

井上病院 伝言板

第267号 2020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



～二十日正月をご存じですか？～

今ではあまり聞かれることのなくなった二十日正月（はつかしょうがつ）。かつては正月の終わりとなる大切な節目として、仕事を休む習わしがあったそうです。新年から働き通しだった女性たちが体を休めるため、里帰りをしたり、小正月からの里帰りを終えて帰宅する日でもありました。

かつては鏡開きも1月20日に行われていましたが、江戸時代に徳川家光が亡くなったのが慶安4年（1651年）4月20日であったため、月命日にあたる20日を忌日として避けて松の内後の1月11日とされました。松の内が1月15日までの地方では、今でも1月20日に鏡開きが行われているそうです。

柿なます<2人分:150Kcal タンパク質1.2g 脂質0.4g 塩分0.4g>



材料(2人分)	分量
柿	100g
大根	200g
食塩	少々

<合わせ酢>

穀物酢	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
食塩	少々
ゆず果汁	小さじ1杯

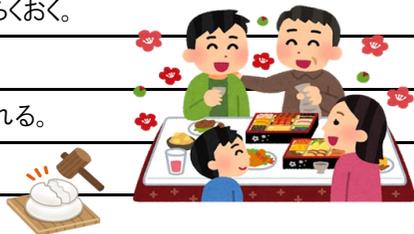
①大根は細切りにし、塩を少々振り手でmondしばらくおく。

②ボウルに合わせ酢を混ぜる。

③ ①の大根を水にさらし、水気をよく絞り、②に入れる。

④ ③に細く切った柿を加えて和える。

お好みでいりごまをかけてもおいしいですよ



明けましておめでとうございます。令和となり初めての正月を迎えました。昨年を振り返ってみますと、厳かな皇位継承があり、新たな時代が到来した感があります。今年度も各診療科が皆様方の健康と幸せをご支援いたします。

医療においては様々な領域で新しい発見や進歩がみられています。がんの領域では免疫細胞により驚異的ながんのコントロールができる時代となり、従来の病理検査に基づくがん治療からゲノム情報をもとに治療の選択を行う時代がきています。医療の形態も入院、外来、在宅に加え、第4の医療としてオンライン診療が注目されてきています。

少子高齢化で全ての職業において働き手が少なくなる中、ICTを活用した医療の普及がその解決の鍵となります。私達は、これまでの歴史を大事にしつつ、新しい医療も積極的に取り組んでいきたいと思っています。今年も1年よろしくお願い致します。

井上病院 院長 吉嶺 裕之

皆様、当院でどのような診療が行われているかご存知でしょうか。昨年、診療科に関する質問をたくさんいただきました。簡単ですが、各診療科がどんな事を行っているか診療の一端をご紹介します。

内科	若い方からご高齢の方まで、外来や入院で内科全般の治療を行います。
糖尿病内科	専門看護師や栄養士らとのチーム医療で、患者さんと一緒に治療を進めていきます。
腎臓内科 および透析科	できるだけ腎臓の機能を保護するようにアドバイスを行うとともに、血液透析と腹膜透析も積極的に行っています。
循環器内科	在宅や施設の方々と連携し、心不全の方が快適に過ごせるようにいたします。
呼吸器内科	止まらない咳、胸部異常陰影の診断及び高度な人工呼吸管理を行います。無呼吸や過眠症に対応する、専門的で質の高い睡眠検査を行っています。
消化器内科	連日多くの高度な内視鏡検査および治療を実践しています。
外科	胆石やヘルニア、乳がんなどをベテランのスタッフがしっかりと診ていきます。
眼科	積極的に入院での白内障の手術を行っています。
整形外科	高齢者に多い骨折に対する手術を行っています。手術後は近隣の医療機関と連携をとり、できるだけ早く社会復帰できるようご支援いたします。
脳神経外科	脳梗塞の発症予防など生活習慣や薬について専門医がアドバイスいたします。
皮膚科	最近、ほぼ連日診療を行っています。

診療に関するご相談は、いつでもお気軽にお申し付けください。

井上病院 伝言板

第268号 2020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



うるう年とは??



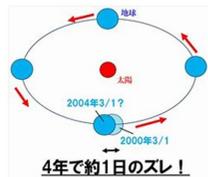
閏年(うるう年)とは、2月29日が存在する年を指し、それは約4年に一度巡ってきます。つまり、通常1年は365日であるのに対し、うるう年は366日になるということです。今回、うるう年はいつなのか、その計算方法や、仕組みをご紹介します。ちなみに、今年2020年は、うるう年です。

★西暦の年号によって、以下のルールで、うるう年が決まっています。



「4」で割り切れる年
2000年、2004年、2008年、2012年、2016年...のように「4」で割り切れる年はうるう年になりますが、例外として、2100年、2200年、2300年などの「400」で割り切れない年は平年となります。

★うるう年をつくった きっかけは? なぜ4年に一度?? (仕組み)

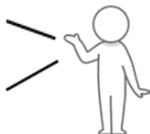


1年がだいたい365日かけて巡ると初めて発見したのは、今から約6000年前のエジプトの人々だと言われています。ですが、この1年の長さを詳しく調べてゆくと、地球が太陽の周りを一回りするのにかかる日数は365日ではなく、**365日と約6時間**だということがわかってきたのです。ということは、1年を365日にとすると、毎年1年に6時間ずつズレてしまうことになり、6時間×4年で24時間。4年で1日ズレることになります。なので4年に一度、うるう年を作って調整しているのです。

☆うるう年が2月にある理由



古代ローマの1年は、3月から始まり2月でおわりを迎えていたので分かりやすく最後の月となる2月に設定したそうです。



バレンタインデー

2月14日といえは、バレンタインデー！
正確には「St Valentines Day(聖バレンタインの日)」というお祝いの日。
日本では女性から男性へチョコレート贈り、愛を告白する日として親しまれていますが、バレンタインの由来をご存知でしょうか？



バレンタインの起源は3世紀のローマにまでさかのぼります。当時のローマでは、故郷に愛する人うを残してくると士気が下がるとして、兵士たちの結婚を禁止していました。そんな中、政策に反対し隠れて多くの兵士たちを結婚させていたのが、バレンタインという名の司祭でした。しかし、掟を破っていたことが知るところとなり、バレンタイン司祭は投獄され、死刑を宣告されます。バレンタイン司祭が殉教した日こそが、2月14日。そして後の496年にローマ教皇グレゴリウス一世がこの日を聖バレンタインデーと定めたのでした。

≪ 世界のバレンタインデー事情 ≫



アメリカ

日本とは対照的で、男性から女性に贈り物をするのが主流です。バレンタイン当日は恋人や夫婦でディナーやお芝居を楽しむことが多く、街も賑やかな様子を見せます。



フランス

恋人たちのお祭りの日。恋人同士や夫婦など決まった相手に贈り物をして、一緒に当日を過ごします。男性が女性に花やカードを贈るのがバレンタインの定番です。



ベルギー

ベルギーのバレンタインデーは、恋人など男女の関係に限らず、日頃お世話になっている人に感謝を伝える日です。男性が女性にプレゼントをするのですが、品物は花や香水、衣服や電化製品などさまざま。



イギリス

想いを寄せる人にカードを渡しひそかに想いを伝える日。男性は自分の名前を書かずに女性にカードを贈るのが伝統的だそうです。恋人や夫婦になった後も、そっとカードを置いておくなど、ひそかに贈り物をするという決まりは続いていきます。

バレンタインは世界共通の「愛の日」。想いを寄せている相手や恋人だけでなく、家族や友人への愛を伝える日としても知られるバレンタインデー。聖なる日にはとっておきのチョコレートに気持ちを込めて、大切な方へ届けてみましょう。



〈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
明るい職場をつくること

春になったとはいえ、まだまだ寒さの名残が感じられる時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春といえばすぐに思いつくのは...「桜」ですね。日本で「桜」というと、“ソメイヨシノ”を意味することが多く、桜の開花期を知らせる「桜前線」の基準にもなっているほど、桜の中で知名度が高い桜です。そんな“ソメイヨシノ”ってどんな桜か、ご存知ですか？



「ソメイヨシノ」という桜は、江戸時代末期から明治初期にかけての間に、染井村（現在の東京都豊島区駒込）の植木職人が品種改良をして作られた桜とされています。作出された当時は、桜が有名な吉野山（奈良県吉野郡吉野町）にちなんで、「吉野桜（ヨシノザクラ）」と呼ばれていました。しかし、吉野に植えられているのは山桜という別種であることや、染井村が起源であることから「染井吉野（ソメイヨシノ）」と名付けられました。



ソメイヨシノ クローン

ソメイヨシノは「オオシマザクラ」と「エドヒガン」から品種改良された交雑種で、その寿命は約60年とされています。全国の桜の約8割を占めるソメイヨシノですが、実はそのすべてが1本、あるいはごく少数の桜から作られたクローンだということをご存知ですか？もともとは同じ原木だったものを接ぎ木や挿し木で増やしていったため、開花時期になると一斉に咲き、そして一斉に散るのだそうです。

日本の「桜前線」の標本木に多く指定されているソメイヨシノですが、皆様も、気象庁の観測員が桜を観測し「開花！」と言っている様子が報道されているのをテレビ等で観たことがあるのではないのでしょうか。標本木は一か所だけではなく、全国各地約100ヶ所の气象台や測定所で観測しており、構内に標本木がないときは付近のものを標本木に指定しているそうです。

また、そもそもソメイヨシノが咲かない沖縄・奄美地方では「ヒカンザクラ」北海道の北東部では「エゾヤマザクラ」や「チシマザクラ」を観測するそうです。そんな「桜前線」は全国各地の桜の開花予想日を結んだ線のことで、天気図の前線のような線になることから「桜前線」と呼ばれています。

気象庁が発表するものと思われがちですが、実は少し違い、気象庁では「桜前線」という用語は使わず、「さくらの開花日の等期日線」といいます。その気象庁が毎年「桜の開花予想」を発表していたものを、1967年（昭和42年）頃から、マスメディアにおいて「桜前線」と呼ぶようになり、定着したとされる造語なのです。



そんな桜の楽しみ方として最もポピュラーなのは「お花見」ですね。では、なぜ日本人は「お花見」をするようになったのでしょうか？「お花見」は、もともと奈良時代の貴族行事が起源だと言われています。しかし、その当時は桜よりも梅の方が人気があったそうです。梅より桜が有名になったのは、遣唐使が廃止になった平安時代頃からと言われています。江戸時代に入ると、貴族の間で行われていた「お花見」と農民の間で行われていた「お花見」が融合して、現在の「お花見」スタイルが定着していきました。庶民にも浸透したのは、当時の将軍だった徳川吉宗が、庶民にも娯楽を与えようと各地に桜を植え「お花見」を推奨したことから、「お花見」が全国的に一気に広まったのです。

毎年楽しみにしている方も多い「お花見」ですが、その楽しみ方も中身を少し変えてみるだけで、ひと味違う「お花見」となるのではないのでしょうか。そんな皆様へ、楽しむヒントを少しだけご紹介いたします。

いつ??

- 開花期
たおやかな咲き始め
華やく満開、桜吹雪の舞う散り際
- 時間帯
静寂に包まれた朝
賑やかな昼間

どこで??

- 距離
近場ですませる
少し遠出をする、旅に出る
- 場所
有名な名所、秘密の穴場
行き当たりばったり

誰と??

- 家族と
手作りのお弁当でピクニック
- 友人と
女子会、パーティー、BBQ
- 恋人と
歩きながらデート、レストラン
- ひとりで
ゆったり楽しめる、場所取りが楽

どんな風に??

- 状況
宴会メイン、散策メイン、ドライブメイン
ボートや船に乗る
- その他
写真撮影をしたい、絵を描きたい、
音楽を聴きたい
- 飲食
本格的な宴会、軽食、お茶程度、飲食無し

昔から花見のお供として親しまれてきた「三食団子」は「花見団子」とも呼ばれています。実はこの「三食団子」は豊田秀吉が開催した「醍醐の花見」で全国各地から甘味を集めて、皆に振舞ったのが始まりだとされています。それぞれに意味があり、「白は雪の色で「冬の名残」を、ピンクは桜の色で「春のよろこび」を、緑はヨモギの色で「夏のきざし」を表現している」、「桜の花を表している」、「秋を意味する色がないため「飽き来ない」という意味」などと言われているそうです。また、その他にも「桜餅」や「桜の葉の塩漬け」、「桜の花の塩漬け」、「桜湯」、「さくらんぼ」、「花見弁当」なども桜にちなんだ食べ物ですね。「花より団子」とはよく言いますが、内からも外からも桜を感じてみてはいかがでしょうか。

今年は暖冬の影響で九州南部は例年よりも開花が遅い可能性があるそうですね。満開の桜の花を仰ぎながら酌み交わすお酒は日本人にとって最高の楽しみ方の一つです。暖かくなってきた春の風を頬に感じながら、桜の淡い香りを嗅ぐことのできるしあわせをまた次の年も迎えるために、モラルと節度を持って、この日本の風物詩である春のお花見を楽しんで頂ければと思います。



日増しに暖かな陽気となり、過ごしやすい季節となつてまいりました。
新しい環境に胸を躍らせる方も多いのではないのでしょうか。

さて、皆様はこの時期に旬を迎える食材といえば何を思い浮かべるでしょうか？
でこぼんや踏(ふき)、鱈(さわら)、初鯉(はつかつお)など地域や時期によって旬が変わる食材なども沢山ありますよね。
今回は、意外と知られていない春が旬の果物「いちご」についてご紹介します。



いちごは分類ではバラ目バラ科イチゴ属で学名・Fragaria Xananassa
和名・オランダイチゴと呼ばれる日本人にとって馴染み深い果実の一つです。
1840年にオランダ人によって長崎にもたらされたことからこの和名が付いたそうです。
生で食べるほかに、ショートケーキやいちご大福などのお菓みに欠かせないいちごジャムにも使用されます。比較的栽培しやすい野菜なので、家庭菜園で育てている家庭も多いそう。果物と認識されることが多いのですが、いちごは木ではなく草なので、農林水産省などの統計においては「野菜」(果実的野菜、果菜とも)と分類されることもあるそうです。

冒頭でお話した通り、元々は4月～6月の春だけが旬のいちごだったのですが、現在は大型暖房機と二重ビニールハウスを使って春のような環境を作り出し、いちごを冬に栽培しているので、いちごの旬を感じることは少なくなっているようで、基本的に真夏以外は出回っているそうです。ハウス栽培によって「人工的な春」を作り出し、いちごに春だと勘違いさせているんですね。そのため、実は夏に「人工的な冬」も作り出しているそうです。真夏にいちごの苗を作り、その苗を決まった時間と日数だけ真っ暗な冷蔵庫に入れることで、いちごに冬だと勘違いさせるのです。このように、農家の方が人工的な環境を作ることで、いちごに季節を勘違いさせて、本来なら収穫できない季節にいちごを収穫しているのです。現在の実際の出荷量のピークはクリスマス時期の12月～2月となっているようです。ということで、実は日本ではいちごが一年中生産されていることが分かって頂けたでしょうか。長崎県内では5月までいちご狩りを行っている場所がまだありますので、皆様にご紹介します。

-  おおむら夢ファームシュシュ(大村市) (1月上旬～5月上旬：ゆめのか)
…いちご狩りといちごを使ったいちご大福やいちごシューなどのスイーツ作りが人気。
-  いちごの森(西海市) (12月上旬～5月中旬：紅ほっぺ、かおりの、あきひめ 他)
…長崎県内最大級のいちご園。カフェも併設しているためスイーツも楽しめる。
-  モリヤマファーム(松浦市) (1月中旬～5月下旬：さがほのか、紅ほっぺ、恋みのり)
…45分間食べ放題でゆっくり楽しめる。100g230円で持ち帰りも可能。
-  パラダイスガーデン温泉いちご園(佐世保市) (12月～5月中旬：さちのか 他)
…ホテルの敷地内にある観光いちご園で全2棟合わせて約9,000株栽培しています。
-  富崎ファーム(大村市) (12月～5月上旬：とよのか)
…香り豊かな「とよのか」を栽培。食べ放題(40分)か持ち帰りのどちらかを選べます。

参考元URL：ウォーカープラス<https://ichigo.walkerplus.com/>

医師交代のお知らせ

4月より、下記の医師が就任・退任致します

よろしくお願
いたします!

就任



退任

お世話に
なりました!

天本
悠太 医師
(呼吸器内科)

千葉
章代 医師
(循環器内科)

池田
恵理子 医師
(呼吸器内科)



また、「看護師7名」「准看護師1名」「看護補助者2名」「臨床工学技士1名」「診療放射線技師1名」「作業療法士1名」「理学療法士1名」「事務職5名」の計19名が新たに入職いたしました。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受けたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場をつくること



長崎県内でも2例目の新型コロナウイルス感染症の感染者が発生しましたが、咳エチケットとして咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用するように心がけましょう。また、マスクを持っていない場合は、ハンカチ・ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れるようにしましょう。ウイルスは免疫力が低下したところを狙ってきます。普段から出来ることとして、一人一人がうがい・手洗いをしっかりと行い、しっかりと睡眠と栄養をとり、健康管理に気を付けることが一刻も早い収束への一歩になるのではないのでしょうか。



診療日・担当医・診療時間は、
裏面の予定表にてご確認ください。



井上病院 伝言板

第271号 2020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
医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること

若葉の色が美しい季節となりました。
皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、5月が近づくとほとんどの人が意識する「母の日」
しかし母の日について、その起源やカーネーションが定番
になっている理由など、意外に知らないことが多いですね。
そこで今回は「母の日」についてご紹介したいと思います。

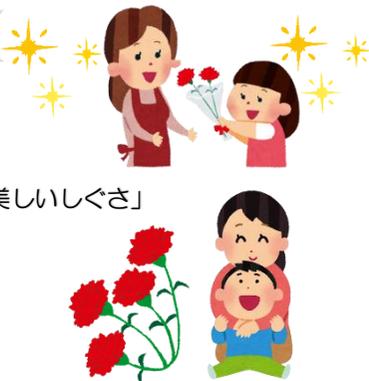
母の日

「母の日」は5月の第2日曜日。2020年は5月10日にあたります。
母の日は、日頃のお母さんの苦勞をねぎらい、感謝を示す日です。
日本で初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃と言わ
れており、1915年（大正4年）には教会でお祝いの行事が催され
るようになり、徐々に民間に広まっていったと伝えられています。
母の日の起源には諸説ありますが、よく知られているのは「1907年5月12日にア
メリカ・ウェストヴァージニア州で、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追
悼する会で、母が好きだった白いカーネーションを参加者に配ったのが始まり」と
いう話です。
カーネーションは母性愛を象徴し、聖母マリアが涙した後に咲いた花と言われてい
ます。また、カーネーションの中央部の赤色は、キリストの体から散った血の色と
も伝えられています。
この風習は1910年、ウェストヴァージニア州の知事が5月第2日曜日を母の日にし
ると宣言したことからアメリカ全土に広まっていき、1914年には5月の第2日曜日
が「母の日」と制定されました。

色別のカーネーションの花言葉

カーネーションの花言葉は、「無垢で深い愛」

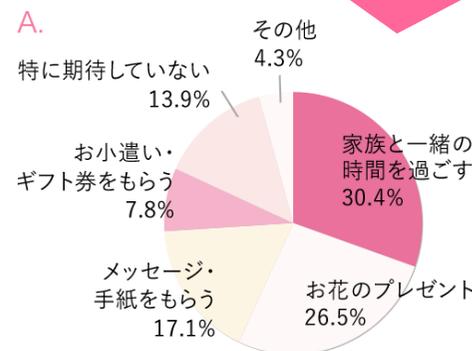
- 赤いカーネーション・・・「母への愛」
- ピンクのカーネーション・・・「女性の愛」「美しいしぐさ」
- 紫のカーネーションの花言葉は「誇り」「気品」
- 青いカーネーションの花言葉は「永遠の幸福」
- 白いカーネーションの花言葉は「純粋な愛」



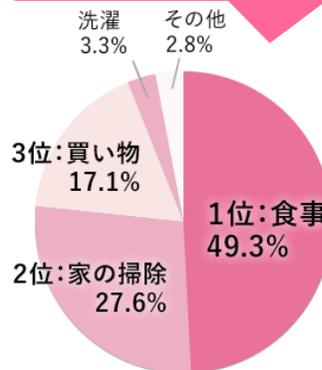
白のカーネーションは「私の愛情は生きている」という意味も持ち、亡くなった母親を
偲んで贈る花の定番として有名です。

母の日にプレゼントを貰う人に
質問した、「母の日にどんなこと
をしてもらえたら嬉しいですか？」
というアンケートでは毎年「家族と
一緒の時間を過ごす」が上位に
ランクインしています。
また、プレゼントにメッセージ
カードや手紙を添えるだけでお母
さんの喜びは倍増ですね。
たった一言「いつもありがとう」
だけでも、日頃の感謝を伝えて
みましょう！！

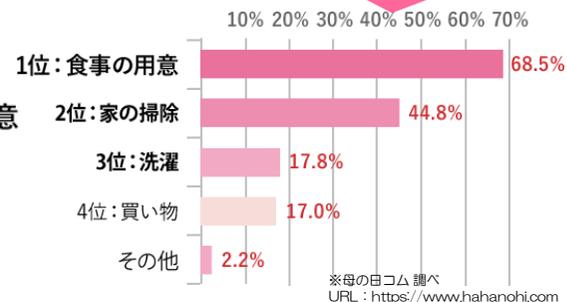
Q.母の日にどんなことを してもらえたら嬉しいですか？



Q.母の日にしたい お手伝いは？



Q.母の日にしてほしいお手伝いは？



第1位の「食事の用意」では「パパと子どもたちにご飯を作ってもらいたい」「ディナーに行きたい」と、いつもと違う日常を楽しみたいという声も。
また、その他には「何も気にせず、独身時代に戻ったような一日を味わいたい」「ひとりの時間がほしい」など日々休みなく頑張っているお母さんたちの様子が伝わる「休みがほしい！」というご意見も多いようです。

今年の母の日は5月10日ですので、こちらを読んでいる頃には過ぎてしまっている可能性もあります。しかし、毎日が母の日であっても良いのではないのでしょうか。
なかなか恥ずかしくて伝えきれない感謝も、相手を大切に想う気持ちも、毎日伝えて良いのです。「少し遅くなったけど・・・」「そういえば・・・」と母の日にかこつけてちょっぴり素直になってみましょう。



現在、様々な問題が起きていますが、相手を思いやる気持ちを持つことや、感謝を伝えることは毎日を通じていく上で、とても大切なことだと思います。
3つの「密」に注意をし、手洗い・うがいを行い、一刻も早い収束につなげていきましょう。



井上病院 伝言板

第272号 2020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受けた
医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること

紫陽花の花が美しい季節になりました。皆様いかがお過ごし
でしょうか。

今年のゴールデンウィークは新型コロナウイルス感染症の感
染拡大に伴う緊急事態宣言が発令され、外出や移動に自粛要請が出ているということも
あり自宅で過ごされた方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は疲れや運動不足を緩和する『気軽にできるストレッチ』をご紹介します
す。ご自宅やちょっとした空き時間で、無理をしない程度にぜひ行ってください！

足の疲れをとるストレッチ



①足首回し

②足バタバタ

③足のつけ根
マッサージ

presented by emiko kuroda & GOKU

肩・腕・首の疲れをとるストレッチ



①手首伸ばし

②指伸ばし

③ひじをぎゅーっパツ

④肩回し

⑤首回し

presented by emiko kuroda & GOKU

出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「緊急事態宣言下の運動不足解消法」：<http://www.health-net.or.jp/etc/undoulst.html>



ストレッチ・10秒数えて戻しましょう②③④⑤⑥⑦⑧は反対側も行いましょう

① 腕上げ
10秒数えて戻す

両手を組み、背筋を伸ばし手のひらを返します。

② 体のねじり
10秒数えて戻す

両手を前で組み、体をねじります。

③ ふともも裏伸ばし
10秒数えて戻す

浅く膝掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。背中を伸ばしたまま、体を前に倒します。

④ お尻伸ばし
10秒数えて戻す

片方の膝を曲げて、胸に近づけるように抱えます。

⑤ ふくらはぎ伸ばし
10秒数えて戻す

片足を後ろに引き、前方の足を曲げます。

⑥ 背中伸ばし
10秒数えて戻す

体の前で手を組みます。腕を前方に押し出します。

⑦ 脇腹伸ばし
10秒数えて戻す

片手を上げ、もう片方の手は、腰に添え、体を横に倒します。

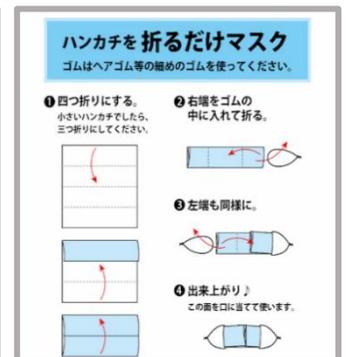
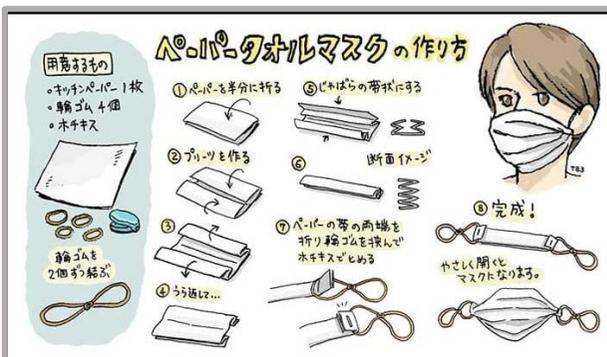
⑧ ふともも前伸ばし
10秒数えて戻す

片方の膝を曲げ、足首を持ちます。

出典：大阪府堺市「おうちでできる体操」<http://www.city.sakai.lg.jp/sakai/kurashi/sakai/>

◎簡単マスクの作り方について

国内メーカーが増産体制に入っているようですが、まだまだ皆さんの手元に充分行き渡っている状況とは言い難いと思います。ここでは①ペーパータオルと②ハンカチを使ったマスクの作り方をご紹介します。



出典：@nekohnd@MPD_bousai



井上病院 伝言板

第273号 2020年7月

最近汗ばむような日が続く、夏の訪れを感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

＜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て
たい医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること



今日から出来る冷え性対策「夏」①

梅雨&エアコンと上手につきあう

俳句の夏の季語に「梅雨冷(つゆびえ)」「梅雨寒(つゆさむ)」という言葉があるように、雨が降り続く梅雨時期は気温が低くなりがち。また梅雨が明けても、エアコンで冷え症が悪化することも…。そこで夏に気をつけたい冷え症対策のポイントをご紹介します。

・梅雨時期の外出は服装に注意！

早いところでは5月からはじまり、7月下旬頃まで続く梅雨。傘をさしても完全に雨を防ぐことは難しく、服がぬれてしまうと気温が低いとすぐに体が冷えてしまいます。そこで梅雨時期は、水分を吸収しやすいニット素材や、ぬれると乾きにくいデニム素材を避け、撥水効果のある素材の服を選びましょう。また足元も、水を吸いやすい布製のスニーカーや、肌が露出するサンダルは禁物。お気に入りのデザインのレインシューズを履けば、憂うつな雨の日の外出が楽しくなるかも!?そのほか、梅雨時期の外出時、忘れずに持っておきたいのがハンカチ。「そのうち乾くから」と放っておかず、目的地的にいたらすぐにぬれた箇所を拭きとりましょう。また、靴下がぬれるとなかなか乾かず不快なうえ、つま先が冷えてしまいます。交換用の靴下と、ぬれた靴下を入れるポリ袋をバッグに入れておくと安心です。



・室内外の寒暖差にご用心

梅雨が終われば夏本番。30℃を超える猛暑日が続くことも多くなります。そんなとき気をつけたいのが、エアコンの設定温度です。寒暖の差が激しい場所を行き来すると体温の調節機能が乱れてしまい、冷え症が悪化するおそれがあります。とはいえ、オフィスではエアコンの温度を自分好みに設定するのは難しいもの。そこで、夏でもオフィスにひざ掛けなどの防寒グッズを用意しておきましょう。なお、太い血管が皮膚に近いところを通っている部位を冷やさないことが大切です。スカーフなどで「首元」を、着丈の長いインナーや薄手の腹巻きなどで「おなか」を、ハイソックスやレッグウォーマーなどで「足首」を…と、ポイントを押さえて防寒すれば、涼しげな見た目を保ちながら冷え症対策ができますよ。なお、設定温度が高くても、エアコンの風が直接当たると体が冷えてしまいます。エアコンのフキダシ口の向きを変えるか、風の方向を変える整流板を付けるといいでしょう。

今日から出来る冷え性対策「夏」②



食事のできる冷え性対策

「暑くて食欲がないから」とちゃんと食事をしないしていると、エネルギー不足で冷え症が悪化してしまうことも…。食事のできる冷え症対策のポイントをご紹介します。

・体を温める食材を選ぶ

一般的に、「原産地が暑い地域」「夏が旬」「土の上で育つ」ものは体を冷やし、「原産地が寒い地域」「冬が旬」「土の中で育つ」ものは体を温める、という考え方があります。たしかに、トマトやキュウリ、スイカといった「夏が旬」の作物は水分が多く、体を冷やしてくれそうですね。冷え症の方におすすめなのは、ニンジンやレンコン、ショウガといった「冬が旬」の根菜類です。また、冷え症は血行不良と深い関係がありますが、ビタミンEには血管を拡張させて、血流を良くする作用があります。そこで、アーモンドや落花生などのナッツ類、カボチャ、ホウレンソウなど、ビタミンEを豊富に含む食材を摂るのもおすすめです。



・香辛料にこだわる

「暑さで食欲がわからないから」と、素麺などのアッサリとしたものばかり食べていると、栄養不足で体が十分な熱(エネルギー)を作り出せません。そこで、刺激的な香りで食欲をそそるスパイスや、料理の味わいを広げるハーブといった香辛料を上手に利用して、肉や魚などをしっかり食べましょう。なおスパイスやハーブのなかには、トウガラシやサンショウ、シナモンなど、生薬として使われているものも多くあります。ただし、なかには刺激が強いものもあり、一度に大量に摂ると体に負担がかかってしまうことも。あくまで食欲増進のため、適切な量に留めましょう。



・料理の温度に気をつける

暑い季節は、アイスやかき氷、フルーツといった冷たいものばかり食べてしまいがち。でも、冷たい食べ物を大量に摂ることは、内側から体を冷やすことと同じです。また、胃や腸を直接冷やしてしまうため、消化機能が低下して下痢や便秘を起こしてしまうことも。料理の温度にも気をつけ、冷たい料理を食べるときは、温かいスープやお味噌汁もセットで摂るように心がけましょう。のどが渇いたときはできるだけ常温か、温かい飲み物を飲むのがおすすめです。

出典：「ツムラの薬養酒」 URL：<https://www.tsumurayakuyoshu.jp/care/summer/2018/index.html>

お知らせ



2020年7月1日より、全国一律でレジ袋の有料化がスタートしました。それに伴いまして、当院でのレジ袋の配布を廃止させて頂いております。処方されたお薬はマイバッグにてお持ち帰り下さいませ。



ご協力の程、よろしくお願い致します。



井上病院 伝言板

第274号 2020年8月

真夏の日差しがざらざらと照りつける日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は当院の栄養科よりおすすめレシピを紹介いたします。

～8月4日は栄養の日・8月1日～7日は栄養週間～
皆さんこんにちは。8月4日は栄養の日と言われているのをご存知ですか？『楽しく食べる、カラダよろこぶ』というテーマのもと、全国の管理栄養士・栄養士が栄養の楽しみ方を提案・推奨する食にまつわる記念日です。昨今は、食の欧米化・過食による生活習慣病、高齢者の低栄養、若い女性のやせなど、栄養の課題は多様です。栄養週間は、こうした食・栄養の課題について考える期間として2017年より日本栄養士会により制定されました。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

《栄養メモ》

◆夏バテ・疲労回復に有効な栄養素ビタミンB群。特にビタミンB1は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的で、これが多く含まれる食材に豚肉、キノコ類、ウナギやレバー等が挙げられます。お酢や梅干し、レモン等に含まれる酢酸、クエン酸なども、疲れのもととなる乳酸を分解する作用があります。また、レモンや酢、カレー粉等の香辛料は胃酸や唾液の分泌を促し、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進させる働きがあるので、食欲増進効果が期待できます。◆夏野菜でミネラルとビタミンの補給を。旬の夏野菜にはカロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいるものが多く、体内の熱を下げてくれる働きもあるので、夏の栄養補給に優れた食材です。

豚しゃぶとトマトのサラダうどん<1人分:465Kcal タンパク質19g 脂質16.5g 塩分2.5g>



材料(2人分)	分量
うどん	2玉(400g)
トマト	170g
レタス	60g
大根おろし	100g
カイワレ大根	20g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
和風ドレッシング又は麺つゆ	適量
コーン	お好みで

<作り方>

- ①うどんは熱湯で茹で、流水で洗いながら冷やし水気をよく切る。
- ②トマトは1cmの角切りにし、レタスは冷水にさらして水気を切り食べやすい大きさにちぎる。
- ③豚肉は一口大に切り、沸騰直前の湯でさっと茹で、水にとって粗熱を冷ます。水気をよくきっておく。
- ④器に①を盛りつけ、③、②、根元を切り落としたカイワレ大根と大根おろしをのせてドレッシングをや麺つゆをかけて完成。彩にコーンを散らしても良いですね。

<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
明るい職場をつくること

Information

NEWS

面会制限について

当院では、患者様への新型コロナウイルス感染症対策として**面会を禁止**とさせて頂いております。

【例外的な面会許可の要件】 **入院時、退院時、手術日、病状説明**

ただし、入棟する場合は記入表への記入をお願いいたします。

発熱、咳、咽頭痛などの症状のある方や体調不良の方の面会・付き添い禁止。

※入院患者様へご用の方は、受付にご相談ください。

受付時間

《予約の患者様・紹介の患者様》 午前 9:00～13:00 午後 14:00～17:30

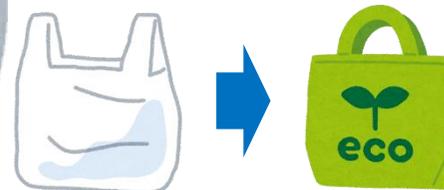
《予約のない患者様の受付時間》 午前 8:30～11:00 午後【専門外来のみ】

《休診日》 土曜日 13:00以降 / 日曜日・祝日・年末年始

レジ袋について

当院では、CO2削減による環境保全のため、レジ袋の配布を無くす方向で準備をしております。患者様へ処方されたお薬を持ち帰る際は、マイバッグをご持参くださいますようお願い致します。

皆様のご理解とご協力のほど、
よろしくお願い申し上げます。



検温にご協力ください



ただいま当院では、病院正面入り口にて、検温を行っております。また、**入退院などの付き添いで2週間以内に県外への移動がある方、マスクを着用していない方**は、病院スタッフへお申し出ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円
以降30分毎 100円

外来診療を受けられた、患者様は駐車料金が無料になります。入院患者様・お見舞い・ご家族の駐車は有料となっております。

社会医療法人 春回会
井上病院

〒850-0045
長崎県長崎市宝町6番12号
TEL 095-844-1281
FAX 095-813-0303

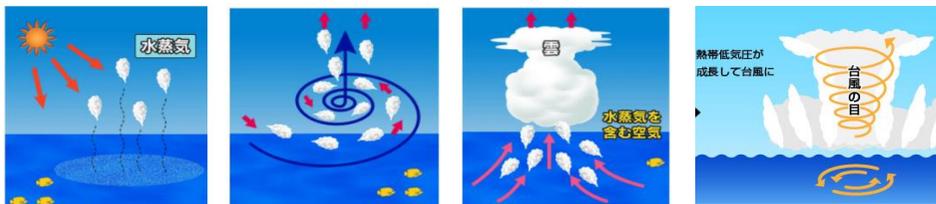


<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>

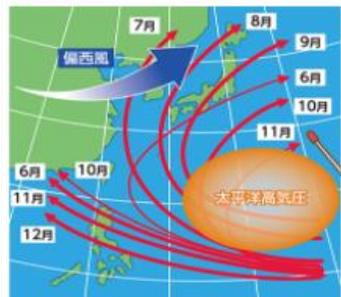
「医療を通じて 安心を提供する」

台風とは？

朝夕はだいぶ涼しくなっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は台風についてお伝えしたいと思います。



①台風は1年中暑い熱帯で多く発生します。この辺りは海水温が高く、水蒸気を含んだ空気が回り込み上昇気流が発生します。②雲が発達し積乱雲になり、多くの熱を放出する事で上昇気流が更に高まります。③これが繰り返され熱帯低気圧から台風となります
出典：tenki.jp 日経「ワリ」



台風の進路？

台風の進路は、東からの貿易風、西からの偏西風、太平洋高気圧の影響を受けます。台風が接近する7月～9月は太平洋高気圧が張り出し、台風の進路が日本列島に重なることが多くなります。12月～3月まではほとんど日本に接近しません。
出典：関西電力



10月の台風

秋台風の方が夏台風より「強い勢力」のまま上陸する割合が高いですが、しばらく発生の見込みはないようですのでこのまま平穏に過ごしたいものです。

出典：ウェザーニューズ

読書の秋



そもそも「読書の秋」という言葉が使われるようになった由来をご存知ですか？中国・唐時代の文人である韓愈(かんゆ)が残した詩の中に、「燈火(とうか)親しむべし」という一節があります。その意味は、「秋になると涼しさが気持ち良く感じられ、あかり(燈火)になじむようになる」。つまり、秋は読書に一番適した季節であるということを表したこの言葉が、読書の秋の由来とされています。過ごしやすいこの時期に本をじっくりと読んでみてはいかがでしょうか。

＜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
明るい職場をつくること

NEWS

面会
について

当院は感染管理のため面会に制限をもうけています。

【面会許可の要件】・入退院時、手術日、病状説明
少人数の面会(2名程度)短時間の面会(15分)マスク着用、
面会表の記入・面会は14時から17時まで

【面会禁止の要件】発熱、咳、咽頭痛などの症状のある方や体調不良の方の面会・付き添い禁止。

※入院患者様へご用の方は、受付にご相談ください。

受付
時間

《予約の患者様・紹介の患者様》午前 9:00～13:00 午後 14:00～17:30

《予約のない患者様の受付時間》午前 8:30～11:00 午後 【専門外来のみ】

《休診日》土曜日 13:00以降 / 日曜日・祝日・年末年始

オンライン禁煙外来について

検温にご協力ください



当院では、従来の対面診療とは別にスマートフォンを用いたオンライン禁煙外来を行っております。お気軽にご連絡ください。



ただいま当院では、病院正面入り口にて、検温を行っております。また、入退院などの付き添いの方で2週間以内に県外への移動がある方、マスクを着用していない方は、病院スタッフへお申し出ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願い致します。

駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円
以降30分毎 100円

社会医療法人 春回会
井上病院

〒850-0045
長崎県長崎市宝町6番12号
TEL 095-844-1281
FAX 095-813-0303
http://www.shunkaikai.jp/inoue/

外来診療を受けられた患者様は駐車料金が無料になります。入院患者様・お見舞い・ご家族の駐車は有料となっております。

「医療を通じて 安心を提供する」



井上病院 伝言板

第277号 2020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受けたい
医療を行うこと

働きがいのある
明るい職場をつくること

朝夕の冷え込みが厳しくなり、犬の散歩も辛い時期になりましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、この時期に気を付けたいのがインフルエンザです。高齢の方や免疫力の低い方、体力の無い方は特に注意をしてください。

インフルエンザ予防接種10月19日より実施

対象者	自己負担額
① 一般接種者	4,400円
② 65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	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	1,250円
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）	2,000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 （65歳以上）	免除 世帯主の非課税証明証（2年度分） をご持参ください。
中国残留邦人等に対する支援給付の支給 決定がされている方	免除 中国残留邦人等本人確認証 をご持参ください。

【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10月19日より開始しております。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。

＜受付＞

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



＜外来受け入れ時間＞

外来定期診察時にお申し出下さい。午前（11時まで）・午後対応出来ます。
また、予防接種のみご希望の方は下記時間にて受付致します。

	月	火	水	木	金	土
午 前(9 : 00 - 11 : 00)	○	○	○	○	○	○
午 後(14 : 00 - 16 : 00)	○	○	○		○	

※待ち時間が発生する場合があります。あらかじめご了承ください。
尚、ワチがなくなり次第、終了となりますので、早めの接種をお勧めします。

Information

NEWS

面会制限 について

当院では、患者様への新型コロナウイルス感染症対策として**面会を禁止**とさせて頂いております。

【例外的な面会許可の要件】 **入院時、退院時、手術日、病状説明**

ただし、入棟する場合は記入表への記入をお願いいたします。

発熱、咳、咽頭痛などの症状のある方や体調不良の方の面会・付き添い禁止。

※入院患者様へご用の方は、受付にご相談ください。

受付時間

《予約の患者様・紹介の患者様》 午前 9:00～13:00 午後 14:00～17:30

《予約のない患者様の受付時間》 午前 8:30～11:00 午後【専門外来のみ】

《休診日》 土曜日 13:00以降 / 日曜日・祝日・年末年始

駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円
以降30分毎 100円

外来診療を受けられた、
患者様は駐車料金が無料になります。
入院患者様・お見舞い・
ご家族の駐車は有料となっております。



社会医療法人 春回会

〒850-0045
長崎県長崎市宝町6番12号
TEL 095-844-1281
FAX 095-813-0303

<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>



「医療を通じて 安心を提供する」