



《井上病院伝言板》

井上病院伝言板



～第323号 2025年3月～



花粉症について



花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の原因というと、スギやヒノキなどがすぐに思い浮かびますが、それ以外にも、日本では、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。

どうすれば花粉症を予防できる？



- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- ・花粉飛散の多い時間帯の外出を避けましょう。
- ◎花粉は**昼前後と夕方**に多く飛散します。
- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ◎ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・換気方法を工夫しましょう
- ◎窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- ◎床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- ◎24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。



受診のタイミング



毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の**1週間前まで**には、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。

飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることが分かっています。

なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

【環境省ホームページ】

〒850-0045

長崎県長崎市宝町6番12号

TEL 0570-09-1014

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



井上病院

社会医療法人 春回会

ひな祭りの由来



ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。3月上旬の巳(み)の日に災いを人形に移して、厄払いをする「上巳節(じょうしせつ)」という風習がありました。一方、平安時代の上流の女の子の遊びとして、人形で遊ぶおままごと、「ひいな遊び」が流行していました。「ひいな」とはお人形のことです。風習とひいな遊びが結びついて、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が生まれました。まもなく豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。

ひな祭りの食べ物



ひなまつりの食べ物には、それぞれ大切な意味が込められています。

ひし餅 下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。また、菱形のモチーフは繁殖力の強いヒシの実、子孫繁栄や長寿の願いを込めているとか。

ひなあられ もともとはひし餅を砕いて作っていました。色は、桃色、白、緑が基本です。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

白酒 桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」を飲むことで、健康になるといわれていたそうです。桃花酒に桃の花がきれいに見える白酒(しろざけ)が使われるようになり、定着したとか。白酒はお酒ですのでご注意ください。子どもにはノンアルコールの甘酒やジュースを。

【農林水産省ホームページ】

【駐車場のご案内について(30台)】

駐車場の場所・台数は以前と変わりませんので大変混みます。

公共交通機関のご利用のご協力をお願いします。

バスは宝町が最寄りとなっております。

路面電車ではスタジアムシティサウスが最寄りになります。

お体が不自由な方は外来棟横(4台)・井上病院本館横に

障害者用駐車場がございますのでご利用ください



外来担当医師予定表

2025年3月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上健一郎 高橋優二 総合内科			大塚理佳子		
	午後		賀來 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀來 俊 禁煙・総合内科		
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	山口兼生	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		松尾 諭 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		田中健之 呼吸器内科・SAS	交代制 SAS
			高木理博 (第2・4週目)		高木理博		吉嶺裕之 睡眠 (第2・4週目)
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)		山下嘉郎 呼吸器内科・禁煙・SAS	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	田山達之 睡眠・SAS	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	平 鴻	平 鴻	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕	
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子		
膠原病内科	午前		古藤世梨奈				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 鹿島清隆 (交代制)
	午後	谷口大輔 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3週目)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (物忘れ外来)	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週目)
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
	午後	北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦	
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	橋本法修	大学医師 (交代制)

* 外来は原則予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00

社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎0570-09-1014