井上病院伝言板

平成28年1月　第218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

あけましておめでとうございます

本年の干支は「申」。その姿かたちや動作が人間に似ているため、昔話や伝承に数多く取り上げられてきました。
中国の四大奇書で知られる「西遊記」や、わが国の五大御伽噺のひとつ「猿蟹合戦」の主人公です。いずれも広く親しまれてきた動物であることがうかがえます。

正月に行われる猿回しは、中国から伝来したといわれていますが、かつて猿は厩（馬小屋）の守護神とされ、馬の厄除けとして猿飼が祈祷して回ったのが起源といわれています。

ここから猿の芸が独立し、大道芸として発展していったようです。
当時、馬は生活や神事に無くてはならない大切な動物であり、その守り神として霊力を持つ猿もまた、広く崇められたのです。

皆様が本年もご健康・ご多幸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２８年　元旦

足で踏む霜、鼻で感じる風の冷たさ。
やがて土に緑が芽吹くようになると春の訪れ、
鶯の声が聞こえ始めます。

日本には四季があります。私たちは肌や眼で季節を感じ、季節に体を合わせて生活してきました。
それが昨今変わりつつあるようです。秋に桜が咲いた、初冬にヒマワリが咲いたとの報道がありました。地球温暖化の影響とか、エルニーニョ現象効果とか。
季節の移り変わりを感じる時が少なくなり、1年が過ぎ去ることを早く感じてしまいます。
体調にも季節での変化が起こります。寒くなると流行りやすいウイルス感染、暑さ寒さで体調を崩しやすく春秋には体調が戻って生活ができる。
最近は医療の現場でも、そのような季節感が薄くなってきている気がします。取り巻く環境が変わり、歩く足どりも忙しいのが医療現場ですが、私達井上病院は、皆様方の体調の変化を支えることができる診療を行って参ります。

新しい年が始まりました。皆様方のお正月の匂いはどうのようなものだったでしょう。これから季節は梅の花から桃の花へと少しずつ春の訪れを告げてきます。
季節の風を味わいながら生活を楽しみたいものです。

今年も宜しくお願い申し上げます。

井上病院病院長　泉野清宏

冬に増加する心筋梗塞などの心疾患

12月から3月にかけての心疾患による死亡者数は、暑い時期に比べ2倍近く増加！気温が低いことや、温度差が大きいことなどが大きく影響？！

➢ 代表は **狭心症** と **心筋梗塞**

私たちの心臓は、１分間に約７０回、１日にすると約１０万回も「縮小と拡張」のリズムを繰り返し、血液を全身に送っています。このハードな運動を行っているのが、**心臓の筋肉（心筋）**です。

心臓をとりまく**冠動脈**は、その心筋に酸素や栄養を供給しています。ところが**冠動脈に動脈硬化などが起こる**と、血液の通り道が狭くなったり、ときには血栓がつまってしまうことがあります。そうすると心筋に酸素がいかなくなり、強い痛みを伴う発作が起こり急速に心臓の機能が停止してしまいます。

手当てが遅れると、生命にかかわることもある重大な病気・・・
それが**心疾患の代表といえる狭心症と心筋梗塞**です。

➢ 狭心症 と 心筋梗塞 の **違い** は？

【 狭心症 】冠動脈の血流が悪化、心臓が一時的に酸欠状態となって起こる。胸の辺りに圧迫されるような痛みや苦しさ、人によってはあごやみぞおちに痛みを感じることもある。症状は数分から十数分程度続き、安静にしていると治ることもあるが、くり返す場合には常備薬で発作を抑える。

【 心筋梗塞 】冠動脈の血流がほとんど止まってしまい、酸欠から心筋の一部が壊死（死滅）するほど悪化した状態。左胸の辺りを中心に、非常に強い圧迫感や激しい痛みが起こり、人によっては肩や背中に痛みを感じることも。冷や汗や吐き気をともなうこともある。症状は３０分以上～数時間に及び、手当てが早いほど治癒する確率も高い。

心臓発作が起こったら、我慢せずに病院へ行くことが大切です。

狭心症や心筋梗塞の発作は、ちょっとした血圧の変動が引き金となって起こります。なるべく急な温度変化を避けましょう！！

日常生活の中では、次のことに気をつけましょう

☞ **水分を十分にとる**　＊体内の水分不足で血液がドロドロに＊
寝る前や入浴の前後には、白湯を１杯飲むようにしましょう。

☞ **疲れをためない**　＊からだの疲労が発作のリスクを高く＊
ビタミンB・C・Eを多く摂り、疲労回復を図ることも大切です。

☞ **イライラしない**　＊イライラは血圧を上昇させています＊
お茶をのむなどして、ホッと息を抜く時間をつくりましょう。

☞ **禁煙する**　＊喫煙は血管を収縮させ、血圧上昇に＊
タバコは血管壁の細胞を傷つけ、動脈硬化を促進させます。

☞☞☞ **入浴時やトイレの温度差が危険**　＊６５歳以上は特に注意＊
１１～２月にかけての入浴中の事故発生数は、年間の６割以上を占めます。
温度差が大きな場所では、血圧が急激に上下します。すると、一時的に心臓や血管へかなりの負担がかかり、心筋梗塞などの引き金となりかねません。

- 脱衣所やトイレに小型の暖房器具を置き、温度差をなくす。
- 浴室は入る前にシャワーを出しておき、蒸気で暖める。
- 寒い場所へ行く際はカーディガンや靴下を使い、からだを冷気から守る。

など日頃の心がけが大切です。

(参考：まちのくすり屋さんが集まるポータルサイト Meron)

(参考：OMRONホームページ 健康コラム)

井上病院伝言板

平成 28 年 2 月　第 279 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
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
絶え間ない質の改善を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

井上病院伝言板

平成28年3月 第220号

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

「住まい」選択のための確認ポイント

・一人暮らしは不安
・家事が負担になった
・病気や介護が心配
・子供に迷惑をかけたくない

・有料老人ホーム
・グループホーム
・特別養護老人ホーム
・老人保健施設
・療養病床
・ケアハウス（軽費老人ホーム）
・サービス付き高齢者向け住宅

ホームにも様々な種類があります

・集団生活は好まない
・近くの友人、知人達と離れたくない
・今の家に住み続けたい
・環境を変えたくない

介護になった時に備えて、自宅のバリアフリー化や地域にある介護サービスを調べる

● どこに住むのか
○ どんなサービスを求めるのか
● 誰が決めるのか
○ 最後まで過ごせるか
● 費用負担はどこまで可能か

入居勧誘電話にご注意ください！

・ホーム名は教えられない　・今なら半額位にできる
・必要ないなら、他の方に権利を譲ることになるが良いか
などと、有料老人ホームへの入居勧誘電話がかかってきているようです。

今しか割引できないなどと言われても、**その場で契約をしたり、すぐに振り込んだりしないでください。**

有料老人ホームは、**入居希望者等に対する「重要事項説明書」の交付が老人福祉法で義務付けられています。**入居契約前には、必ず事業者が「重要事項説明書」で入居契約の重要な内容を説明します。

高齢者の総人口に占める割合は２５％で過去最高を記録、
４人に１人が高齢者となりました。
そんな中、老人ホームでの悲しい事件が後を絶ちません。
ご自身が高齢期を迎えたときに、どこで・どんな暮らし方をしたいとお考えですか？ご自身や大切な方の安らげる老後の形を、早いうちから計画的に考え準備しましょう。

ホーム選びをする前に

＊ 本人の状況をチェックしてみましょう
まずは、現在の本人の状況をチェックしてみましょう。

＊ 本人の希望を聞いておきましょう
住み慣れた環境が変わるということは、大きなストレスにもなりかねません。**地域の特性（気候・味など）も重要な要素**です。また、入居を考えている場合は、一人か二人（夫婦）かなども事前に聞いておきましょう。

＊ どのようなサービスに重点をおくか考えましょう
どのようなサービスを求めるのか、またホームの支援体制はどのようになっているのか、チェックしてみましょう。**実際に見学することも大切です。**

＊ 家族で共通認識を持ちましょう
「家族間で共通認識を持つこと」がとても重要です。本人の希望を踏まえて親子・兄弟姉妹間で十分に冷静に話し合い、本人のためにどうすることが最善なのか、皆が納得し、協力していくことが必要です。
これは、**その後の家族間におけるトラブルの回避につながる大切なこと**です。

＊ 費用について考えましょう
家族であっても、本人の経済状況を把握するのは案外難しいものです。これからの生活費が本人の資産・年金等ですべて賄えるのか、あるいは家族の負担も必要になるのかは客観的に把握しておきましょう。家族の負担が必要な場合は、その負担が一時的なのか、または長期にわたり必要なのかどうかも合わせて確認しておきましょう。**無理のない費用負担が絶対条件**となります。

「今の環境でいつまで生活できるのか」「どこで、どんなサービスを受けながら暮らすのか」「日々の生活の場を変更するという大きな決断はいつの時点で行うのがいいのか」等々、悩みは尽きません。
ぜひ、これを機に、家族と一緒に高齢期の生活について検討する時間をとってください。

（参考：公益社団法人全国有料老人ホーム協会　http://www.yurokyo.or.jp/index.html）

総合的な介護相談窓口として長崎市役所介護保険課に地域包括支援センターが設置されています。ご心配な方は相談してみましょう。
住所：長崎市桜町6-3　電話：095-829-1163

井上病院伝言板

平成28年4月　第221号

医師交代のお知らせ

4月より、下記の医師が就任・退任いたします

＜就任＞
よろしくお願いいたします！！

- 賀來　俊医師（総合内科）
- 上之郷眞木雄医師（脳神経外科）
- 東　俊太朗医師（消化器内科）
- 平岡知子医師（呼吸器内科）
- 川口耕平医師（整形外科）

＜退任＞
お世話になりました！！

- 町田治久医師（消化器内科）
- 山本優美医師（呼吸器内科）
- 氏福健太医師（脳神経外科）
- 黒木綾子医師（整形外科）

外来日の変更

整形外科：月曜日⇒土曜日に変更となります
脳神経外科：月曜日（午前）の診療を開始します
水曜日の診療は午前のみとなります
金曜日の診療は変更ありません

診療日・担当医・診療時間は、裏面の予定表にてご確認下さい。

～2016年4月から変わること～

車やオートバイのナンバープレート表示義務を明確化

☞「番号を見やすいよう表示しなければならない」というあいまいな表現から、取付角度やフレーム許容サイズ、ボトルカバーなどが数値で明確に定められています。無色透明でもナンバープレートカバーは違反となります

家庭向けの電力自由化

☞家庭で使う電力の供給先を自由に選べるようになります。
ただし、選択肢（企業）がかなり多くなり、様々なサービスと組み合わせたプランがあることから、比較検討に苦慮するかもしれません。
勧誘の電話も増えると予想できますし、注意が必要ですね。

診療報酬改定

☞2年に1度改定されており、今年度の改定は医療費負担を減らすため、大病院、かかりつけ医、薬局、薬剤の役割をより明確化することで効率化させることが目的となっています。
ほんの一部ですがあげてみますと…
・紹介状なしの大病院受診時の定額負担の導入（大学、市民病院等）
・入院時食事療養費の患者負担分の増額　　などがあります

請求に関してご不明な点等ございましたら、受付（医事課）までお気軽にお尋ねください

今年度も当院理念のもと、たくさんの新しいスタッフたちとともに頑張りますので、よろしくお願いいたします

＜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

井上病院 伝言板

第222号　平成28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受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

「明治日本の産業革命遺産」

【世界遺産とは？】

世界遺産は、地球と人類の歴史によって生み出された「世界中のみんなのたからもの」です。これら人類共通の遺産を未来に守り伝えていくために、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）は1972年に「世界遺産条約」を採択しました。2014年12月現在、191カ国がこの条約に締結しています。世界遺産とはこの世界遺産条約に基づく世界遺産リストに記載された遺産のことで、その中には**「文化遺産」「自然遺産」「複合遺産」**の3つの種類があります。

〖文化遺産〗建物や遺跡など、人間がつくったもの。世界的に見て価値の高い建物や遺跡、彫刻や絵画などが含まれます。

- ◪タージ・マハル（インド）
- ◪ケルン大聖堂（ドイツ連邦共和国）
- ◪姫路城（日本・兵庫県）
- ◪厳島神社（日本・広島）

〖自然遺産〗すぐれた地形や地質、生態系、景観、絶滅のおそれのある動植物の生息・生育地など、自然のものが含まれます。

- ◪グランド・キャニオン国立公園（アメリカ）
- ◪屋久島（日本・鹿児島県）

〖複合遺産〗文化遺産と自然遺産の両方の価値を兼ね備えているもの。

- ◪マチュピチュの歴史保護区（ペルー）

【世界文化遺産としての価値】

幕末から明治期にかけて、日本は西洋の幅広い知識と技術を吸収し、製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業における急速な産業化・近代化を達成しました。日本が西洋以外の地域の中で先駆けて産業の近代化に取り組み、約50年という極めて短い期間に産業国家としての地位を確立したことは、世界史上において特筆すべき出来事でした。これら一連の流れを時間軸に沿って、現存する建造物等によって証言しているのが、**「明治日本の産業遺産　製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業」**です。

日本における急速な産業化は西洋諸国による植民地化や経済支援によるものではありませんでした。自らの意思において西洋の技術を取り入れ、日本の伝統的な技と組み合わせて、日本に適した技術を開発することで成し遂げたのです。中でも西洋文化の窓口だった長崎は近代化を支えた技術の発信地でした。**長崎市内には、後に日本を世界的な経済大国に押し上げる原動力となった産業革命遺産8資産が残っています。**

【長崎市内にある構成資産】

- ●小菅修船場跡《こすげしゅうせんばあと》
- ●（三菱長崎造船所）第三船渠《だいさんせんきょ》
- ●（三菱長崎造船所）ジャイアント・カンチレバークレーン
- ●（三菱長崎造船所）旧木型場《きゅうきがたば》
- ●（三菱長崎造船所）占勝閣《せんしょうかく》
- ●高島炭坑
- ●端島炭坑
- ●旧グラバー住宅

参考：(イラスト)有限会社ドリームズ・カム・トゥルー（明治日本の産業革命遺産）長崎公式観光サイト

井上病院伝言板 第223号 平成28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

「猫が顔を洗うと雨が降る」ってホント？！

猫はどうして顔を洗うのか？

「猫が顔を洗うと雨が降る」ということわざがありますが、実はこれ、あながち迷信ではなく、科学的な根拠があるのです。猫は通常、目覚めた後や、餌を食べて口の周りが汚れたときなどに、前足をペロペロなめては、顔をなでるしぐさをよくします。この動作を俗に「猫が顔を洗う」といい、招き猫のポーズもこれに由来します。

猫のヒゲには高感度なセンサー機能があり、風の動きや湿度もヒゲセンサーで敏感に察知しています。湿気が多いと、ヒゲセンサーが少し垂れ気味になるようで、それが気になって猫は顔を洗うようです。梅雨どきに必死に顔を洗っている猫は、ひょっとして「湿っぽいのはヤダねえ」などとつぶやいているのかもしれませんね。

猫が顔を洗うと雨が降るのか？

個体差はありますが、湿度が高い日や低気圧が近づいているとき、猫は耳の後ろまで何度も何度も前足でこすりながら顔を洗って気分を整えようとします。「猫が耳の後ろまで顔を洗う」と、雨が降り（間もなくかその日のうちに）、「猫が耳の前で顔を洗う」と、曇りでも雨が降らないようです。これは90%以上の確率で当たるようです。ただ、猫が顔を洗うと必ず雨が降るかというとそうではありません。

医師交代のお知らせ

退職	松本 章子（消化器内科）	着任	柿ヶ尾 佳奈（消化器内科）
	田中 久也（消化器内科）		永松 雅朗（消化器内科）

梅雨時期の災害防止！

1. 自然災害はいつ発生するか分かりません

昨年の梅雨期は、日本各地で大雨や長雨に見舞われ、伴う多くの被害が発生しました。

本県では、昨年の梅雨期間中、幸いにも大きな災害は発生しておりませんが、災害はいつ、どこで発生するか分かりません。

日頃から災害に対する備えを確実に行うとともに、突然の局所的大雨や集中豪雨に遭遇した場合には、直ちに避難するなどの身の安全を守る行動が何より重要です。

2. こんな時は要注意！

- ○ 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ○ 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ○ ヒヤッとして冷たい風が吹き出す。
- ○ 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

危険と感じたら、直ちに避難！

3. 日頃の備えこそが大切です

① 気象情報の把握

梅雨時期は気象状況が刻々と変化します。
テレビ、ラジオなどから最新の気象情報を入手しましょう。

② 避難場所・避難経路の確認

日頃から、家族全員で避難場所や避難する道順を決めておきましょう。

③ 非常持出品・非常備蓄品の準備

災害に備える非常用品は、持って避難する「非常持出品」と災害後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備えておきましょう。また、「非常持出品」と「非常備蓄品」は、定期的な点検や入れ替えをしておきましょう。

参考：web『養命酒』「元気通信」、『SWEET』「なるほどニャン」、『長崎県警察』

井上病院伝言板

平成28年7月　第224号

今年も蒸し暑い日が多くなってきています
熱中症にはご注意を!!!

〈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

平成27年度患者満足度調査(アンケート)結果報告

～皆様ご協力いただきありがとうございました～

総合評価は入院･外来とも、わずかではありますがプラス評価をいただきました

しかし、「外来待ち時間」は相変わらず著しく低く、皆様には大変ご迷惑をおかけしておりますことをお詫び申し上げます

昨年より新患外来のサポート体制を導入いたしましたが、大きな改善に至っていない状況です

今後とも引き続き「待ち時間改善」に向け、更なる努力を行ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます

平成28年7月　井上病院接遇委員会

ご意見(抜粋)

～貴重なご意見をたくさんいただきました～

【お叱りの言葉】

・患者さん1人1人に対して、話すスピードや言葉等、その人に合った説明をしてください。
笑顔もないですね。
・TVの後ろに埃がありました。もう少し丁寧に掃除して欲しい。髪形が不潔っぽい子がいました、仕事はできるかもしれませんが、残念です。

不快な思いをさせてしまい申し訳ございませんでした。本年度は接遇ラウンドをはじめ、接遇の向上に努めてまいります。

【お褒めの言葉】

・担当医の先生が朝夕必ず顔を出して下さり、とても心強かったです。
看護師や食事、清掃の方々等全ての方の対応も素晴らしく、快適でした。
・見舞いに来てくれた人が、外来看護師さん達も患者さんに対して優しくてとても良いと感心していました。
親身になって対応して頂きありがとうございました。

暖かいお言葉ありがとうございます
皆様からのお言葉が何よりの励みになります。
今後ともより一層心を込めた接遇に努めてまいります。

受給者証更新申請手続きはお済みでしょうか?

前回届いている「特定医療費(指定難病)受給者証」の有効期限は平成28年9月30日までとなっています
平成28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**
必要書類を揃えて提出する必要がありますので、該当の方はお急ぎください

提出期限：平成28年7月15日(必着)
問い合わせ先：長崎県国保･健康増進課
TEL 095-895-2496

井上病院伝言板 第225号 平成28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

今年の梅雨明けは平年並みの7月18日頃との発表がありましたが、昨年と比べると10日程早い梅雨明けとなりました

8月に入り夏真っ盛りの日々が続くと思いますが、元気に乗り越えるために、当院の栄養科より夏にぴったりのレシピと栄養表示に関する情報をご紹介させていただきます

夏を元気に過ごそう!!

免疫力アップサラダ

豆腐とコーンの中華風サラダ

【材料（4人分）】
絹ごし豆腐・１丁
オクラ・・・１袋
コーン缶・・1/2カップ
カニかまぼこ・４本
ワカメ・（戻したもの）60ｇ

A
- 醤油・・・大さじ2
- 酢・・・・大さじ2
- ごま油・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- すりごま・大さじ1/2

【作り方】
①豆腐は水切りし、コーン缶は汁を切る。Aはよく混ぜ合わせておく。
②オクラは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。カニかまぼこ、ワカメも食べやすい大きさに切る。
③器に材料を盛り、Aをかけて出来上がり!!

「0」の真実 ～商品表示を正しく理解し、賢く利用～

最近「0」「ノン」「オフ」等の表示が付いた食品や飲料を多く目にします。「カロリーゼロ」なのかと思ったら「コレステロールゼロ」だった！！とか「ノンシュガー」なのに・・・甘い！！カロリーはそんなに低くない！？といったことありますよね？

栄養表示基準は厚生労働省により決められています。その範囲内であれば「0」や「ノン〇〇」「〇〇オフ」と表示して良いのです。カロリー「0」と表示してあってもカロリーは有ります。「ノンシュガー」と表示してあっても製造の時点で砂糖を使用していないという意味で、砂糖が使ってある原材料を使用していたり、果糖やブドウ糖を添加している物も有ります。

まずは、商品の表示をよく見て次の「栄養表示のまとめ」に示す決まりを思い出し、自分の目的に合った商品を選び賢く利用しましょう。

【栄養表示のまとめ】

表　示	飲料100mlあたり	食料100gあたり
カロリーゼロ ノンカロリー	5kcal未満である	5kcal未満である
カロリーオフ 低カロリー カロリー控えめ	20kcal未満である	40kcal未満である
無糖 ノンシュガー	糖類0.5g未満である	糖類0.5g未満である
糖類オフ 糖類カット	糖類2.5g未満である	糖類5g未満である

お知らせ ～保険証が変わります～

「国民健康保険証」と「後期高齢者医療被保険者証」が8/1から更新されます
8/1以降は新しい保険証を提出していただきますようお願いいたします
7月中に届いていない方は市役所･町役場へお尋ねください

熱中症にはご注意を!!（屋内も）

イラスト：政府広報オンラインより

井上病院 伝言板

第226号 平成28年

＜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月はブラジルのリオデジャネイロでオリンピックが開催され、日本の選手はもちろん世界各国の選手の皆さんが熱戦を繰り広げました。
テレビで観戦した方も多いと思いますが、9月は同じ地でパラリンピックが開催されます!!（9月7日～18日）引き続き応援しましょう!!!

★9月と言えば「お月見」を思い浮かぶ方もいらっしゃるでしょう
今年の「十五夜」は9月15日です。（旧暦の8月15日）
「十五夜」と言っても満月とは限らず1～2日ずれることが多いそうです。
この期間にゆっくりと空を見上げてみてはいかがでしょうか

～毎月いろんな〇〇月間･〇〇週間があります～

＜政府広報オンラインより＞

〇 〇 月 間

●がん征圧月間
●健康増進普及月間
●食生活改善普及運動
●発達障害福祉月間
●オゾン層保護対策推進月間
など

生活習慣病の特性や運動･食事･禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、健康増進普及月間と定め、啓発普及活動を全国的に行う

実施期間:2016年9月1日～9月30日

統一標語:1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ　～健康寿命の延伸～

3アクション+1で健康寿命をのばそう!　1.適度な運動　2.適切な食生活　3.禁煙　＋健診･検診

例えば通勤時。苦しくならない程度に早歩きをするのも立派な運動。1日10分間の運動習慣や、1日にあと+70gの野菜を食べたり、朝食をしっかり食べる。禁煙をする、健診･検診で自分の身体を知る等、この月間を機に考えたり始めたりしてみませんか?

〇 〇 週 間

●救急医療週間(9/4～10)
●動物愛護週間(9/20～26)
●結核予防週間(9/24～30)
●環境衛生週間(9/24～10/1)
など

救急医療･救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を目的として、9月9日は「救急の日」、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」と制定されています

～あなたの目の前であなたの大切な人が倒れたら～

当院を会場に「救急救命講習会」を開催しています（AED(自動体外式除細動)の講習含む）
事前予約が必要です（開催日1週間前まで）

開催日時：基本 毎月第2土曜日　9:30～12:30（3時間）　※最少催行人数10名

予約･開催日の確認はTEL095-845-1014までお気軽にお電話ください

井上病院 伝言板

第227号　平成28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

入職医師のご紹介

坂井 正裕 医師（透析）

よろしくお願いいたします

～どんな秋を楽しみますか?～

人が集中するのに最適な温度は18度前後と言われており、湿度が高くない秋頃の気候が読書をしやすい環境であることから「読書の秋」

今や一年中美味しい食べ物を食べられる環境となっていますが、昭和40年頃までは季節に応じて作物は収穫され、秋が一番食べ物が豊富な季節でした

しかも作物は取れたてが一番美味しく、いわゆる旬の食べ物がたくさん出回る季節となり食欲も強くなることから「食欲の秋」

1964年の東京オリンピックがきっかけとなり、さらにスポーツに親しもうとする気風が高まったこともあり開会式が行われた10月10日を体育の日に制定されました

この日を中心に運動を楽しむ風潮が生まれたことから「スポーツの秋」

この他にも「芸術の秋」「行楽の秋」などと表現されることもあります

あと近年日本で盛んになっているイベントのひとつ「ハロウィン」

10月31日に行われ、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いの行事でしたが、現代では宗教的な意味合いはほとんどなくなっているような気がします

特に日本では仮装を楽しんだりする行事として賑わっているようですね

秋をきっかけにして、新しいことを始めたり楽しんだりしてみてはいかがでしょうか　<参考サイト>気になること、知識の泉

世界手洗いの日

- 日本の子供たちに正しい手洗いの大切さを楽しく伝える
- 衛生と子供の命についてもっと知ってもらう

過ごしやすい季節になったとともに、季節の変わり目で特に体調を崩しやすい時期でもあります

感染予防の基本のひとつとして手洗いがありますが、「世界手洗いの日」があるのをご存知でしたか?

世界では5歳の誕生日を迎えずに命を終える子供たちが年間590万人おり、原因の多くは予防可能な病気です

私たちの生活に当たり前にある水やトイレ等が不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子供たちが年間約150万人もいます

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです

せっけんを使って正しく手を洗うことができたら…年間100万人もの子供の命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子供たちが大幅に減ります

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に毎年10月15日に定められたのが「世界手洗いの日」です

まずはご自分やご家族を守るために、今いちど手洗いの大切さを確認しましょう　<参考サイト>日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクト

洗うのはここ!!

井上病院 伝言板

第228号　平成28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

11月に入り、過ごしやすくなるこの季節も少しの間かもしれませんね。

日頃から健康づくりやダイエット、習い事等頑張ろうと意欲はあるものの、なかなか成果がでないということはありませんか?

何事もコツコツと長続きをすることが望ましいですが、長続きしなかったり、いろいろと欲が出て結局結果が出ないということもあるでしょう。

そこで全国健康保険協会（協会けんぽ）のサイトに掲載されていた「スモールチェンジ」をご紹介します。

1.できることから始めてみる
2.いくつものことを同時に始めない
3.「いつ」「どこで」「どのぐらい」を決めておく

ひとつ習慣となったら次の目標をたてるといいでしょう。

小さな変化がご自身の健康増進や人生の楽しみを増やしていくことと思います。

あなたが始める スモールチェンジは？

行　動	
いつ	
どこで	
どのくらい	

インフルエンザ予防接種実施中

【接種について】　来院時外来受付にお申し出ください

月･火･水･金曜日(受付14時～17時）及び土曜日(受付9時～12時)

※予防接種のみでも必ず医師の診察が必要です

※ワクチンがなくなり次第終了となります

対象者	自己負担額
①65歳未満の方	4,000円
②・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級 心臓･腎臓･呼吸器の疾患で取得の方 ※市町村により負担金に相違があります	
長崎市・時津町・長与町・西海市に住所がある方	2,000円
諫早市・雲仙市に住所がある方	1,500円
佐世保市・五島市に住所がある方	1,200円
大村市	2,384円

③自己負担免除になる方

65歳以上の方又は60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級 心臓,腎臓,呼吸器の疾患で取得の方で、下記に該当する方

対象者	必要書類
生活保護世帯の方	長崎市…生活保護受給者証の写し 長与町･時津町…生活保護受給者証明書 その他の地域…事前に窓口でお尋ねください
市民税非課税世帯の方 ※長崎市に住所がある方のみ	長崎市以外の地域の方は上記①②いずれかの負担金が必要です 長崎市…世帯主の市民税非課税証明書 （写し可）※平成28年度分
中国残留邦人等支援給付受給者の方	事前に窓口でお尋ねください

井上病院 伝言板

第228号　平成28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

11月に入り、過ごしやすくなるこの季節も少しの間かもしれませんね。

日頃から健康づくりやダイエット、習い事等頑張ろうと意欲はあるものの、なかなか成果がでないということはありませんか?

何事もコツコツと長続きをすることが望ましいですが、長続きしなかったり、いろいろと欲が出て結局結果が出ないということもあるでしょう。

そこで全国健康保険協会（協会けんぽ）のサイトに掲載されていた「スモールチェンジ」をご紹介します。

1.できることから始めてみる
2.いくつものことを同時に始めない
3.「いつ」「どこで」「どのぐらい」を決めておく

ひとつ習慣となったら次の目標をたてるといいでしょう。

小さな変化がご自身の健康増進や人生の楽しみを増やしていくことと思います。

あなたが始める スモールチェンジは?	
行動・目標	
いつ	
どこで	
どのくらい	

インフルエンザ予防接種実施中

【接種について】　来院時外来受付にお申し出ください

月・火・水・金曜日(受付14時～17時）及び土曜日(受付9時～12時)

※予防接種のみでも必ず医師の診察が必要です

※ワクチンがなくなり次第終了となります

対象者	自己負担額
①65歳未満の方	4,000円
②・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級 心臓・腎臓・呼吸器の疾患で取得の方 ※市町村により負担金に相違があります	
長崎市・時津町・長与町・西海市に住所がある方	2,000円
諫早市・雲仙市に住所がある方	1,500円
佐世保市・五島市に住所がある方	1,200円
大村市	2,384円

③自己負担免除になる方

65歳以上の方又は60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級 心臓,腎臓,呼吸器の疾患で取得の方で、下記に該当する方

対象者	必要書類
生活保護世帯の方	長崎市…生活保護受給者証の写し 長与町・時津町…生活保護受給者証明書 その他の地域…事前に窓口でお尋ねください
市民税非課税世帯の方 ※長崎市に住所がある方のみ	長崎市以外の地域の方は上記①②いずれかの負担金が必要です 長崎市…世帯主の市民税非課税証明書 （写し可）※平成28年度分
中国残留邦人等支援給付受給者の方	事前に窓口でお尋ねください

井上病院 伝言板

第229号　平成28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

～市販のマスクを購入する時は、自分に合ったサイズ選びを～

よく1サイズのマスクを買い置きして、家族全員で使っているという話を聞きますが、顔に合わないマスクでは、隙間からウイルス等が侵入するため、十分な効果が得られません。
特に大人と子供では顔のサイズがまったく違うので要注意。下記を参考にしてできるだけ顔にフィットするマスクを選んでください。　（参考サイト：日本衛生材料工業連合会）

①親指と人差し指でL字を作ります
②L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます
③親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります

2016年12月21日は二十四節気の一つ冬至(とうじ)、一年でもっとも昼が短くなる日です
冬至を境に寒さもどんどん増すと言われ、風邪などの病気に注意しなければなりません
冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があると耳にしたことがありますが、なぜかぼちゃを食べるか…また、冬至の七草についてお話しします
「春の七草」はご存知の方も多いかと思いますが、「冬至の七草」はあまり有名ではないかもしれません
①かぼちゃ(なんきん)　②にんじん　③れんこん　④ぎんなん　⑤きんかん　⑥かんてん　⑦うどん(うんどん)
これらの名前の中に「運気」「根気」の「ん」が2つ入っており、これらを食べることで運気と根気がつくとされているようです
他には「ん」のつくものを「運盛り」といい縁起をかついでいたり、「いろはにほへと」が「ん」で終わることから「ん」には一陽来復の願いが込められているとも言われています
「運盛り」は縁起をかつぐだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあるそうです

【一陽来復とは】
昼が短くなる日(冬至)＝太陽の力が一番弱い日＝陰の気が極まる日とされ、それはすなわち、これから太陽の力が強くなっていく日＝陽の気が強くなり始める日ということから「一陽来復」の日とされています

(参考サイト：All About、nanapi)

なぜかぼちゃを食べるの?

かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。上記の運盛りのひとつであり、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しています。
また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。
他に冬至食として、小豆を使った冬至粥があります。昔から小豆の赤は邪気を払うと言われていますから、冬至粥で邪気を払い、翌日からの運気を呼び込もうというわけです。

ゆず湯に入って体を温めて、冬至の七草をはじめ、栄養があるものをしっかり食べて元気に冬を乗り越えましょう!!

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28日(水)～1月4日(水)**　連絡先TEL 095-843-3777