井上病院 伝言板

第230号 平成29年1月号

＜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

部屋のカレンダーがまた新しくなり、新たな年を迎えました。

昨年は、様々な地域で異常気象や自然災害が発生した年でした。なかでも、豪雨災害や熊本地震など身近な被害がありました。1日でも早い復興がなされ、被害にあわれた方々が穏やかな生活に戻られることを心より願っています。

我が国の社会は高齢化が進む一方で、支える若い人が減りつつあることや、財政基盤が弱くなっていることから、その対応について議論されています。医療と介護を一体化して考え、生活基盤である地域を支えることができるように仕組みを作っていこうというものです。これからの社会制度は大きく変わっていくことが予想されます。

病院も同様に若い力や経済力を確保していく必要があります。進歩する医療や変化する制度に対応していく必要があります。私たちは「頑張ろう長崎！」「頑張ろう九州！」の意気込みを高めて、これからも頑張ります。

井上病院では、この4月から整形外科部門の立ち上げを予定しています。今秋からは健診部門が場所を変え再スタートいたします。また、少し古くなった電子カルテを新しいものに入れ替える準備も行っています。今年も時代の変化に対応しながら、地域の皆様を支えることができる病院であることに努力してまいります。課題が大きいので、できることから確実に実行していきたいと思います。

今年も地域の皆様に安心を提供できる医療・介護を進めていけるように務めてまいります。

今年もよろしくお願いいたします。

井上病院　病院長　泉野 清宏

二〇一七年　新春のお慶びを申し上げます

お正月に欠かせない「かつお菜」

お正月が近づくとお店に並び始める「かつお菜」。九州のお雑煮には欠かせない食材として知られています。

主な産地は福岡県で、かつては盛んに作られていたようですが、小松菜やホウレン草などに転換が進み、福岡でも正月向けにしか作られなくなったため、その生産量は激減しました。

かつお菜はアブラナ科の葉野菜で、「高菜」の近縁種とされています。葉にはアクが少ないうえ、「高菜」のような辛みもなく、煮ると旨みが多く、ほんのり甘味が感じられます。他の葉野菜と比べカルシウムも多く含み、名前の由来となる旨み成分のグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸を多く含んでいる事から、カツオの出汁が無くても美味しいと言われています。また、緑黄色野菜の一つとしてβ-カロテンやビタミンA・Cを多く含み、抗酸化性の高い野菜としても知られています。加熱しても栄養成分が壊れにくいことから、お浸しや和え物・煮物・炒め物など、どんな調理法にも適しています。漢字では「勝男菜」と書くことから縁起物とされています。

～かつお菜とじゃこのふりかけ～

＜作り方＞
①葉をよく洗い、細かく刻む。
②フライパンにごま油をひき①を炒め、しんなりしたらじゃこを加え更に炒める。
③②に★調味料を加え、汁気が無くなるまで一気に炒める。
④最後に胡麻を入れ完成。
※お好みで一味や鷹の爪を加えても◎

かつお菜	1束
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1
じゃこ	30～40g
★醤油	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
ごま	適量

【材料：かつお菜1束分】

井上病院栄養科

井上病院伝言板

第231号 平成29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

今月は全国生活習慣病予防月間です

一無(禁煙の勧め),二少(少食･少酒の勧め),三多(多動･多休･多接の勧め)
を基本テーマに予防を呼びかけています

2011年は「一無」無煙：喫煙は万病の元
2012年は「二少」少酒：お酒はほどほどに
2013年は「二少」少食：食事は腹七～八分目
2014年は「三多」多動：身体を活発に動かす
2015年は「三多」多休：休養をしっかりとる
2016年は「三多」多接：活動的な生活

2017年の強化テーマは…

一無（禁煙）

煙(えん)を断ち健康長寿と縁結び

～言葉遊び～

気温が低い日が続くと外出も億劫になり、つい家にこもりがちに…そんな時に言葉遊びをしてはどうでしょうか??
「言葉遊び」というと…しりとり、早口言葉、ダジャレ、なぞかけ、回文など…結構たくさんあります
地味さや周りの目を気にせずトライしてみてください!!

回文をクイズ形式でご紹介します（上から読んでも下から読んでも同じ文）
〇の中を埋めた後にひらがなを漢字やカタカナで書き直すとさらに頭の体操になりますよ
※注意※下方に回答を掲載しています
あくまで回文なので意味はありません

参考：回文作り ご当地編 ブログ 40人のデイサービスで喜ばれるレクとは より

1.〇〇〇ざわでわざいるか
2.た〇〇〇いおおいた
3.〇〇〇がしがなんだ
4.まさかさが〇〇〇さま
5.いいかぜ〇〇〇きさがなぜ〇〇〇

ヒートショックに注意を!!

ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです
浴室、トイレは特にお気をつけください
浴室やトイレの室内をできるだけ暖めるとともに、早めの時間の入浴や適温(38～40℃)での入浴等
可能な対策をとって安全な生活を心がけましょう

1.軽井沢で技いるか 2.鯛多い大分 3.旦那が滋賀なんだ 4.まさか佐賀が逆さま 5.いい風長崎佐賀何故かいい

井上病院 伝言板

第232号　平成29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

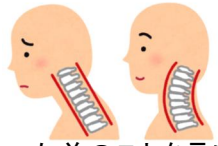
理念

～始まりと終わり～

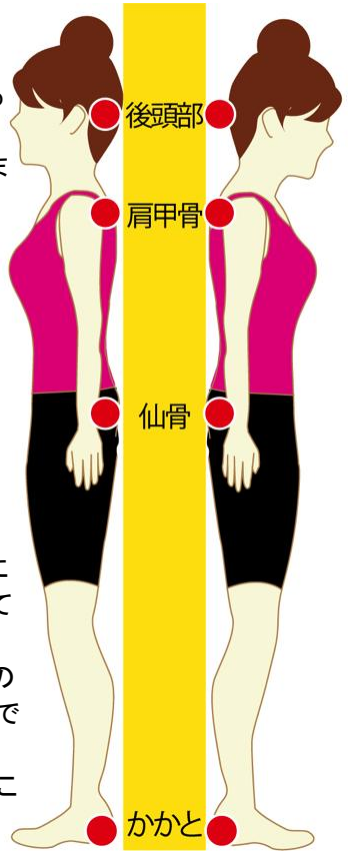
3月は日本の官公庁は年度末を迎えます。この年度とは「会計年度」のことを指します。
民間企業も、官公庁に合わせ3月を決算とする企業が多いかと思います。
他にも物資年度といって米穀年度(11～10月)、砂糖年度(10～9月)、酒造年度(7～6月)等が各種生産物の生産や収穫などの時間的計算単位として設けられているようです。
さて、官公庁等で用いられている一般的な会計年度はなぜ4～3月となっているのでしょうか。
これにはお米の収穫が関係していました。新年度とお米、全く関係なさそうなのに不思議な話ですよね…
年度始まりが4月と定められたのは、明治時代の1886年に遡ります。当時の政府の税金収入源は農家のお米でした。秋に収穫したお米を農家が現金に換えて納税し、それから予算を編成していくと、1月では間に合わなかったという事情があったのです。また、当時日本にとって重要な国だったイギリスの会計年度が4月だったことも関係しているようです。
日本のように暦年と会計年度が異なる国もあれば、同じにしている国もあります。例えば同じなのはフランス、ドイツ、ロシア、中国、韓国など。日本と同じ4～3月なのはイギリス、カナダ、デンマーク、インドなど。7～6月にしているのはオーストラリア、ノルウェー、スウェーデン、ギリシャなど。10～9月もあります。アメリカ、ハイチ、ミャンマーなど。パッと見てもバラバラで、地域ごとにまとまっているわけではありません。日本の米のように、その国ならではの理由があるのでしょうね。
最後にもう一つの年度「学校年度」をご紹介しましょう。日本は会計年度と同じ4～3月ですが、多くの国は別になっていて、アメリカをはじめ全世界の7割は秋入学制度を採用しています。日本でも秋入学について様々な議論が交わされているようです。
暦年に次ぐ大きな節目である3月、4月。節目と門出の季節とも言えます。
別れと出会いも多くあるでしょう。悔いのないように年度末を迎え、新たな気持ちで4月のスタートがきれるよう準備を整えたいものですね。

(参考サイト：ライフデザインコンサルティング毎月レポート)

ストレートネックではありませんか?



ストレートネックというのは現代病のひとつ、真っすぐに歪んでしまった首のことを言います。「真っすぐに歪む」とはおかしなことを言っているようですが、首は曲がっているのが正常な状態で、大体30～40度位に曲がっているそうです。本当はゆるいカーブであるはずの首が、何らかの原因で真っすぐに歪んでしまった状態になっているのがストレートネックと呼ばれています。
考えられる原因としてはデスクワーク、読書や手芸、PCでの事務作業、スマホやタブレット、ゲーム機器の操作など…どれも前かがみの姿勢のままで長時間過ごしてしまいそうなものばかりです。
スマホの普及によりますます症状が出る人が増えているとのことです。ストレートネックは厳密に言えば病名ではありませんが、様々な症状を引き起こすことになりかねません。
起こり得る症状としては、肩こり、首こり、手のしびれ、頭痛、めまい、自律神経失調症、椎間板ヘルニア、吐き気、逆流性食道炎、首が動かない、肩があがらない、二重あごになる等があり、たくさんの症状の原因となってしまうようです。
ストレートネックの状態になると、頭を支える頸椎に大きな負担がかかり、骨と骨の間でクッションの役割をする椎間板の弾力が失われてしまいます。さらに首の周りの血流も悪くなるそうです。
また、自覚症状がない状態で長続きして症状が出た時には重症化していることもあるので、自分の状態を把握しておく必要があると思います。
病院でレントゲンを撮ることが一番良い方法ですが、右のイラストのように4箇所が壁に自然につくか、つかないかで自己診断ができますので参考までにお試しください。
休憩時間を設けたり、ストレッチをするなどして予防することも大事です。



井上病院 伝言板

第233号 平成29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

桜の季節となりました

テレビでも各地の桜の開花宣言のニュースが見られるようになってきました。

「世の中に　たえて桜のなかりせば　春の心はのどけからまし」

825年～880年を生きた貴族出身の日本を代表する歌人、在原業平はその昔、このような歌を詠みました。先人達も桜の開花に心躍らせたり、散りゆく花びらを惜しんだりしていたことがわかります。

桜名所　全国お花見1000景2017-ウォーカープラスのサイトから

国指定名勝が紹介されています。

九州も9件の名勝が紹介されており、長崎県大村市の大村公園もあげられています。

ドライブ、ご旅行の参考にされてはいかがでしょうか。

【長崎県】　大村公園（大村神社）・原城跡（島原）

【佐賀県】　鏡山（唐津）・小城公園（小城）

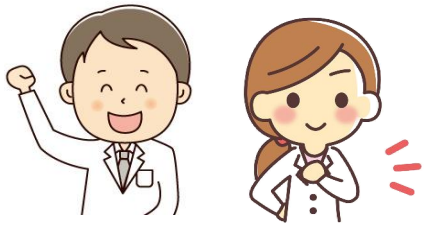
【熊本県】　熊本城・水前寺成趣園

【宮崎県】　観音池公園（都城）・遠見山（門川町）

【鹿児島県】仙巌園（磯庭園）

～下記の医師が就任･退任いたします～

就　　任	退　　任
佐々木 聖奈 （消化器内科）	永松 雅朗 （消化器内科）
小林 典子 （呼吸器内科）	千代田 啓志 （消化器内科）
川口 耕平 （整形外科）	崎村 直史 （腎臓内科）
田中 尚洋 （整形外科）	
松永 尚文 （放射線科）	



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２３４号　平成２９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

誰かを元気にする言葉。大切な誰かを心配し、願う言葉。

「痛いの痛いの飛んでいけ～」

ある企業のCMでいろんな国の看護師が同じような言葉を使っていました。

・アルゼンチン（スペイン語）

Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana.
（治れ治れカエルのおしり。もし今日治らないなら明日治れ）

・フィリピン（タガログ語）

Aray aray umalis ka.
（痛いの痛いのどこかいけ）

・アメリカ（英語）

Pain,pain go away, come again another day.
（痛いの痛いのどこかいけ。別の日に戻ってこい）

愛のある素敵な言葉ですよね。
どこの国でも言葉は違っても看護の職についている方はもちろん、家族に病人が出れば誰もが同じ気持ちで願っていることでしょう。

12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。2017年は5月7日(日)から13日(土)となります。
看護の日は21世紀の高齢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一人が分かち合うことが必要です。こうした心を老若男女問わず、誰もが育むきっかけとなるよう、1990年に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、5月12日に旧厚生省により制定されました。
国際看護師協会(本部:ジュネーブ)はこの日を「国際看護師の日」に定めています。

１分でスッキリ爽快
座りながら出来るオフィスｄｅストレッチ

新年度が始まり、忙しさや緊張が緩んでくると身体や心に溜まった疲れに気づいてくる今日この頃。
デスクワークの合間に息抜きも兼ねて体を伸ばしてみてはいかがでしょうか。（参考サイト：健康にやせるﾀﾞｲｴｯﾄBeauty wise）

猫背改善

5秒キープ ×12

姿勢を正し背中を丸め5秒間キープ、背筋を反らした状態を５秒間キープを交互に１分間繰り返しおこないます。

むくみ、腰痛改善

30 回程度

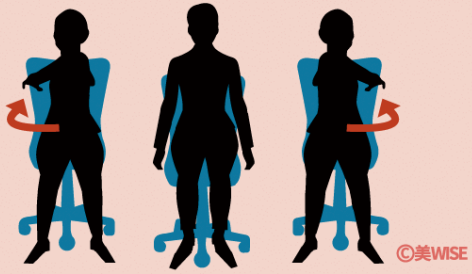
膝椅子に座り両足を両膝より少し後に置き、踵を上げるよう足首を底屈させます。

首こり、首痛改善

左右 20 秒程度

背筋を伸ばし、右手を左の頭に置き右方向へ倒し首のストレッチをしましょう。反対側も同様におこないます。

猫背改善、背中の痛み



左右 20 秒程度

椅子に両足が付く高さで座り、呼吸を止めないよう注意しながら体を腰からひねり、20~30 秒ほどキープします。反対側も同様に行いましょう。

井上病院 伝言板

第235号　平成29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

当院接遇委員会より平成28年度患者満足度アンケートの結果報告が届きましたのでご報告いたします

お叱りの言葉・お褒めの言葉を頂き、ありがとうございました。

皆様のご意見をしっかりと受け止め、お叱りに対しては早急に指導を行い改善に努めております。

また、お褒め頂いた内容に恥じないよう日々精進致します。

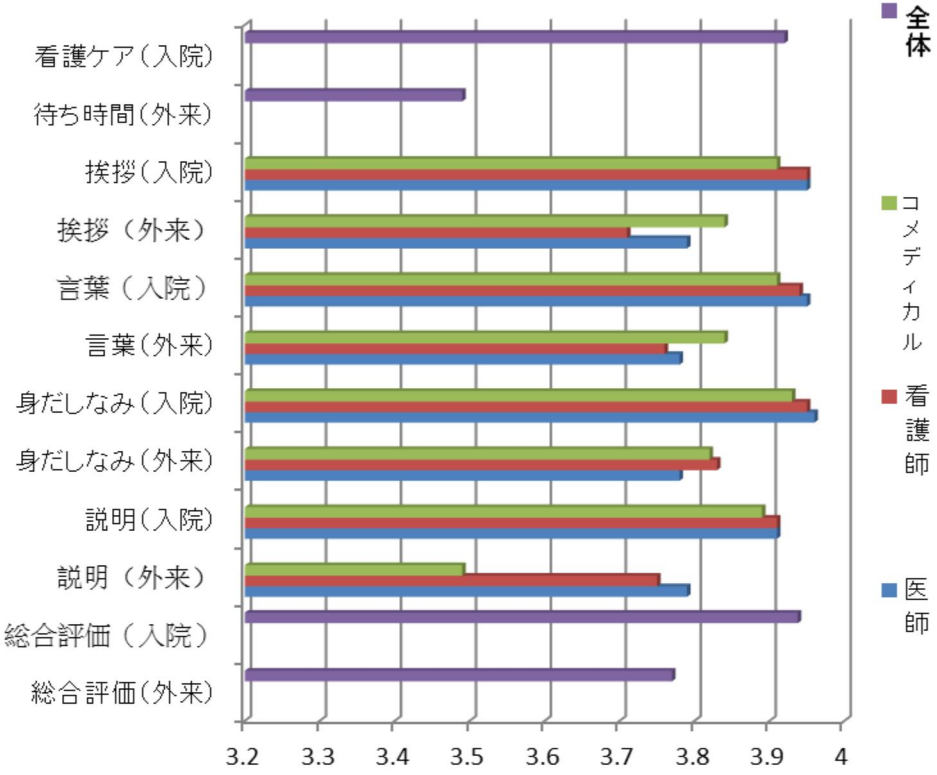
井上病院接遇委員会

【お叱り内容（抜粋）】

＊言葉遣いがなっていない
＊認知患者様への対応が見ていてどうなの？と感じた
＊親切なスタッフもいらっしゃるのに一部の方の行動で台無しになってしまいます
＊全体的に時間にルーズで何分後に来ると言って来なかったこともあった
＊一部の人だけが仕事中に関わらず、大声で私語が多い
＊冷蔵庫が掃除してなくて汚れたままでした

【お褒めの言葉（抜粋）】

＊前入院した時より、あらと思うように変わっていて気持ち良いです
＊とても気持ち良い話し方で接して頂き、下膳の時もさっと受け取りに来ていただき、素敵な対応をして下さいます
＊食事も満足・手術も満足・全体的に満足です
＊全てにわたり、気配り、目配りが行き届いており、素晴らしい環境で安心して快適に過ごす事ができました
＊初めて伺った病院ですが、外来も入院も丁寧な言葉、優しい態度で接している態度に感動しました



井上病院伝言板 第236号 平成29年7月

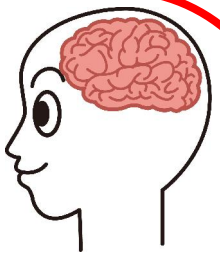
7月の旧暦名：文月（ふみづき、ふづき）

7月7日の七夕に詩歌を献じたり、書物を夜風に曝す風習があるから等の説があります

＜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

ひとこと　～脳卒中について～



①「脳卒中　決め手は予防と“もしや”受診」

これは平成23年度脳卒中協会の標語です。

脳卒中は脳腫瘍などに比べ予防が可能な病気です。また“前触れ”の段階で急いで治療すれば、悪化を防ぐことも可能です。

さらに一度脳卒中を発症した人の再発率は高く、10年間でみると45～75%で再発するとも報告されています。しかし、適切な対策で再発を抑えることは十分に可能です。その際に抗血栓薬は、再発予防効果を最大にし、かつ出血リスクを最小とする処方にしなくてはなりません。

②「脳梗塞後の患者さん、データ更新しましょう」

5年も10年も前に脳梗塞を起こしたのち、一度も検査が行われず、当初の処方がそのまま継続されている方が少なくありません。その間に、患者さんの脳の状態は変化し、検査法や薬剤の使用法も大きく進歩しています。脳外科での定期的検査によって更新した患者さんの最新情報を、かかりつけ医の先生方にお知らせする、そのようなネットワーク作りを考えています。平成29年6月からは外来診療枠を月曜日から金曜日まで連日に拡げました。お気軽にご相談ください。

各種脳卒中の話を「脳外科通信」としてまとめています。現在第8話までですが、今後さらに新たな内容を加えてゆく予定です。受付前ロビー・10診横に置いてありますので、ご一読いただければと存じます。

脳神経外科　上之郷眞木雄

お知らせ

「後期高齢者医療被保険者証」の切替、「限度額適用･標準負担額減額認定証」の更新時期です

被保険者証

現在の「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限が7月末日となっているため、新しい被保険者証が7月中旬から下旬にかけて交付されます。

【8月からの新しい被保険者証】

〇色：紫色(予定)　〇新しい有効期限：平成30年7月31日(※)

※有効期限が短い「短期被保険者証」が交付されている場合もありますのでご注意ください。

限度額適用･標準負担額減額認定証

〇現在認定証をお持ちの方で、引き続き対象となる方⇒申請不要
新しい認定証が保険証と一緒に郵送等により交付されます

〇新規の方⇒申請書の提出が必要

〇医療制度の見直しが行われ、8月から高額医療費制度が、また、平成30年4月からは入院時の食事代が一部変更になります。

ご不明な点は病院受付スタッフへお尋ねください!!

井上病院 伝言板

第238号 平成29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

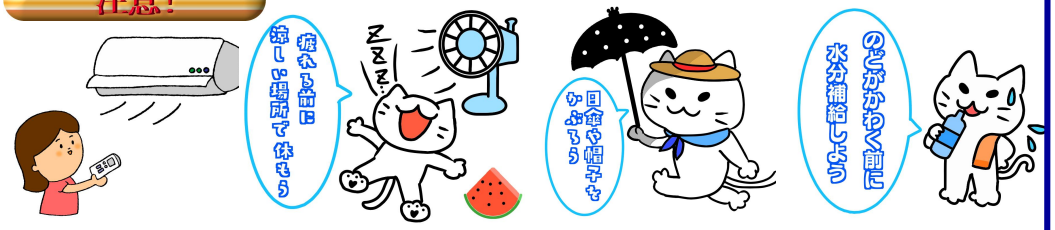
絶え間ない質の改善を行うこと

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

熱中症 注意！

室内でも油断せずに、エアコン等も利用しながら温度管理をするなど、熱中症を予防して夏を乗り切りましょう!!



～麺料理でさっぱり!～

皆さんこんにちは。

梅雨も明け、暑い季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか？暑さで食欲が落ちたとき、皆さんのご家庭で簡単に作れてツルっとのど越しがよい食べ物といえば「麺」ではないでしょうか？一般的にそうめんやそばなどを茹で、麺つゆでシンプルに食べている方が多いのではないでしょうか？

麺といってもうどんやそば・中華麺など種類は多く、乾麺や茹で麺・インスタント麺など売られている状態は様々です。また、調理法や具材・味付けなどアレンジできる麺ですが、今回は野菜も一緒に沢山食べられて、さっぱりとしたアレンジ料理をご紹介します。

（栄養科：前原）

「サラダ麺」

1食あたり(麺と具)：ｴﾈﾙｷﾞｰ量350kcal　塩分0.8g

(タレ)：ｴﾈﾙｷﾞｰ量25kcal　塩分1.3g

材料(1人分)		分量
中華麺(ゆで)		1袋(160g)
ツナ缶(水煮)		½缶(35g)
千切りキャベツ		½袋(80g)
ミニトマト		3個(30g)
シソの葉		(好みで)
タレ	ノンオイルドレッシング(ゴマ)	大匙1.5(約20ml)
	麺つゆ	大匙1(約15ml)
	一味	(好みで)

＜作り方＞

①麺をさっと茹でて水洗いし、水気を切る

②キャベツをさっと湯通しし、水気を切る

③他の具材を適当な大きさに切って盛り付ける

④タレを混ぜ合わせ、かければ完成！

キャベツを湯通しさせ、しんなりさせることで味が絡みやすくなります♪

低カロリー麺　検索

ちなみに…

皆さんは白滝と同じこんにゃくを主成分とする「低カロリー麺」があるのをご存知ですか？

中華麺風や平打ち麺風など種類も多く、スーパーに行くと1食用(1袋)約180g程度で販売されており、エネルギー量は1袋約30kcal程度ととってもヘルシーですよ♪

チェック！

井上病院 伝言板

第239号　平成29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

いざという時に・・・
勇気を出せるために・・・
日頃から準備をしておきましょう!!

防災・減災

「防災の日」(1960年・昭和35年制定)が1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災に由来することは有名な話ですが、もうひとつ…。
例年9月1日付近は、台風が多いとされる「二百十日(にひゃくとおか)」にあたり、「災害への備えを怠らないように」との意味も込められています。
※二百十日とは雑節のひとつで、立春を起算日(第1日目)とした210日目のこと。通常の年なら9月1日、うるう年なら8月31日
防災とともに、災害被害を軽減する「減災」に日頃から取り組むことも大切です。普段からできることから取り組んでみましょう。小さな取り組みが災害から自分や家族を守ります。
内閣府の防災情報のホームページの中に「減災のてびき」があり、7つの備えで災害被害を軽減することができると紹介されています。7つの備えは以下の7つのポイントからなっています。今すぐこの「7つの備え」を始めてみませんか。

1.自助、共助
2.地域の危険を知る
3.地震に強い家
4.家具の固定
5.日ごろからの備え
6.家族で防災会議
7.地域とのつながり

皆さんのお住まいの自治体でもいろんな取り組みがされていると思いますので、ぜひお尋ねになってみてください。

◆AED(自動体外式除細動器)とは？◆

心室細動という不整脈（心臓が細かく震え、血液を全身に送れない状態）を起こしている場合に、心臓に強い電流を一瞬だけ流すことで、心臓を正常な状態に戻す機械です。

①AEDを持ってくる。		
②反応・普段どおりの呼吸がなければ、AEDの電源を入れる。	ボタンを押すか、ふたを開ける。	
③電極パッドを貼る。	袋を開封して電極パッドのシールをはがし、皮膚にしっかりと貼り付ける。	
④心電図を解析する。	電極パッドを貼りつけると傷病者から離れるように、または解析ボタンを押すようにメッセージが流れ、解析が始まる。（誤作動の原因となるので、決して傷病者に触れない。）	
⑤除細動(電気ショック)を行う。	除細動の必要があれば充電が開始される。充電完了メッセージの後に点滅しているボタンを押しますが、誰も傷病者に触れていないことを確認してから、ボタンを押す。	
⑥AEDのメッセージに従って、心肺蘇生法を続ける。	胸骨圧迫30回と人工呼吸2回のサイクルを約2分間ごとに交代しながら、救急隊などに引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。	

～救急講習会を開催しています～　※要予約＆定員に限りがあります※

当院リハビリ室(春回会ビル6F)にて、人工呼吸・心臓マッサージ・AEDを長崎市消防局の救急救命士から直接教えてもらえる「救急講習会」を開催しています。開催日時等のお問い合わせ、またご予約は受付窓口又は下記へご連絡ください。

【井上病院事務管理部 山瀬　TEL095-845-1014・FAX095-845-3600】

井上病院 伝言板

第240号　平成29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

～井上病院健診部は移転しました～

平成29年10月より目覚町に建ちました「HCS長崎ビル」に移転いたしました。

シャトル便の運行をしております。1F病院待合にてお待ちいただければ担当者より声をかけさせていただきます。（時間に余裕をもっておでかけください。）

井上病院健診部

TEL:095-843-3777(代表)

095-844-1481(予約)

どう変わった？～高齢者の医療費と保険料

この10年で、70歳以上の高齢者数は1.3倍に、国民医療費は1.3倍になっており、団塊の世代が全員75歳以上になる2025年には、国民医療費はさらに1.5倍と、ますます増える見込みから、高齢労働省が制度の見直しを始めています。

★制度の見直し1★　今年4月から　「75歳以上の方のうち、年収約153眞年以上の方の保険料が上がっています」

75歳以上の方の保険料は、①個人の年収に応じて納める部分（所得割）と、②全員が納める定額部分（均等割）があります。

Ⅰ 年収約153万円～約211万円の方：所得割の額が変わっています

所得割の軽減率が平成28年度は5割だったのに対して、平成29年度は2割となり、月額で最大約1,320円（全国平均）の負担増となっています。

Ⅱ 元被扶養者の方：均等割の額が変わっています

均等割の軽減率が平成28年度は9割だったのに対して、平成29年度は7割となり、月額約750円（全国平均）の負担増となっています。

さらに!！

★制度の見直し2★　今年8月から

「70歳以上の方のうち、年収約156万円以上の方の医療の自己負担の上限額が上がっています」

右表　■70歳以上の方の自己負担の上限額（月額）

※3 過去12か月に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が44,400円に下がります。

年収の目安	窓口割合	外来の上限額（個人ごと）	外来+入院の上限額（世帯ごと）
約370万円から	3割	44,400円 ↓ 57,600円	80,100円 +（医療費−267,000円）×1% ＜多数回44,400円 ※3＞
約156万円から 約370万円まで	2割 または 1割	12,000円 ↓ 14,000円 〔年間上限〕	44,400円 ↓ 57,600円 ＜多数回44,400円 ※3＞
住民税非課税世帯		8,000円	24,600円
住民税非課税世帯			15,000円

すえおき

平成30年度も＜所得に応じた保険料の引上げ＞＜自己負担の上限額の引上げ＞が予定されているようです。

徴収される保険料に疑問がある場合は、各保険証に記載されている健康保険組合等に、負担額に関しては病院受付窓口にお尋ねください。

参考：政府広報 厚生労働省　平成29年7月発行リーフレット

井上病院 伝言板

第241号　平成29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

今年の予防接種は10月16日(月)から実施しております。

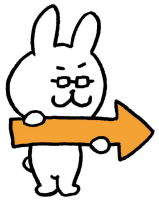
接種可能時間等は下記のとおりです。

■外来通院中でない方は基本、**午後からの対応**とさせていただきます。
　月・火・水・金曜日（午後2時から午後5時）
　土曜日（午前9時から午後12時）

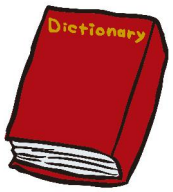
■受付
　来院時、外来受付にお申し出ください。
　予防接種のみでも必ず医師の必ず医師の診察が必要です。

※外来通院中の方は混雑が予想されますので、外来の定期の診察の際にお申し出ください。

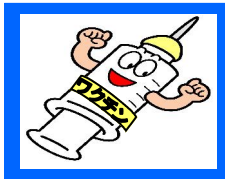
■負担額
　右の表をご覧ください。
　ご不明な点は受付へお尋ねください。



尚、ワクチンが無くなり次第終了となりますので、お早目の接種をお勧めいたします。



ある出版社が発行している国語辞典が10年ぶりに改訂され、来年1月に販売されるとのニュースがありました。
新たに追加された言葉が約1万語。
現代語、カタカナ語、人文･社会、人名などの項目で様々な新語が収録されているそうです。
例えば、「ごち」「がっつり」「自撮り」「クラウド」など…
また、「盛る」の説明に「大げさにする」、「やばい」の説明に「のめり込みそうである」など時代と共に広がった語義も収録されているそうです。
追加されたり語義が広がったりする一方で、削除される言葉もあり、「給水ポンプ」や」スーパー特急」など時代の変化で説明が不用になった言葉が削除されています。
読書の秋ですから言葉と向き合って本や辞書を眺めてみてはいかがでしょうか。



インフルエンザ予防接種
10月16日より実施中

【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	4,000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	2,000円
諫早市・雲仙市　に住所がある方	1,500円
五島市　に住所がある方	1,200円
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1級取得者（心臓・腎臓・呼吸器機能）	2,000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（29年度分）』をご持参ください。	

※介護保険負担限度額認定証または後期高齢者医療限度額適用･標準負担額認定証でも可
※いずれも写し可

井上病院 伝言板

第242号　平成29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(金)～１月３日(水)

※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(木)～１月４日(木)

<連絡先>　井上病院　健診センター

TEL:843－3777

Merry Christmas

12月になると街中がライトアップされ、クリスマスムード一色になりますが、今回はそのクリスマスについて。

クリスマスは「イエス・キリストの誕生日」とお思いの方も多いと思いますが（私もそう思っていました）、実は「イエス・キリスト降誕を記念する日」なんだそうです。※イエス・キリストの誕生日については諸説あるようです。

最近では12月23日（クリスマスの前々日）のことをクリスマス“イヴイヴ”と呼ぶ風潮もあるそうですが、そもそもクリスマス・イヴとは「クリスマスの前日」という意味ではないようで…

> クリスマス・イヴは、クリスマスの前夜、すなわち12月24日の夜を指す英語の音訳である。「イヴ（eve）」は「evening（夜、晩）」と同義の古語「even」の語末音が消失したものである。
> （中略）
> ユダヤ暦およびそれを継承する教会暦では、日没をもって日付の変り目とする。このためこの種の暦を採用する教会では、クリスマス・イヴの日没からクリスマスを起算するため「クリスマス・イヴ」は既にクリスマスに含まれている。　【ウィキペディアより引用】

つまり現在の日付・時間で言うと、クリスマスとは12月24日の日没から12月25日の日没までのことであり、12月24日の日没後がクリスマス・イヴということになります。

日本では商業的なイベントとして親しまれているクリスマスですが、本来の意味や日程も頭の片隅に置いて過ごしてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、キリスト教で最も重要と位置付けられている祭りは、クリスマスではなく、復活祭（イースター）だそうです。