≪井上病院伝言板≫

井上病院伝言板

～第 324 号 2025 年 5 月～

5 月はぐっすり習慣をはじめよう

季節の変わり目に、睡眠の質を高めるヒント

5月は日中の陽気と朝晩のひんやりした空気が入り混じる、まさに“季節の変わり目”。この時期、実は知らないうちに睡眠のリズムが乱れていることも…。

今月は、快適な眠りを手に入れるための「ぐっすり習慣」をご紹介します。

朝の光で体内リズムをリセット

春は日が長くなり、朝の光が心地よく感じられる季節。朝起きたらすぐにカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされて、夜も自然と眠くなります。

寝具を春仕様にチェンジ

暑すぎる布団や毛布は寝苦しさの原因に。軽めの掛け布団や通気性の良い寝具に変えて、快適な寝床環境を整えましょう。汗を吸ってくれる素材もおすすめです。

花粉や黄砂にもご用心

5月はイネ科の花粉や黄砂が飛ぶ季節。鼻づまりやのどの違和感で眠りが浅くなることも。こまめな換気と空気清浄機の活用で、寝室の空気を整えることが大切です。

スマホをオフにして、心をクールダウン

寝る前にスマホやテレビを見ていませんか？

ブルーライトは脳を覚醒させ、眠気を遠ざけてしまいます。寝る1時間前はデジタル機器から離れて、ストレッチや読書でリラックスを。

夕方の軽い運動もおすすめ

気候のいい5月は、夕方のウォーキングやストレッチを習慣にすると、心身がほどよく疲れて、ぐっすり眠れるようになります。無理のないペースで続けてみましょう。

睡眠は1日をリセットする大切な時間。少しの工夫で、質の良い眠りが手に入ります。5月から始める“ぐっすり習慣”、ぜひ試してみてくださいね。

こどもの日の食べ物

鯉菓子

長崎では鯉菓子で端午の節句をお祝いする習慣があります。鯉菓子とは、鯉の形を模した和菓子の一種です。鯉菓子には「子どもの出世や健康を祈る縁起物」「滝を登る鯉＝困難に打ち勝つ象徴」という意味があります。

子どもの健やかな成長を願って贈られることが多く、「鯉のぼり」と同じく、鯉が滝を登って龍になるという「登竜門」伝説に由来しています。

かしわ餅

端午の節句（こどもの日）に食べられる日本の代表的な季節の食べ物になります。

江戸時代から端午の節句に食べられるようになり、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家系が絶えない」「子孫繁栄」の象徴とされています。

かしわ餅の中に包まれるあんには地域差があり、こしあんや粒あん、味噌あんなど、地域によって異なる風味が楽しめます。

ちまき

ちまきは日本や中国、東南アジアなどで古くから食べられている笹や竹の葉で包んだ餅や米の料理・和菓子です。

日本では厄除け・邪気払いとして、かしわ餅とともに男児の健やかな成長を願って食べられるようになりました。

たけのこ

筍は「成長が早い植物」として知られ、1日に1m近く成長することがあるほどです。生命力や成長の象徴として、また春の旬の恵みとして、子どもの健康や成長を願う気持ちを込めて食べられる大切な食材です。

カツオ

カツオが「勝つ」に通じることから、「勝負に勝つ」という意味を込めて端午の節句に食べる地域も多いです。男児の出世や成功を願う気持ちとつながっています。

【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合います。

公共交通機関のご利用のご協力をお願いいたします。

バスは宝町が最寄りとなっており、
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

〒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

外来担当医師予定表

2025年5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			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	山口　修平 総合内科	
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	冨田逸郎 神経内科	佐藤　悠 神経内科	
消化器内科	午前	東　俊太朗 炎症性腸疾患	大仁田　賢	桑原　愛	植原亮平	福田大毅	交代制
	午後		東　俊太朗 炎症性腸疾患	東　俊太朗 炎症性腸疾患		石田智士 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	
				道津洋介		井上知晃	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	冨地洋一	松村一騎	赤司良平
							瀬戸信二 （第1・3週目）
	午後	瀬戸信二		山近史郎			
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	本山和樹 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濵崎景子 消化器外科	本山和樹 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（第2・4） 草野真央	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）	原田直樹	大塚理佳子	井上知晃	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
☎0570-091-014