井上病院 伝言板

第243号　平成30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

来年の4月30日、天皇陛下が退位されることとなり、「平成」という一つの時代が終わろうとしています。平成時代の当初は、昭和世代の支えもありバブル景気に湧いていました。消費税の導入が平成元年に開始されましたが、これは以後の高齢化を見込んでの社会保障の対策としての政策でした。徐々に出生率が低下して少子高齢化という言葉が時代の課題となりました。多くの災害も経験しました。なかでも平成7年の淡路大震災、平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震、各地で起こった豪雨災害など自然災害からの復興にも日本人の底力を要しています。平成時代はパソコンとインターネットがあっという間に普及した時代でした。固定電話から携帯電話へと変化し、メールで連絡することが当たり前となりました。電子化された情報をどのように利用していくかが課題になっている時代です。

生活や道具が大きく変化した平成から、次の時代が始まろうとしています。新しい時代の幕開けは、東京で開催されるオリンピックということになるのでしょう。課題は多いようですが、昭和世代と平成世代が同居する日本が、長崎が元気であり、生活される皆様が安心してすごされる時代としたいものです。

平成30年　今年も宜しくお願いします。

井上病院　院長　泉野清宏

～　あ　ず　き　で　疲　労　回　復　！　～

お正月の飲みすぎ・食べ過ぎで胃腸や体は疲れていませんか？今年の1月15日は「小正月」といって、年神様や先祖を迎える行事を行う大正月に対して、家庭的な行事を行う節目となります。

この日の朝には、鏡開きのお餅を入れた「小豆粥」をいただきます。
昔中国では、小豆粥を炊いて家族の健康を祈るならわしがあり、日本でも無病息災・五穀豊穣を願い粥をいただく風習が残っているそうです。

小豆には、「ビタミンB1・カリウム・食物繊維」が多く含まれており、疲労回復力や体内を解毒する働きがあります。粥にすることで炭水化物の含有が高くなり、力の出るエネルギー源となります。消化がよく利尿作用もあるため、疲れが取れてむくみを取り去り、水分代謝をよくする働きを持っています。赤い色は水溶性の色素のアントシアニン。強い抗酸化力を持ち老化防止に優れています。

炊飯器で簡単「小豆粥」

材料(4人分)		分量
米		80g
A:小豆缶(煮小豆)		½缶(約50g)
A:小豆缶(汁)		½缶分(約100ml)
水 ※小豆缶汁と合わせて		500ml
塩		小さじ1/4
★	「餅」	お好みで

＜作り方＞

①米を研いでザルに上げ、水気を切る。
②耐熱ボウルに①とAの材料を入れラップをし、電子レンジ500～600Wで5分加熱する。
③炊飯器に①②と水・塩を加え軽くかき混ぜ、おかゆモードで炊き上げる。
④お好みで★お餅をトースターやオーブンで焼き入れたら完成！

「cookpad」より引用

栄養科：前原

井上病院　伝言板
第244号
平成30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

【ちょっぴり雑学：節分は年に4回】

節分とは季節の分かれ目をいい、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをさします。しかし、昔は立春が新年の始まりにも相当する大事な節目だったため、その前日の節分は大切な日でした。そこで他の節分よりも重要視されるようになり、節分といえば立春の前日をさすようになりました。最近は、立春の前日（2月。冬の節分）以外の節分に着目し、5月に春の恵方巻き、8月に夏の恵方巻き、11月に秋の恵方巻きを提供するところもあるようです。

鼻がムズムズ…風邪？花粉症？

花粉症と言えば、3月～4月のイメージがありますが、日本気象協会の発表（2018年1月）によれば、2018年の花粉の飛散は2月上旬に始まると予測しています。九州地方では例年2月上旬にスギ花粉の飛散が始まるそうです。

■花粉症の症状

花粉症では、くしゃみ・鼻水などの症状が多く見られるほか、さまざまな症状が現れます。

・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
・目のかゆみ、涙目、目の充血
・喉のかゆみ
・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
・頭が重い
・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良・食欲不振などの全身症状

■予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和します。

■実践したい花粉症対策

◇飛散量の多い日はマスク・メガネを

マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

◇服装にもちょっと工夫を

ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地の表面がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉がつきにくくなります。

◇外出先から戻ったとき

玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

◇洗濯や布団干しをするとき

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。

◇室内を掃除するとき

掃除の際、花粉を舞い上げないよう、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

（参考文献　全国健康保険協会HP）

井上病院 伝言板

第245号　平成30年3月

自宅で簡単に行える体操～腰痛編～

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

“春腰痛”という言葉を皆様はご存知でしょうか？
春になると、寒暖差による血行不良、冬の運動不足、環境の変化による自律神経の乱れ、花粉症などによるくしゃみなどが原因で、腰痛になる人が多いそうです。
　今回は自宅でできる腰痛予防の体操を紹介します。

①膝を倒す体操

横になったままで両膝を立て、
足先と膝を合わせます。
そのまま、ゆっくりと両膝を床の上まで倒します。

②背伸びの体操

イスに座ったまま、
両手を上に上げて
大きく背伸びをします。

③腰を曲げる体操

イスに深く腰かけて、
膝の上に両手をつき、
両手で支えながら上体を
徐々に前に曲げます。
最初は無理せず、
次第に胸がひざにつくく
らいまで倒します。

④体を反らす体操

イスに座ったまま両手で腰をつかみ、
親指で腰を押すようにしてゆっくりと
上半身をそり、そのまま5秒静止し、
ゆっくりと元に戻します。

＊実施時の留意点＊

◇無理をしない
◇弾みをつけない
◇痛むときは中止
◇息を止めない

⇒けがの原因になります

⇒血圧上昇の原因になります

◇その他、実施に不安がある場合は、主治医に相談の上、行ってください。

井上病院伝言板

平成30年4月　第246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＞

- 大仁田賢医師（消化器内科）
- 高木理博医師（呼吸器内科）
- 石黒美矢子医師（健診）

よろしくお願いいたします！！

＜退任＞

- 平岡知子医師（呼吸器内科）

お世話になりました！！

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。

～2018年度から変わること・イベント～

キッズウィークの実施

☞地域ごとに学校の夏休みなどの長期休業日を分散化することで、大人と子供が一緒にまとまった休日を過ごす機会を創出しやすくするための取組です。

サッカーワールドカップ開催

☞6月14日～7月15日の期間、4年に1度のサッカーワールドカップがロシアで開催されます。日本はグループリーグで、コロンビア・セネガル・ポーランドと対戦します。

vsコロンビア　6月20日（水）　AM 0:00 キックオフ

vsセネガル　6月25日（月）　AM 0:00 キックオフ

vsポーランド　6月28日（木）　PM 11:00 キックオフ

睡眠不足になりそうですが、応援しましょう！！

図柄入りナンバープレートの交付開始

☞2018年10月より、各地方ごとの図柄が付いたナンバープレートの交付が始まります。長崎県も交付を予定しており、現在6種類の図柄が候補となっているようです。

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機能の分化・強化、連携や、医療と介護の役割分担と切れ目のない連携を着実に進め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…

・特別な初診料を徴収できる病院の拡大(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

井上病院伝言板

第247号　平成30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

5月5日に食べるものと言えば？

童謡　背比べの歌詞に「5月5日の背比べ　ちまき食べ食べ兄さんが…」とありますが、今回は“ちまき”の話です。

◇ちまきの由来◇

約2300年ほど前の中国に、 屈原（くつげん）という詩人がいました。屈原は国王の側近として仕え、国や民衆を思う正義感溢れる政治家として、民衆から大変慕われていました。

しかし、陰謀により失脚させられ、国を追われた屈原は失意のため入水自殺をしてしまいます。

屈原の死に民衆は悲しみ、川に身を投げた屈原の亡骸が魚に食べられてしまわないように、米を笹の葉で包んで川に投げ込み、魚に屈原の亡骸ではなく米の飯を食べさせ、屈原を弔ったといわれています。
それが実は、5月5日の出来事でした。

これに由来して、ちまきを作って災いを祓う風習が出来て、5月5日に食べるという起源となったそうです。

◇各地のちまき◇

＜関西＞

上新粉を練り、細長い円筒形になるように笹で包み、茹でたものです。ういろうのような甘いお菓子です。

関西のちまき

＜新潟・東北南部＞

もち米を笹の葉で三角にまき、お湯で煮たものです。その形から三角ちまきとも呼ばれます。作り方も簡単で、保存食としての機能に富んでおり、一説には上杉謙信が考案したとも言われています。

三角ちまき

＜九州南部＞

灰汁に一晩漬けこんだもち米を孟宗竹の皮で包み、灰汁で4時間程度煮たものです。もち米はべっ甲色になり弾力のある触感が特徴です。

あくまき

＜長崎＞

もち米と唐灰汁をさらしの袋に入れ、茹で上げたものです。さらしから取り出し、上白糖やきな粉をお好みでまぶして食べます。

＜関東＞

もち米に豚肉やシイタケなどを炒め合わせ、竹皮で包み蒸しあげたもの。他の地域のちまきとは性質が大きく異なるため、中華ちまきとも呼ばれます。

尚、関東地方で端午の節句に食べるのは、ちまきではなく柏餅だそうです。

柏餅

井上病院伝言板 第248号 平成30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

ジメジメ梅雨のカビ
～体に与える影響と退治法～

梅雨時の悩みの種―「カビ」。カビと人間は昔から共生関係を保ってきましたが、最近その関係が崩れつつあります。その証拠に、カビによって起こる病気が増えてきました。例えば…

【カビが原因で発生するアレルギー症状】

＜喘息＞
体の免疫力の低下などにより喘息の症状が出る場合があります。梅雨のようなジメジメと湿気が多い気候の時に咳がひどくなるようであればカビアレルギーの可能性があります。

＜アレルギー性鼻炎＞
くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状が出ます。鼻水はさらさらとした水のような鼻水が出るのが特徴です。

【カビが原因で発症する病気】

＜夏型過敏性肺炎＞
トリコスポロンというカビが肺に入ってアレルギー反応が起こります。咳、息切れ、微熱、倦怠感などの症状があるのですが、旅行などで家を数日間離れると症状が治まるという特徴があります。

＜水虫＞
水虫とは俗称のことで、正しくは「足白癬」といいます。かゆみや皮膚のただれなどの症状があります 。

【カビが好む条件は？】

栄養：有機物であれば、食品類に限らず、ほこりや汚れなどなんでもOK
温度：多少カビの種類によって異なるが、最も活発なのは20～30℃
水分：室内の湿度が、70～90%程度が大好き
酸素：カビの胞子が発芽するためには必ず酸素が必要

【カビを防ぐポイント】

Point1 湿度を下げて水分を与えない

カビは湿度65%以下だと発育が困難。家の湿度が高くなる原因は、気象条件、立地、生活に伴う水蒸気の発生、などが考えられます。いかにして湿度を低く保つかがポイントです。

- 梅雨の晴れ間は、室内の空気の入れ替えをしたり、換気をする
- 濡れた衣類や傘などを室内に持ち込まない
- 除湿機を置いたり、除湿剤、すのこなどを使って湿度を上げない
- 浴室の水蒸気を部屋に持ち込まないようにする
  （浴室と部屋の境の戸を開けたままにしない）
- 料理をする時には、換気扇を必ず回す

Point2 温度を利用してカビの繁殖を防ぐ

一般にカビの胞子は、45℃以上で死滅するといわれています。手軽なのは天日干し。晴れた日には、カーペットや布団などを太陽に当て、加熱乾燥！家庭用の布団乾燥機でも同じような効果が得られます。

Point3 結露を防ぐ

結露は、夏場よりも冬に起こりやすいですね。暖房設備がととのった現代では窓や壁に結露を起こしやすく、それがカビを生やす原因となります。結露を起こしやすい壁には家具をピッタリ置かない、換気を十分にして窓ガラスに結露を発生させない、などの工夫が必要です。

医師交代のお知らせ

退職	佐々木 聖奈（消化器内科）	着任	中鋪 卓（消化器内科）

井上病院伝言板 第249号 平成30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、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。ぜひ、ご紹介ください。

各種脳卒中の話を「脳外科通信」としてまとめ、患者さんにお渡ししています。現在第9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。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

7月20日は土用の丑の日

◇土用の丑の日とは？

四立（立夏・立秋・立冬・立春）の直前約18日間ずつが土用です。

●春の土用　4月17日(火)～5月4日(金)
●夏の土用　7月20日(土)～8月6日(月)
●秋の土用　10月20日(土)～11月6日(火)
●冬の土用　1月17日(水)～2月3日(土)

この期間中に巡ってくる「丑の日」を「土用の丑の日」といいます。

◇なぜ土用の丑の日にウナギを食べるのか？

江戸時代に、ウナギが売れなくて困っていたウナギ屋が平賀源内に相談したところ「丑の日にちなんで『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったことから、「本日、丑の日という張り紙を店に貼りなさい」とアドバイスをし、その張り紙の効果でウナギ屋は大繁盛になったそうです。

また、「本日、丑の日」は、日本初のコピーライティングともいわれています。（諸説あり）

ちなみにウナギの旬は、冬なのだそうです。
何かを売るための工夫や知恵は、見習うべき姿勢だと感じます。

井上病院 伝言板

第250号　平成30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

～夏バテを予防！～

毎日暑い日が続きますが、暑さや疲れで食欲が落ちてはいませんか？

夏場は、そうめんや冷やし中華などの炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちになります。体や血液のもととなるたんぱく質や、汗をかくことで失われる水分・ミネラル・ビタミンはこまめに摂り入れたい栄養素です。

◆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、リンゴ酸なども、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。

【夏野菜と豚肉のカレーソテー】

＜340Kcal　タンパク質20.0g　脂質18.8ｇ　塩分0.7ｇ＞

材料（1人分）	分量
豚ばら薄切り肉	50g
なす	70g
ピーマン	15g
黄パプリカ	30g
カレー粉	少々
薄力粉	7g
サラダ油	7g
しょうゆ	4g

＜作り方＞

①豚肉は食べやすい大きさに、野菜は大き目の乱切りに切る

②豚肉と野菜に薄力粉（分量分）をまぶし、油を熱したフライパンで肉、野菜の順で炒める

③余分な油をペーパー等でしっかりととり、料理酒を回し入れる

④しょうゆを加えて全体にからめ、フライパンに少したれが残るくらいまで炒め合わせたら完成

「Cookpad」より引用

【井上病院　栄養科　芦塚絢】

8月8日は“記念日”の日？

日本には様々な“記念日”があります。日本中に浸透しているクリスマス（12月25日）や、最近浸透しつつあるポッキー＆プリッツの日（11月11日）などがありますが、日本記念日協会によると、8月8日は33件の記念日が登録されているとのこと。

一部をご紹介しますと、そろばんの日（パチパチというそろばんの音にちなんで）やヒゲの日（漢数字の「八」がヒゲの形に似ているから）、タコの日（タコの足が8本だから）など。

ちなみに記念日が一番多い日は10月10日で38件だそうです。詳細は10月の伝言板にて。

井上病院 伝言板

第251号　平成30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

救急救命講習会のご案内

開催日時：毎月第2土曜日 朝 9時30分～12時30分まで（3時間）
・9月8日　・10月13日　・11月10日　・12月8日
開催場所：春回会ビル6F（井上病院リハビリ室）
受講対象者：患者様、患者様ご家族、一般市民の方（原則として中学生以上）
講　　師：長崎市消防局　救命救急士
定　　員：30名（1回につき）
講習内容：人口呼吸器・心臓マッサージ・AED
講習費用：無料
申　込　み：**要予約**（開催日1週間前の土曜日まで）
電話またはFAXで（右記参照）

※その他、詳細については、
下記までお問い合わせください。
【担当】井上病院 事務 森﨑
【TEL】095(845)1014
【FAX】095(845)3600

救急の日「救急医療週間」

9月9日は、9(きゅう)と9(きゅう)で「きゅうきゅうの日」、すなわち『**救急の日**』です。日ごろから，心肺蘇生法やAEDの使用方法など応急手当を身につけておくと，いざというときに役立ちます。

◆救命の第一歩は応急手当から◆

救急現場に居合わせたら，まず速やかに**119番**に通報しましょう。救急車が現場に到着するまでの間，その場に居合わせた人が，**いかに早く応急手当を行うか**ということが，病人やけが人の命を救う重要なポイントです。

【救急対応】　突然人が倒れた場合は、
①救急車とAEDを依頼する
②胸骨圧迫とAEDによる除細動を行う

◆AED（自動体外除細動器）◆

身近に見かけることが多くなった『AED』。AEDは、初めての人でも使えるように設計されています。音声で使い方を指示してくれたり、AEDを使うべきかどうかの判断も機械がします。

それでも、初めて使う時には戸惑うことが多いので、一度、AEDの使い方を含んだ救命講習を受けることをお勧めします。（右記はAEDの基本操作）

◆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体動が認められるまで続ける。	

井上病院 伝言板

第252号　平成30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

～10月10日は記念日の日！？～

日本には様々な記念日がありますが、日本記念日協会によると、1年で最も記念日が多い日が10月10日で、48件もの記念日が登録されています。

どんな記念日があるかというと、

球根の日	10月10日の１と０を縦につなげると球根から芽が出ているように見えることとから。
ドラムの日	「１（スティック）０（太鼓）１（スティック）０（太鼓）」として、両手のスティックでドラムを叩いている姿に見えることから。
赤ちゃんの日	およそ１０ヶ月間が妊娠期間であり、昔から「妊娠は十月十日（とつきとうか）」と言われてきたことから。

などがあります。

記念日の登録には、日本記念日協会に申請する必要がありますが、記念日登録されていないものもあり、例えば、

目の愛護デー	10・10を横にすると眉と目に見えるから。
缶詰の日	明治10年10月10日に日本で本格的な缶詰製造が始まったから。

などがあります。

ちなみに2番目に記念日が多い日は、11月11日で45件の記念日が登録されています。

日本記念日協会のHP（http://www.kinenbi.gr.jp/）で365日分の記念日の検索ができますので、気になる日の記念日を検索してみると面白いかもしれません。

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

洗うのはここ!!

井上病院 伝言板

第253号　平成30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１５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？≫
　インフルエンザの症状は、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１５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。
- 外来通院中でない方は午後からの対応とさせていただきます。
- 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。お早目の接種をお勧めいたします。

接種曜日	月・火・水・金	土
受付時間	14時～16時	9時～11時

【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	1,200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』（30年度分）をご持参ください。

井上病院 伝言板

第254号　平成30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（土）～1月3日（木）

※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（金）～1月5日（土）

＜連絡先＞　井上病院　健診センター

TEL：843－3777

年末年始で大変な事と言えば！？

忘年会に大掃除、おせちの準備など、何かと忙しい年末ですが、とあるアンケート調査によると、「年末年始でやめられたらラクなのに」と思うことの第1位は「年賀状の作成」だったそうです。

年賀状だけの付き合いの方への内容に苦慮したり、SNSで済ませたいという理由が多かったようです。今月は年賀状のお話を少し。

年賀状が始まったのは江戸時代とされており、年始の挨拶を書面で行ったことがはじまりとされています。当時は飛脚を使って文書のやり取りをしていたため、裕福な武士や商人だけの文化だったそうです。庶民に年賀状が広まったのは郵便制度が始まった明治なんだそうです。

＜年賀状のマナー＞

①句読点は使わない

→古来の文通では句読点を使っておらず、その名残で句読点を使わないというマナーができたそうです。

②ボールペンを使ってはいけない

→年賀状に各文字は、太く力強いものが良いとされているから。また、ボールペンで書いた文字は事務的な印象を与えてしまうから。

③忌み言葉を使ってはいけない

→痛、破、絶、衰など

＜年賀状作成の注意事項＞

・1/1に到着するようにするには12/25までに投函すること。

・1/7を過ぎたら年賀状ではなく、寒中見舞い。

・“新年あけましておめでとうございます”は間違い！

→明けたのは旧年だから。

「なくなったらラクなのに…」と思いつつも、年賀状が届くと嬉しいものです。マナーも大事ですが、心のこもった年賀状を作りたいものですね。