車や家の予備鍵　□ 予備の眼鏡等　□ 健康保険証
- □ 銀行の口座番号・生命保険契約番号　□ 母子健康手帳

情報収集用品
- □ 携帯電話　□ 携帯ラジオ　□ 家族の写真　□ 筆記用具
- □ 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先　□ 広域避難地図

食料
- □ 非常食　□ 飲料水

最低でも３日分準備しておくと良いでしょう

便利品など
- □ 懐中電灯　□ 笛やブザー　□ 万能ナイフ　□ 使い捨てカイロ
- □ マスク　□ ビニール袋　□ スリッパ　□ マッチかライター
- □ 軍手　□ 簡易トイレ　□ 給水袋　□ 雨具

清潔、健康用品
- □ 常備薬・持病薬　□ ウェットティッシュ　□ 救急セット
- □ トイレットペーパー　□ 着替え（下着含む）

その他
- □ 紙おむつ（幼児用・高齢者用）
- □ 生理用品
- □ 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要）
- □ その他自分の生活に欠かせないもの

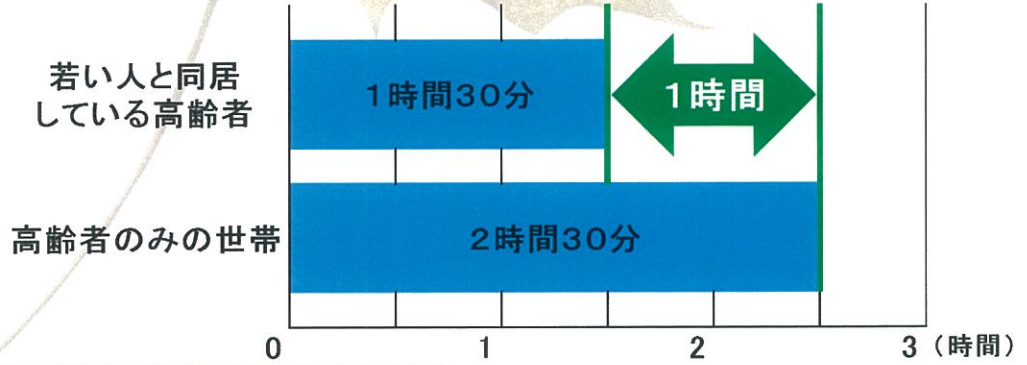
避難に関して

日頃から、避難場所までの道のりをご確認下さい。

避難場所は把握していても、そこまでの道のりを実際に歩いたことはありますか？中には**土砂崩れ**が起きやすい場所もあります。また、高齢者は避難に時間を要することも分かっています。非常持ち出し品だけでなく、避難経路も、いざという時に備えて確認しておくことが大切です。

高齢者が避難に要した時間

2000年の東海豪雨で群馬大学の片田敏孝助教授が調査した結果



避難勧告と避難指示

●**避難勧告**：その地域または土地、建物などに災害が発生する危険性がある場合に発令されます。**できるだけ避難を始める**ことが望まれます。

●**避難指示**：勧告より状況がさらに悪化し、避難すべき時機が切迫した場合や、災害が発生し、現場に残留者がある場合に発令されます。危機が差し迫っているため、**すみやかに安全な避難場所へ移動**しましょう。

医師入退職のお知らせ

【入職医師】内科・山口ますみ（外来固定診察なし）　【退職医師】呼吸器内科・望月 恒太（火曜日午後）

井上病院　伝言板

第216号　平成27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2日より開始

【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（高校生以上対象）を11月2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

前回と自己負担額が異なります。
65歳未満接種者は、4，000円です。
その他、条件によって金額が変わりますので、
詳しくは外来看護師にお問い合わせ下さい。

今シーズンからインフルエンザワクチンが「4価」に！ ・・・4価ってな～に？

【４価とは】

そのワクチンを使うことで、何種類のウイルスや細菌に対して免疫を獲得することができるのか を“価”として表現します。ウイルスや細菌も、ヒトと同じように様々に異なる遺伝子を持ち、色々な特徴を持っています。ヒトの免疫は、“指名手配書”を使って犯人を検挙するように、外敵のデータベースを基に働きます。ワクチン接種は、この外敵のデータベースに、新しいウイルスや細菌の情報を追加することを意味します。

4価のワクチンとは、4種類の指名手配犯をデータベースに追加できるワクチン ということです。

どちらのB型が
流行するかを
予測して入れる

山形系統のB型

ビクトリア系統のB型

主に流行するB型インフルエンザは「山形系統」か「ビクトリア系統」と呼ばれる2つのタイプです。これまでは両方が同時に流行することが少なかったため、シーズン前にどちらが流行するかを予測し、上の図の通り一方だけをワクチンに入れていました。

これを今シーズンより4価（A型2株＋B型2株）にすることによって、どちらのB型インフルエンザが流行しても、もし両方が流行したとしても、十分に予防効果を発揮できます。

インフルエンザの予防接種を受けているからといって、
必ずしも罹患しないとは限りません。
日頃から、手洗いとうがい を忘れずに。

井上病院伝言板

平成27年12月　第217号

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(火)～1月3日(日)
お問合わせ先:(代)844-1281
※急患につきましては、24時間対応させていただきます。

【健 診 セ ン タ ー】 12月26日(土)～1月4日(月)
お問合わせ先:(代)843-3777

12月1日 世界エイズデー AIDS

世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

レッドリボンの意味を知りエイズをみんなで考えましょう

もともとヨーロッパに古くから伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

“レッドリボン”がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1980年代の終わりごろでした。このころ、ニューヨークのアーティスト達にもエイズがひろがり、エイズに倒れて死亡するアーティストが増えました。
そうした仲間達に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、“赤いリボン”をシンボルにした運動が始まりました。

この運動は、その考えに共感した人々によって国境を越えた世界的な運動として発展し、UNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されています。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、
エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

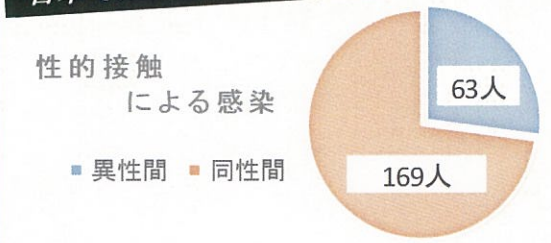
ＨＩＶ（ヒト免疫不全ウイルス）とエイズ（後天性免疫不全症候群）は違います

ＨＩＶ：からだを病気から守っている免疫力を低下させていくウイルスです。

エイズ：HIVに感染し、自覚症状のない時期が数年続き、さらに進行すると、本来なら自分の力で抑えることのできる病気(日和見感染症とよばれる)などを発症するようになります。代表的な23の指標となる疾患が決められており、これらを発症した時点でエイズ発症と診断されます。

感染経路を理解して、自分や大切な人を守りましょう

日本では、１日に約４人が新たにＨＩＶに感染しています



主な３つの感染経路

エイズ予防情報ネット、感染症法に基づくHIV感染者情報（H27.3.30～H27.6.28）より作成

性行為による感染は最も多い感染経路

HIVは主に感染者の血液・精液・膣分泌液に多く含まれており、性行為の相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口を通ってうつります。全体の8割以上が性行為による感染であり、中でも同性間での性行為が7割以上を占めます。

性行為におけるコンドームの正しい使用は、予防にとって有効な手段です。

検査は「無料、匿名」で受けることができます

長崎市保健所にてHIV検査を無料、匿名で実施しています。

【場 所】長崎市保健所【日 時】毎週水曜日　9時～11時
毎月第3木曜日 14時～16時（祝祭日を除く）

【申込先】地域保健課　電話番号095-829-1153　電話は随時受付
「エイズの即日検査予約の件で電話しました」とお伝えください。

【検査のタイミング】感染の危険性のあった機会から3ヶ月以降

HIV検査は無料・匿名で受けることができますが、電話予約が必要です。

（参考：エイズ予防情報ネット
http://api-net.jfap.or.jp/knowledge/index.html）

May your Christmas be merry and happy !