井上病院 伝言板

第255号　平成31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

平成の時代から新しい時代へ変わろうとしている新年を迎えました。平成の30年間はＩＴ（情報技術）が瞬く間に進化した時代でした。固定電話が携帯電話に変わり、インターネットを使った連絡や情報入手が当たり前のようになりました。医療分野でも電子化が普及しました。検査結果をみて治療を進めるやりとりの多くが電子カルテ上で行われ、医療情報も電子上のやりとりで行われます。便利だけど複雑になった時代の変化を追いかけながら医療が進化しています。新しい時代では、ＡＩ（人工知能）の進化が期待されています。診断から治療法まで電子機器が誘導し、手術もロボットが手助けしてくれる医療が待っています。そのような時代だからこそ人としての心を持った触れ合いが大事になります。これからも私達が届ける医療は、一人ひとりの生活と想いを大事に生かしながら進めていく必要があると考えています。

昭和世代と平成世代が同居する日本。少子高齢化が進む中、人手不足や社会保障費の抑制が深刻な問題となっています。オリンピック開催などで日本はしばらく賑やかになりそうです。都市の喧騒ばかりでなく、地方も活性化し、田舎であろうと住み慣れた地域だからこそ心豊かに過ごせるようになりたいものです。これからも皆様が元気であり、笑顔で安心してすごされるために、安心を提供できる医療提供を目指します。

新たな変化となる１年となります。今年も宜しくお願いします。

井上病院　院長　泉野清宏

～七草がゆで正月疲れを解消～

起源は古代中国、前漢の時代まで遡ります。人日の節句（1月7日）の朝に、7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があり、この七草粥に用いる7種の野菜を「春の七草」といいます。正月の料理で疲れ気味の胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。

七草がゆ<カロリー190Kcal　タンパク質3.4g　脂質0.5g　塩分0.2g>

材料（1人分）	分量
精白米	50g
かぶの葉	6g
七草	3g
食塩	0.2g

▽七草囃子

包丁でまな板を叩きながら「唐土の鳥が日本の土地にわたらぬ先になずな七草」や「唐土の鳥が日本の土地に渡らぬ先に、トーン、トン、トン」と唱えた後に刻んでいた。「唐土の鳥」とは中国の鬼車という伝説上の毒鳥の事。人々に病気や死など災いをもたらすといわれ言われており、この鬼車が嫌う七つの薬草を七草囃子を唱えながら叩くことにより、この毒鳥を追い払ったとされている。

<作り方>

①米は研いで、水とともに土鍋に入れて沸騰したら弱火にし30～40分ほど炊く。

②七草とかぶの葉は細かく刻む。

③お粥が炊き上がる5分前に、塩少々・七草を加えて全体に混ぜる。

④器に盛って完成。

井上病院 伝言板

第256号　平成31年2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

『ヒートショック』にご用心！

心も体もほぐしてくれるお風呂ですが、冬のお風呂は要注意。「急激な温度変化による血圧の急変動などが身体に及ぼす衝撃」のことを「ヒートショック」といいます。

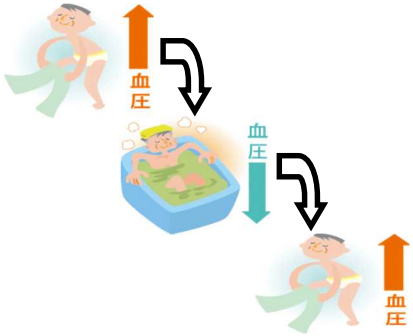
【①入浴に伴う血圧の変動】

血圧は、血管が収縮すると上昇し、血管が拡張すると下降します。

【1】暖かい部屋から寒い脱衣室・浴室へ
　→寒さで血管が収縮 → 血圧上昇

【2】熱いお湯につかり身体が温まる
　→血管が拡張 →血圧下降

【3】温まった身体で寒い脱衣室へ
　→血管が収縮 → 血圧上昇



こうした血圧の変化は、高齢者や血圧の高い人にとって、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。

【②ヒートショックの影響を受けやすい人】

＜持病/病歴＞
●高血圧/糖尿病/動脈硬化の持病がある　●肥満気味
●睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある　●不整脈がある

＜生活習慣＞
○一番風呂　○深夜に入浴する　○食直後に入浴する
○薬を飲んだ直後に入浴する　○飲酒直後に入浴する
○熱い湯（42℃以上）に、首まで長くつかる

【③ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？】

【ヒートショックの対策1】浴室暖房乾燥機で浴室を暖める

入浴時はどうしても温度差のある環境に身を置くため、急激な血圧変動が起こりやすいもの。脳出血や心筋梗塞を引き起こす危険性があります。

少しでも身体の負担を減らすためには、とにかく各環境（脱衣室、浴室）の温度差を減らすことがポイント。入浴環境の温度差を減らすために有効なものの1つが「浴室暖房乾燥機」です。後付けタイプもあるので、お持ちでないお宅は一度調べてみるとよいかもしれません。

【ヒートショックの対策2】浴室暖房乾燥機のないお宅はシャワーを！

浴室暖房乾燥機がないお宅はシャワーを上手に使いましょう。湯舟にお湯をためる際、シャワーを高い位置に設置し、そこから給湯すれば浴室全体が暖まります。また、高齢者や心臓の弱い方はなるべく一番風呂を避けること。家族が入った後の方が浴室が暖まっているので温度差が少なくて済みます。高齢者や心臓の弱い人は、家族に入浴する旨を伝え、入浴中も意識的に声かけをしてもらうとより安心ですね。

【ヒートショックの対策3】脱衣室も暖めよう

浴室だけでなく脱衣室の温度にも気を配りましょう。小型のヒーターを用意するなど、温度バリアフリー対策を忘れずに。浴室暖房乾燥機をお持ちのお宅は、浴室の扉を開けて浴室暖房をかければ脱衣室も暖まります。省スペースなのにしっかり暖めてくれる温水ラジエーターもおすすめ。

【ヒートショックの対策4】お風呂のお湯の温度にも注意を！

注意が必要なのは室温だけではありません。湯温にも要注意！寒い冬はつい熱いお風呂に入りがちですが、熱いお湯はヒートショックの危険性を高めてしまいます。理想は38～40℃。ゆっくり浸かっているうちにじわりと汗がにじむくらいがちょうどいいんです。

参考：東京ガス　ウチコト

井上病院 伝言板

第257号　2019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

遅く生まれて早生まれ？
～早生まれと遅生まれ～

　小学生のころ、1月から3月が誕生日の人を「早生まれ」と呼ぶことに大変違和感を感じていました。私は10月生まれなのですが、1月から3月生まれの同級生の方が遅く生まれたのに、なぜ「早生まれ」なのだろう？と思っていました。皆さんはいかがでしょうか？？

三省堂の大辞林には「早生まれ」「遅生まれ」はそれぞれ以下のように記されています。

■早生まれ
1月1日から4月1日までに生まれた人のこと
■遅生まれ
4月2日から12月31日までに生まれた人のこと

　ではなぜ、区切りが1年の真ん中である6月・7月ではなく、4月1日なのでしょうか？　この疑問への答えと、「早生まれ」への違和感は、学校が始まる時期にあるようです。

　皆さんご存知の通り、日本の学校の1年は4月1日に始まって3月31日に終わります。2000年に生まれた人で考えると、2000年1月1日から4月1日に生まれた人は、2000年4月2日以降に生まれた人より学年が1つ上になります。つまり、1月1日から4月1日に生まれた人の方が、1年早く学校に通い始めるということになります。

「同じ学年の中で誕生日が早いか遅いか」ではなく、「1年の中で学校に通い始めるのが早いか遅いか」という視点で考えると、「早生まれ」と「遅生まれ」の呼称がしっくりくるようです。

ここで疑問がもう一つ。
学校の1年は、4月1日に始まって3月31日に終わるのに、
4月1日生まれが早生まれなのはなぜでしょうか？

これには民法と学校教育法に関係があるようです。
民法と学校教育法ではそれぞれ以下のように定められています。
【民法】人が年を取る時期は、誕生日当日ではなく誕生日前日の24時。
【学校教育法】満6才に達した翌日以降における4月1日から小学校に行く。

例）2000年4月1日生まれの人の小学校入学まで。
■　2001年3月31日24時　に1歳になる。
■　2002年3月31日24時　に2歳になる。
：
■　2006年3月31日24時　に6歳になる。
つまり2000年4月1日生まれの人は、2006年3月31日24時に満6歳となり、2006年4月1日より小学生ということになります。

3月31日24時は4月1日0時と同じでは？という疑問もありますが、これに対しては、今のところ「法律だから」という他ないそうです。

ちなみに…
4月1日生まれの有名人に元プロ野球選手の桑田真澄さんがいます。桑田さんは高校1年時(1983年)の夏の甲子園で優勝し、史上最年少の甲子園優勝選手とされています。
そんな桑田さんですが、出生時間が21時だったそうで、もし桑田さんがあと3時間遅く生まれていれば、1983年はまだ中学生3年生で、甲子園に出ることは出来ませんでした。KKコンビも生まれなかったかもしれません。
タラレバの話になりますが、KKコンビは“民法と学校教育法”が生んだスターなのかもしれません。
注）KKコンビ：PL学園高等学校に1983年から1986年まで在籍し春・夏の甲子園で主力として活躍した桑田真澄・清原和博の2人を指す通称。

井上病院伝言板

2019年4月　第258号

病院長就任挨拶

このたび2019年（平成31年）4月1日付けで井上病院の病院長に就任しました吉嶺裕之（よしみねひろゆき）です。私自身、長崎生まれ、長崎育ちのいわゆるじげもんです。平成2年に長崎大学医学部を卒業し、以後主に長崎県内の医療機関で勤務医をして参りました。平成18年からは当院にて主として呼吸器、感染症、睡眠医療の分野において診療を行って参りました。

井上病院は今からちょうど100年前の1919年にこの地に病院を開院致しました。開院以来、患者様が医療の狭間に落ち込まないように、地域に密着した、そして時代が求める医療を提供して参りました。

日本はこれまでどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。長崎医療圏においても人口が減少する一方、高齢化は一層進みます。当院の使命は、超高齢社会を医療と介護で支える急性期病院になること、そして専門医療を推進し地域を支えることです。私達は皆様の病気を治すだけでなく、安心して住み慣れたご自宅や施設に戻って過ごせるようにお手伝いをしていきたいと考えています。そのために、当院の医師、看護師を始め病院内外の様々な関係者と連携し、入院時には迅速な情報収集を行い、退院時には快適な在宅生活につながるよう情報共有を図って参ります。

世界では目覚ましい技術革新が起こっています。私達も常に積極的に医療の質の改善に努め、皆様方にできるだけ最先端の医療を提供して参りたいと考えています。またInternet Communication Technology（ICT）を用いた医療も積極的に取り入れながら、より効率の良い適切な医療提供を進めて参ります。

これからも地域の皆様により一層、質の高い安全な医療を提供して参りますので、皆様のご指導・ご鞭撻を頂けますよう、宜しくお願い申し上げます。

2019年4月1日

社会医療法人春回会　井上病院

院長　吉嶺裕之

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＞

- 橋本法修医師(総合内科)
- 池田恵理子医師(呼吸器内科)
- 桑原愛医師(消化器内科)

よろしくお願いいたします！！

＜退任＞

- 小林典子医師(呼吸器内科)
- 林康平医師(消化器内科)

お世話になりました！！

また、看護師8名、准看護師3名、看護補助者3名、介護福祉士1名、臨床工学技士2名、薬剤師1名、診療放射線技師1名、臨床検査技師3名、理学療法士1名、MSW1名、事務職2名の計26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

診療日・担当医・診療時間は、裏面の予定表にてご確認下さい。

井上病院 伝言板

第259号　2019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

“令和”の出典となった万葉集って何？

令和元年になりました。
新元号の出典は、日本最古の歌集「万葉集」の以下の歌とのこと。
＜梅花（うめのはな）の歌三十二首＞
　初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫す

元号の出典に日本文学が選ばれることが初めてとのことで、ニュースやテレビ番組等で取り上げられていましたが、「万葉集って聞いたことあるけど、何？」というのが正直な感想でした。
皆様は万葉集についてご存知でしょうか？

＜万葉集＞
　現在日本に残っている文学作品の中で、もっとも昔にできた歌集で、この歌集には約4500首もの和歌と、4首の漢詩が収められています。現在私たちが見ることのできる、一番古い「万葉集」の写本は平安時代のものですから、奈良時代の終わり頃には、できていたと考えられています。

「万葉集」には、514名の歌が載っています。ただし、この数には「妻」「おとめ」などのように、どこの誰なのかわかっていない人も含めてあります。
　また、作者名を記していない「作者未詳歌」が、2103首あり、もし、これらの歌をすべて別々の作者の歌として数えると、2617人の歌が載っていることになります。

「万葉集」の編集者については、少しずつ何回かにわけて作られたため、それぞれに関係した人がいるはずですが、名前までは、はっきりわかっていません。
　最終的にまとめて、現在見ることのできる形にしたのは、大伴家持（おおとものやかもち）だと言われていますが、残念なことに証拠はありません。

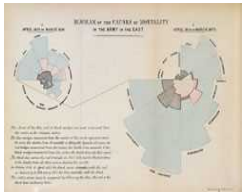
万葉集は美しい日本の歌が集められた歌集です。
皆様もお気に入りの歌を探して楽しんでみてはいかがでしょうか？

統計学者としてのナイチンゲール

「近代看護教育の生みの親」とも呼ばれるイギリスの看護師フロレンス＝ナイチンゲール（1820-1910）ですが、統計学者としても多大な功績を残した人物でした。

ナイチンゲールは、イギリス政府によって看護師団のリーダーとしてクリミア戦争（ロシアとトルコの間の戦争で、イギリスはフランスとともにトルコに味方してロシアと戦った）に派遣されると野戦病院で骨身を削って看護活動に励み、病院内の衛生状況を改善することで傷病兵の死亡率を劇的に引き下げました。

彼女は統計に関する知識を存分に使ってイギリス軍の戦死者・傷病者に関する膨大なデータを分析し、彼らの多くが戦闘で受けた傷そのものではなく、傷を負った後の治療や病院の衛生状態が十分でないことが原因で死亡したことを明らかにしたのです。



彼女が取りまとめた報告は、統計になじみのうすい国会議員や役人にも分かりやすいように、当時としては珍しかったグラフを用いて、視覚に訴えるプレゼンテーションを工夫しました。今も「鶏のとさか」と呼ばれる円グラフの一種はこの過程で彼女によって考え出されたものです。

1860年には、ケトレーが立ち上げた国際統計会議のロンドン大会に出席し、統一的な病院統計のためのモデル形式を提案しました。統計のとり方がバラバラであっては、有効な比較分析に支障を来し、医療技術の向上にもつながらないと考えたのです。提案は会議の分科会で討議され、各国政府に送付する決議が採択されました。
国をまたいで統計調査の形式や集計方法を標準化することは、今日でも簡単なことではありません。ナイチンゲールには現場の経験と統計の知識に裏付けられた揺るぎない信念があったのでしょう。

このような活躍が認められ、ナイチンゲールは1859年に女性として初めて王立統計協会の女性会員に選ばれ、その16年後には米国統計学会の名誉会員にもなっています。

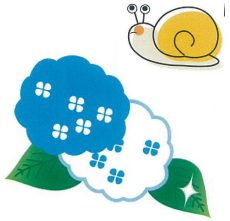
ナイチンゲールの祖国イギリスでは統計学の先駆者として今も人々の記憶に刻まれています。

出典）総務省統計局ホームページ（https://www.stat.go.jp）

12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。2019年は5月12日(日)から18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。

井上病院伝言板

第260号 2019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

祝！世界遺産登録勧告！

5月14日に文化庁より「百舌鳥（もず）・古市（ふるいち）古墳群」の世界遺産への登録勧告を受けたとのニュースがありました。6月30日からアゼルバイジャンで開催される世界遺産委員会で登録が決定される見通しとのことです。　登録されると、日本で22件目の世界遺産で、日本では7年連続の登録となり、大阪では初めての世界遺産になります。

<百舌鳥（もず）・古市（ふるいち）古墳群>

百舌鳥・古市古墳群は、古墳時代の最盛期（4世紀後半から5世紀後半）にかけて築造された、古代日本列島の王たちの墓群です。墳丘の長さおよそ500mにおよぶものをはじめとする、世界でも独特な鍵穴型の前方後円墳が多数集まり、これらと多数の中小墳墓が密集して群を形成しています。

主な古墳には、大仙公園を挟んで、日本最大の前方後円墳である仁徳天皇陵古墳と履中天皇陵古墳があり、東側に、いたすけ古墳、御廟山古墳、ニサンザイ古墳、北側に反正天皇陵古墳があります。

【仁徳天皇陵古墳】

クフ王のピラミッド、秦始皇陵と並ぶ世界3大墳墓の一つ。5世紀の築造とされる墳丘長約486mの日本最大の前方後円墳。墳丘は3段に築かれ三重の濠がめぐり、周辺には10基以上の中小古墳があります。

日本では、2013年に世界遺産に登録された富士山を皮切りに6年連続で世界遺産が登録されています。

2013年 『富士山』
2014年 『富岡製糸場』
2015年 『明治日本の産業革命遺産 製鉄・鉄鋼、造船、石炭産業』
2016年 『上野の国立西洋美術館を含む「ル・コルビュジエの建築作品」』
2017年 『「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群』
2018年 『長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産』

この中で、2013年に登録された“富士山”ですが、“自然遺産”としてではなく、“文化遺産”として登録されています。

世界遺産には、以下の3つの種類があります。
①文化遺産…顕著な普遍的価値を有する記念物、建造物群、遺跡、文化的景観など
②自然遺産…顕著な普遍的価値を有する地形や地質、生態系、絶滅のおそれのある動植物の生息・生育地など
③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

富士山は正式には「富士山 ～信仰の対象と芸術の源泉～」という名称で世界遺産に登録されております。荘厳な姿を見せる富士山は、古来より山岳信仰といった宗教的側面やその姿に対する深い憧憬、自然との共生を重んじる伝統などを育み、日本はもとより、世界的にも多くの芸術の源泉となってきたことが評価されました。そのような理由から、富士山の山体だけでなく、富士山に関わる文化的な価値を持つ周辺の神社や登山道、風穴、溶岩樹型、山中湖や河口湖といった湖沼など全部で25ヶ所が登録されています。

日本には、文化遺産が17件、自然遺産が4件の合計21件の世界遺産があります。現在推薦中の世界遺産はありませんが、今後はどのようなものが世界遺産として登録されるのでしょうか？

<参考文献>
百舌鳥・古市古墳群世界文化遺産登録推進本部会議 HP（http://www.mozu-furuichi.jp/）
文化庁HP（http://www.bunka.go.jp）

井上病院伝言板

2019年7月　第261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

皆様にとって“夏”といえば何でしょうか？夏休みや夏祭り、海開きにかき氷と夏にはたくさんの楽しみがあります。
今月号は夏になると多く見かける“ゆかた(浴衣)”について少々。

ゆかたは、湯帷子(ゆかたびら)の略で、もともと貴人が沐浴の時に着用した麻の単衣のことです。

室町時代末期から江戸時代初期にかけて、盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃いゆかたが庶民の間でも着られるようになりました。元禄時代には、温泉場で温泉ゆかたが着られ、日本でも木綿の栽培が成功、天保の改革で庶民の絹の着用が禁じられたこともあり、木綿のゆかたが一般に広く用いられるようになりました。以来、ゆかたは、夕方からの肌触りの良い湯上り着として、男女子供を問わず寝巻きとして、高温多湿な夏の日常着や外出着として、盆踊りや夏祭りの揃いゆかたとして、日本の衣生活に欠くことのできないものになりました。 近年では、若い男女が洋服一辺倒の生活からの気分転換に、ファッショナブルなおしゃれ着として活用されています。

【ゆかたの柄】

①牡丹　＜柄の意味：幸福＞

牡丹は美しい女性の象徴とされ、「立てば芍薬 座れば牡丹 歩く姿は百合の花」と言われます。

②蝶　＜柄の意味：長寿・復活＞

サナギから蝶に羽化する様子から、復活や変化の意味や「長」の音から、長寿の意味もあります。

③菖蒲(アヤメ)　＜柄の意味：必勝・礼儀正しさ・魔除け＞

「しょうぶ」と読む音から、勝負強さや礼儀正しさを意味し、また、5月の節句にその名残が見られるように、菖蒲には魔除けの力もあると信じられていました。

④桜　＜柄の意味：始まり・豊かさ＞

桜は浴衣の柄で定番中の定番と呼べる柄で、春を連想させるところから、物事の始まりでとても縁起が良い柄です。春の花ですが、人気だから季節関係なくこの柄の着物は着て大丈夫とされています。また、桜は元々、稲作の神が宿る木といわれ、五穀豊穣も意味します。

⑤ツバメ　＜柄の意味：恋を運ぶ・家庭円満＞

鳥は幸せを運ぶものの象徴とされることがあり、渡り鳥のツバメは、恋の使いとされていて、恋愛運を運んでくるといわれています。

他にも、椿や水仙、梅、アサガオなどが人気があるようです。

また、7月から花火大会が続々と開催されます。花火大会はゆかたを着ることが出来る良い機会です。是非ゆかたを着て参加されてみてはいかがでしょうか？

<花火大会(長崎県内)>

7月13日(土)	真夏のスペシャル大花火	ハウステンボス
7月20日(土)	マリンフェスタ in くちのつ2019 花火大会	口之津港緑地公園
7月25日(木)	第62回諫早万灯川まつり	公園橋下河川敷/諫早市
7月26日(金)	ありかわ縁日	うどんの里/上五島町
7月27日(土) 7月28日(日)	2019ながさきみなとまつり	長崎水辺の森公園
7月27日(土)	疫神社夏祭り今福花火大会	今福漁港周辺/松浦市

※8月にも30件近くの花火大会が開催されるようです。

＜参考サイト＞

https://www.nagasaki-tabinet.com/　(長崎旅ネット)

http://kimono-bunka.ynu.ac.jp/yukatatoha.html

井上病院 伝言板

第261号　2019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

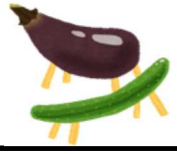
絶え間ない質の改善を行うこと

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

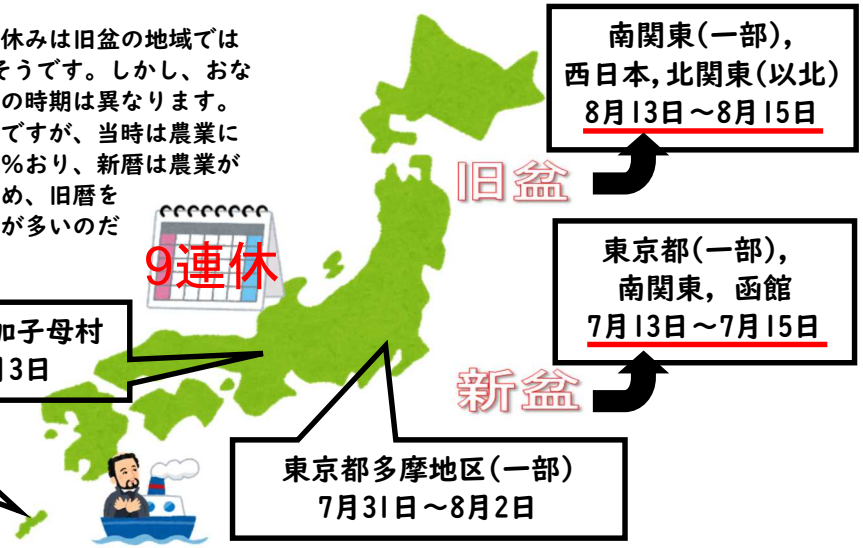
まだまだ残暑が厳しいですが、いかがお過ごしでしょうか。
もうすぐお盆の時期がやってきます。そもそもお盆とは何の為にあるのでしょうか？？

お盆（盂蘭盆会）・・・



名前の由来は諸説ありますが、一説にはサンスクリット語の”逆さ吊り”を意味する「ウラバンナ」から来ているという説もあります。
夏季に行われる日本の祖先の霊を祀る一連の行事のことで、日本古来の祖霊信仰と仏教が融合した行事です。
全国的にも有名な「精霊流し」は長崎県内各地と熊本県熊本市・御船町、佐賀県佐賀市のみで行われているそうです。

なんと、今年のお盆休みは旧盆の地域では（最大）9連休になりそうです。しかし、おなじ日本国内でもお盆の時期は異なります。長崎は旧盆が一般的ですが、当時は農業に従事している人が80%おり、新暦は農業が多忙な時期だったため、旧暦を適用しているところが多いのだそうです。



南関東（一部），西日本，北関東（以北）
8月13日～8月15日

東京都（一部），南関東，函館
7月13日～7月15日

岐阜県中津川市加子母村
8月1日～8月3日

沖縄県（一部）
8月20日前後

東京都多摩地区（一部）
7月31日～8月2日

お盆の迎え方は宗旨・宗派や地域により様々な違いがありますが、キリスト教にも『お盆』はあるのでしょうか？日本の仏教では、お盆は故人の霊を迎え、供養する期間とされていますが、キリスト教にはそもそも「供養」という概念がありません。仏教では、お盆に故人の霊が帰ってくると考えられていますが、キリスト教では「亡くなる」ということは、「神のもとに帰る」という捉え方をするため、何も悲しむことはない、と考えられているからです。日本のお盆は8月（地域によっては7月）の13～16日が一般的ですが、キリスト教のカトリックでは、8月15日は聖母マリアが天に召された日「聖母被昇天祭」とされ、ミサが執り行われます。

参考ページ：二見ヶ浦公園聖地ホームページ

～ 夏本番！家庭でできる食中毒対策～

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。気温が上がり、湿度が高くなる夏場に気を付けたいのが食中毒です。食中毒には細菌性とウイルス性の2つがありますが、夏の食中毒の原因となるのは主に細菌性の食中毒です。細菌は温度や湿度等の条件が揃うと、食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事で食中毒を引き起こします。

◆食中毒予防の3原則◆

①つけない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように調理前によく手を洗いましょう。また、生肉や生魚などを切ったまな板などの器具から、生食野菜などへ菌が付着しないように、非加熱食材から先に取扱うことも大切になります。

②増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫を利用して低温で保存することが重要です。

③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することで、食中毒を防ぎやすくなります。

◆冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です◆

政府広報オンラインより一部抜粋

ゴーヤとツナの和え物

＜2人分：389Kcal　タンパク質17.4g　脂質30.1g　塩分3.5g＞

材料（2人分）	分量
ゴーヤ	1/2本（100g）
食塩	小匙1/2（2g）
砂糖	小匙2（6g）
白湯	1000ml
冷水	500ml
ツナ	70g
ごま油・ポン酢	大匙1（約15ml）
鰹節・いりごま	適量

＜作り方＞

① ゴーヤを縦に半分に切り、スプーンでわたを取り除き、2～3mm幅に切ります。
② ボウルに①を入れ、塩と砂糖を加えて揉み込み、水気を絞ります。
③ 沸騰したお湯に②を入れ、10秒程度さっと茹で、冷水にとります。
④ ③にツナとごま油、ポン酢を混ぜ合わせ、鰹節といりごまを器に盛って完成。

「Kurashiru」より引用

井上病院 伝言板

第263号 2019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

ラグビーW杯開幕

4年に一度のラグビーW杯が9/20(金)に日本で開幕します。ラグビーW杯は、4年に1度行われるラグビー世界一決定戦で、サッカーW杯、オリンピック・パラリンピックと並ぶ「世界3大スポーツイベント」と言われています。日本に世界のトッププレイヤーが集結し、11/2(土)の決勝戦まで熱戦が繰り広げられます。

出場20チームは5チームずつ4組に分かれて1次リーグを実施し、各組の上位2チームが準々決勝に進出します。日本代表は前回のW杯で、過去2回の優勝経験を持つ強豪南アフリカに勝利したものの、惜しくも決勝トーナメント進出はなりませんでした。

今大会も、一次リーグの同組に日本より世界ランキング上位のチームが2つあり、厳しい戦いが予想されますが、決勝トーナメント進出を目指して頑張ってほしいものです。

【日本代表(世界ランキング9位)の試合日程】

日程	対戦国（世界ランキング）	場所
9/20	ロシア（20）	東京スタジアム（東京都）
9/28	アイルランド（3）	エコパスタジアム（静岡県）
10/5	サモア（16）	豊田スタジアム（愛知県）
10/13	スコットランド（7）	横浜国際総合競技場（神奈川県）

今月は「ラグビーを応援したいけど、ルールがちょと…」という方向けの、ラグビーの基本ルール紹介です。

【ラグビーの基本ルール】

1チーム15人のプレーヤーが相手チームと1つのボールを奪い合い、ゴールラインに向かって相手陣地に攻め入ります。

そのポジションは大きく分けて「フォワード(FW)」と「バックス(BK)」の2つがあります。FWとは、背番号1から8までの選手で、相手とぶつかり合いながらボールを獲得するのが主な仕事です。スクラムを組むのはフォワードの8人の選手たちで、がっしりした体格の力持ちが務めるポジションと言えます。一方BKは、背番号9から15までの選手で、フォワードが獲得したボールをパスやキックでつないで、大きく前進を図るポジションです。フォワードに比べ小柄な選手や細身の選手が多いですが、そのぶんスピードと様々な技術が求められます。

【得点方法】

＜トライ＞

ボールを持った選手が相手のインゴール(ゴールラインを超えたエリア)の地面にボールをつけると5点が得られます。ラグビーの最大の得点方法です。

＜キック＞

ラグビーにはキックによる得点方法が3つあります。いずれもHポールの上半分のエリア(ポストの間かつクロスバーの上)を通過すれば、それぞれ得点が得られます。

コンバージョンゴール	2点	トライをすると与えられるキック。トライした地点からまっすぐ下がったところの好きなところからキックを蹴ることができる。
ペナルティーゴール	3点	相手チームの反則により与えられるキック。反則を得た地点からゴールを狙う。
ドロップゴール	3点	プレー中、持っているボールをドロップキック(ワンバウンドさせてキックする)でゴールを狙う。

【タックル】

ラグビーを象徴するプレー「タックル」ですが、タックルとは、防御側がボールを奪うために、ボールを持った選手を捕まえて倒すプレーのことです。タックルは相手の胸より下の部分に、しっかりと腕を回して行わなければなりません。トップレベルのタックルの衝撃は、軽自動車にぶつかった時に匹敵すると言われています。

また、タックルを受けた攻撃側の選手は、すぐにボールを放すか、パスしなければなりません。倒れたままボールを放さないと、「ノット・リリース・ザ・ボール」というペナルティをとられます。

【反則】

ボールを前に落としたり、弾いたりすると(後方はOK)、「ノックオン」というペナルティをとられます。ラグビーでもっともよく起こるミスで、軽微な反則として相手ボールのスクラムとなります。ボールを前にパスするのは「スローフォワード」というミスで、同様に相手ボールのスクラムで再開されます。

なお、相手のパスを故意にはたき落とす行為はNG。「インテンショナル・ノックオン」となり、通常のノックオンより重いペナルティが科されます。

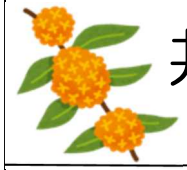
【スクラム】

ノックオンやスローフォワード等の軽度の反則や、プレーの中断があった後、プレーを再開する際に行われるプレー。敵味方8人ずつで組み、押し合います。その際、最前線の選手たちには、1トンを軽く超える衝撃が加わると言われています。

【ノーサイド】

試合が終われば敵味方のサイドがなくなるとの意から、ラグビーでは試合終了のことを「ノーサイド」と言います。激しく体をぶつけ合う過酷なスポーツだからこそ、“試合後は勝った側も負けた側も関係なく健闘を称え合う”という精神は、ラグビーに欠かせないものと言えます。

【参考】FRIDAY DIZITAL ～ラグビーのルール　初心者でもW杯を楽しめる10のポイント～



井上病院 伝言板

第264号　2019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

どこからともなく金木犀の香りが漂う10月。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋･･･
皆様はどんな秋をお過ごしですか？？

長崎の秋といえば･･･もちろん！
「　おくんち　」！
そもそも「くんち」とは、旧暦で重陽の節句に当たる9／9の「９日」を九州の方言で「くんち」と呼ぶところからきているという説が有力と言われています。

長崎では諏訪神社への敬意を表して「御」をつけ、「おくんち」と呼ばれるようになったと言われています。
長崎を含めた日本三大くんちと呼ばれているのが、博多区の櫛田神社で行われる「博多おくんち」(10/23･24)、唐津市の唐津神社で行われる「唐津くんち」(11/2･3･4)の３つです。
長崎くんちとは、言わずと知れた諏訪神社の秋季大祭のことで、毎年10月7日～9日に行われ、国の指定重要無形民俗文化財にも指定されています。
長崎くんちが始まって、今年で385年。元々は、諏訪神社前で遊女2人が謡曲「小舞(こめえ)」の奉納を披露したのが起源と言われています。
また、演し物は、毎年同じ演し物が見られるわけではありません。同じものが見られるのは7年後。毎年違うものが見られるのも、長崎くんちのよさのひとつでもあります。

奉納踊りはどこで観れるの･･･？？

①諏訪神社･･･熱烈なくんちファンに人気が高く、良い席を手に入れるのは一苦労な場所。４人掛けの桝席と当日販売の立見席があります。(今年分のS席は当日完売だったそうです)また、踊場正面の長坂は無料観覧席として開放されていますが、事前応募～抽選による「長坂整理券」が必要となっています。
②御旅所･･･諏訪神社から三基の御神輿が「お下り」した後、鎮座する仮宮が設けられています。長崎港に面した平地でバスや電車などの交通の便が良く、また周辺には多くの露店が並んで、お祭りを堪能できる賑やかなところとなっています。こちらにも4人掛けの桝席があります。
③八坂神社･･･昔ながらの街並みを残す地区にあり、「ぎおんさん」と呼ばれ親しまれています。踊場と観覧席が近く、迫力満点の演技を見ることができます。

庭先回りマップが長崎駅やバスターミナル、くんち案内所で配布されるほか、ＨＰにも掲載されています。是非、ご利用ください！

是非、掛け声を覚えておくんちの一体感を味わいましょう!！

これであなたもくんち通かも??!

長崎くんち 掛け声メモ✎

「 モッテコーイ 」
言わずと知れた掛け声です。演し物が引きあげようとするときに、両腕を上げながら掛けます。傘鉾や演目を終えて運び出された曳物や担ぎ物を「(もう一度)持ってこい」という意味で掛けられています。

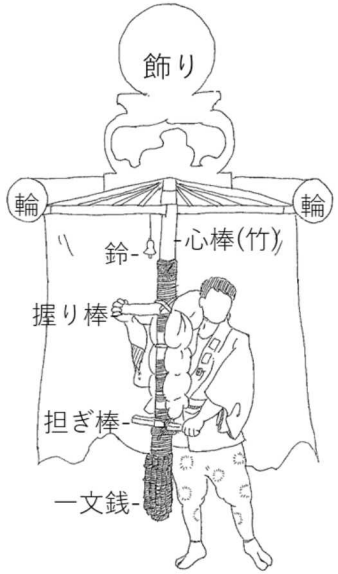
「 ショモーヤーレ 」
「モッテコイ」同様、アンコールの意味で掛けられますが、踊りなどへの演し物への掛け声として使い分けて掛けられます。「所望(する、もう一度)やれ」という意味だそうです。

「 フトーマワレ 」
傘鉾が回る時に掛けられる掛け声。「太く(=大きく)回れ」

「 ヨイヤー 」
傘鉾が見事に回った時に掛けられる掛け声。
長崎独特の凧揚げでも「勝負あり」の意味で掛けられることがある掛け声。

傘鉾について

祭礼に用いる飾り鉾。大きな傘の周囲に織物を垂れ、總を飾り、傘の上に花卉、器物など載せ、心棒をもって歩きます。
各踊町ごとに持っており、町の者は何人たりともその前に行くことは許されません。
その意匠は町により異なり、さながら町のプラカード的な役割も果たします。
その起源は垂れを附した傘に飾り物を乗せたもの、衣笠であるとも言われており、現在では台車に乗せたものもあるようですが、長崎の傘鉾は一人の人間が担ぎ演技できる最大の大きさ(重量で１３０～１５０ｋｇ)にまでなったそうです。



令和元年　奉納演目
今博多町：傘鉾・本踊 魚の町：傘鉾・川船 玉園町：傘鉾・獅子踊 江戸町：傘鉾・オランダ船 籠町：傘鉾・龍踊

参考HP：長崎くんち http://nagasaki-kunchi.com/

井上病院 伝言板

第265号　2019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

１０月７日より実施

　涼しい秋風を感じる季節になって参りました。穏やかな気候なので心身共にリラックスできそうですね。
　しかし、これから空気が乾燥するにつれ気をつけたいのが、毎年秋以降に流行する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。

【インフルエンザンに関するQ&A】

≪インフルエンザとは？≫
　インフルエンザとは、インフルエンザウィルスによって感染する感染症です。

≪症状は？≫
　症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感、鼻汁・鼻閉、頭痛等です。

≪予防法は？≫
- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット

【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7日より開始しております。
予防接種をご希望の方は右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、ﾜｸﾁﾝが無くなり次第、終了となりますので、早めの接種をお勧めします。

【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	4,400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	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（31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。

井上病院 伝言板

第266号　2019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

今年もあと残すところ少しとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

何かとばたばたと過ぎていく師走ですが、冬至・大晦日を迎える準備はできていますでしょうか？？

毎年12月22日頃が冬至と言われており、暦の中ではちょうど冬の真ん中に位置しています。1年の中で最も昼が短く夜が長い日のため太陽の力が一番弱くなると言われています。しかし、この日を境に日照時間がまた長くなり力が蘇ることから「一陽来復」といって、冬至を境に運気が上昇していくとも言われています。

冬至と言えば「ん」の付く食べ物を食べると縁起が良く運を呼び込めると言われています。

全部わかりましたか？
左からいんげん・にんじん・かんてん・れんこん・だいこん・ぎんなん・うどん　でした。
このような「ん」の付くものを食べることを「運盛り」といって縁起を担ぐだけではなく、栄養をつけて冬を乗り切るという意味もあったそうです。
また、冬至の食べ物として有名なのは「かぼちゃ」です。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれるので、もちろん「ん」が付くものですし「陰(北)」から「陽(南)」へ向かうことも意味しており縁起が良いとされています。

冬至に行われることの一つに「ゆず湯」があります。
冬至＝「湯治」　柚子＝「融通がきく」という語呂合わせで融通が利くように、という説もありますが、元々は運を呼び込む前の禊(みそぎ)と考えられています。
冬が旬の柚子は香りが強く、昔は、強い香りの元には邪気が起こらないという考えがあったため身を清めるのに最適だったようです。端午の節句の菖蒲湯も同様の習慣です。
また、寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、無病息災を祈る風習になったとも言われています。
冬至は一番冬の寒さが厳しい時期と言われていますが、「かぼちゃを食べてゆず湯に入る」というのは「栄養を蓄えて体を温める」という先人の知恵だったのかもしれません。

【ゆず湯の方法】
①ゆずをそのまま浮かべる･･･敏感肌、肌が弱い方におすすめです(５個目安)
②ゆずに穴を開けて浮かべる･･･そのままよりも効能がアップします
③ゆずをカットして浮かべる･･･最も効能が高い方法、洗濯ネットがあると良し！

12月31日は大晦日ですが、「大晦日」とはどういう意味かご存知でしょうか？？

毎月末日のことを「晦日(みそか)」「晦(つごもり)」と言うのですが、その中でも１年の最後の特別な末日にあたるため「大」をつけて「大晦日」と言うようになったのです。

昔は、１日は夜から始まり朝に続くと考えられており、大晦日の夕暮れから新年の始まりでした。また、年越しの夜のことを「除夜」と言い、除夜は歳神様を待ち、一晩中寝ずに起きておくという習わしがありました。うっかり寝てしまうと、「白髪になる」「しわが寄る」といった言い伝えもあったそうです。現在も続く大晦日の風習についてご紹介します。

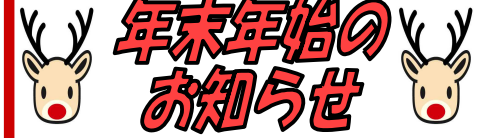
○大掃除･･･地域によって異なりますが、12月13日から始め、大晦日までに終わらせるのが本来の時期と言われています。ただし、29日は「9」という数字が苦に繋がり、縁起が悪いということで掃除をしてはいけない日と言われています。その年最後の掃き掃除のことを「掃き納め」というのですが、元日に掃除をしてしまうと招いた歳神様を掃き出してしまうため、新年には掃除を行わないようにするという言い伝えもあります。うっかり新年に掃除を残さないように気を付けましょう。

○除夜の鐘･･･除夜から元日にかけて108回撞くことで有名ですが、108という数は人の煩悩の数と言われています。煩悩を取り去り、正しく清らかな心で新年を迎えることができるようにという願いが込められています。 また、108回のうち最後の1回は年明けに撞くようになっているのですが、「今年1年、煩悩に惑わされないように」という意味が込められているそうです。

○年越しそば･･･江戸時代から始まったと言われている年越しそばですが、別名「つごもりそば」「三十日そば」とも呼ばれています。そばの麺が「細く長い」ことから「長寿や健康を祈って」食べられるようになったと言われており、麺がとても「切れやすい」ことから「1年の災厄を断ち切る」という願いも込められていると言われています。また、その昔、金箔職人が飛び散った金箔を集めるのにそば粉を使ったことから「年越しそばを残すと翌年は金運に恵まれない」と言われているようです。最近ではそばだけではなく、うどんを用いるところも増えているそうで、大晦日にそば、うどんを食べる人は半分以上にものぼるそうです。

何かと忙しくばたばたする師走ですが、昔から伝わる風習や過ごし方の意味を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えていきたいですね。

今年1年もお世話になりました。
来年が皆様にとって良い年になりますように。



＜休診＞１２月２９日(日)～１月３日(金)
※急患につきましては、24時間対応致します。
TEL：095-844-1281