



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第 326 号 2025 年 7 月～

夏バテに気を付けましょう

夏バテの主な原因は以下の通りです。

- ・高温多湿による体温調節の負担
- ・冷たいものの摂り過ぎによる胃腸の働きの低下
- ・食欲不振による栄養不足
- ・エアコンによる自律神経の乱れ



ビタミン・ミネラルをしっかりと摂る

汗とともに失われるビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどを意識して補給しましょう。

おすすめ食材: トマト、きゅうり、豚肉、納豆、果物(バナナ・スイカ)など

おすすめ食材を使った簡単レシピ

トマトときゅうりの中華風和え物



材料(2人分): トマト1個 / きゅうり1本 / ごま油小さじ1
 酢小さじ1 / 醤油小さじ1 / 塩ひとつまみ / 白ごま適量
 作り方: ①トマトはくし形に切り、きゅうりは斜め薄切り。

②調味料と一緒に混ぜるだけで完成!

食欲がない日でも食べやすく、簡単に作ることが出来ます。

水分補給も忘れずに

のどが渇く前にこまめに水分補給を心掛けましょう。

冷房の使いすぎに注意

室温の目安は25～28℃、湿度は40～60%に調整
外気との温度差が大きいと自律神経が乱れやすくなるため、
冷房の風が直接当たらない工夫も大切です。

しっかり休養をとる

疲れをためこむと免疫力が落ちます。

クーラーで冷えた体を湯船で温めるのも◎

寝苦しい夜は、通気性のよい寝具や冷感グッズの活用をしましょう



夏バテは、体力や免疫力の低下からさまざまな体調不良につながります。日々の食事とちょっとした工夫で、元気に夏を乗りきりましょう!

病院駐車場工事のお知らせ

7月1日(火)～7月31日(木)の期間で

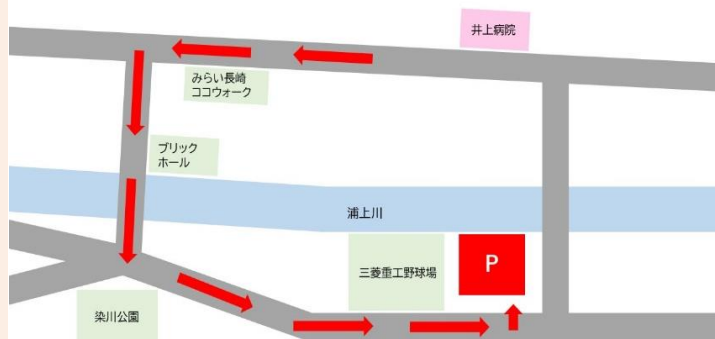
駐車場の改修工事を行います。



改修工事に伴い病院駐車場はご利用できません。

期間中は臨時駐車場のご利用をお願い申し上げます。

8:00～17:00までは臨時駐車場から病院までシャトルバスを運行いたしますのでご利用下さい。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願い申し上げます。



※駐車場へは右折入場できませんので、

必ず梁川公園方向からお越しください。



携帯などで地図を検索する際は<第一稲佐>でご検索ください。

土用の丑の日

「土用の丑の日(どようのうしのひ)」とは、夏の土用(立秋の前約18日間)の間にある「丑の日」のことを指します。今年(2025年)の土用の丑の日は 7月19日(土)と7月31日(木)の2回です!

なぜうなぎを食べるの?



古来より、暑い夏を乗り切るために「精のつくものを食べよう」と言われていました。その代表が「うなぎ」です。うなぎにはビタミンA、B群、E、Dなどの栄養が豊富。特にビタミンAは、100グラム食べれば成人の一日に必要な摂取量に達する量です。江戸時代、夏にうなぎが売れずに困ったうなぎ屋が学者・平賀源内に相談したところ、「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になりそれ以来、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が根づいたといわれる説がよく知られています。



〒850-0045

長崎県長崎市宝町 6 番 12 号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkaikai-group.jp>



井上病院

社会医療法人 春回会

外来担当医師予定表

2025年7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		
		原田直樹 総合内科					
	午後		賀来 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀来 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	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	福田大毅	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		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	富地洋一	河野佑介	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 ヘルニア外来	本山和樹 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科 ヘルニア外来	濱崎景子 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)	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