



《井上病院伝言板》



# 井上病院伝言板

～第 330 号 2025 年 11 月～



## 糖尿病と歯周病の深い関係

糖尿病と歯周病には密接な関係があります。糖尿病があると歯周病にかかりやすく、また歯周病があると血糖コントロールが悪化することが知られています。これは「双方向性の関係」と呼ばれています

### 【糖尿病が歯周病に与える影響】

糖尿病になると、免疫機能の低下や血管の障害により、歯周病菌への抵抗力が弱まります。

そのため、歯周病が進行しやすく、治りにくい状態になります。

### 【歯周病が糖尿病に与える影響】

歯周病になると、歯茎の炎症から体内に炎症物質が放出され、インスリン働きが阻害されて血糖値のコントロールが難しくなります。

### 【対策のポイント】

- ・定期的な歯科検診を受けましょう(年に2回以上推奨)
- ・毎日の丁寧な歯みがきを心がけましょう
- ・糖尿病の方は歯科医師に糖尿病であることを伝えましょう
- ・血糖コントロールを良好に保ちましょう

## 正しい口腔ケアで健康維持



### 【正しい歯みがきと口腔ケアの重要性】

口腔内の健康は全身の健康に大きく関わっています。特に高齢者は、口腔ケアが不十分だと誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。

### 【効果的な歯みがきのポイント】

- ・1か所20秒程度、丁寧に磨きましょう
- ・歯と歯茎の境目、歯と歯の間も意識して磨きましょう
- ・歯ブラシは鉛筆持ちで、力を入れすぎないようにしましょう
- ・フロスや歯間ブラシも併用すると効果的です

### 【口腔ケアの効果】

- ・虫歯、歯周病の予防
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・味覚の維持、改善
- ・食事の満足感向上
- ・脳の活性化



## 血糖値を上げにくい秋のレシピ

### 【さつまいもと鶏肉の煮物】

さつまいもに含まれる食物繊維は、糖の吸収をゆるやかにする効果があります。

### 【材料(2～3人分)】

鶏もも肉 200～250g  
さつまいも 1本(200～250g)  
しめじや舞茸などのきのこ 1/2パック  
生姜(千切り) 少々  
ごま油 小さじ1



### 【調味料】

だし汁 200ml 醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1 酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1



### 作り方

下準備：鶏肉は一口大に切る。さつまいもは皮ごとよく洗い、1cm厚の輪切りまたは半月切りにして水にさらす(5分ほど)。

炒める：鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。表面に軽く焼き色がついたら、生姜、さつまいも、きのこを加える。

煮る：全体に油が回ったら、だし汁と調味料をすべて加える。沸騰したら弱火～中火にし、落とし蓋(またはアルミホイル)をして15分ほど煮る。

仕上げ：さつまいもがやわらかくなったら火を止めてそのまま5～10分おいて味を染み込ませる。器に盛り、お好みで青ねぎなどを散らして完成。

### 血糖値対策ポイント

- ・さつまいもは皮ごと＆冷ますとさらに◎(食物繊維&レジスタントスターチUP)
- ・砂糖控えめ&たんぱく質・食物繊維を合わせることで血糖上昇をゆるやかに。
- ・きのこ類を加えると、カロリーを抑えつつボリューム感もUP。

〒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11月

| 診療科          |    | 月曜日                           | 火曜日                          | 水曜日                  | 木曜日                         | 金曜日                  | 土曜日                    |
|--------------|----|-------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| 内科<br>総合内科   | 午前 | 井上健一郎(10/6迄)<br>井上 聡 (10/20～) | 橋本法修<br>総合内科                 |                      | 大塚理佳子                       |                      |                        |
|              |    | 原田直樹<br>総合内科                  |                              |                      |                             |                      |                        |
|              | 午後 |                               | 賀来 俊<br>禁煙・総合内科              | 橋本法修<br>総合内科         | 賀来 俊<br>禁煙・総合内科             | 山口 修平<br>総合内科        |                        |
| 神経内科         | 午前 |                               |                              | 一瀬克浩<br>神経内科         | 富田逸郎<br>神経内科                | 佐藤 悠<br>神経内科         |                        |
| 消化器内科        | 午前 | 東 俊太郎<br>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<br>炎症性腸疾患              | 東 俊太郎<br>炎症性腸疾患      |                             | 石田智士<br>肝臓内科         |                        |
| 呼吸器内科        | 午前 | 高木理博                          | 吉嶺裕之<br>呼吸器内科・睡眠             | 吉嶺裕之<br>呼吸器内科・睡眠     |                             | 田中健之<br>呼吸器内科・SAS    | 交代制<br>SAS             |
|              |    |                               | 高木理博<br>(第2・4週目)             |                      | 高木理博                        |                      | 吉嶺裕之<br>睡眠<br>(第2・4週目) |
|              |    |                               | 小野晋太郎<br>呼吸器内科・睡眠            |                      |                             |                      |                        |
|              | 午後 | 山下嘉郎<br>(第1・3週目)              | 小野晋太郎<br>呼吸器内科・睡眠            | 山下嘉郎<br>呼吸器内科・禁煙・SAS | 吉嶺裕之<br>呼吸器内科・睡眠            | 田山達之<br>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<br>(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<br>CKD/PD       | 坂井正裕<br>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 |                               | 道辻 徹                         |                      |                             |                      |                        |
| 外科           | 午前 | 鹿島清隆<br>消化器外科                 | 渋谷亜矢子<br>消化器外科<br>ヘルニア外来     | 肥田泰慈<br>消化器外科        | 渋谷亜矢子<br>消化器外科<br>ヘルニア外来    | 濱崎景子<br>消化器外科        | 肥田泰慈<br>鹿島清隆<br>(交代制)  |
|              | 午後 | 谷口大輔<br>胸部外科                  |                              | 松本桂太郎<br>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<br>(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<br>物忘れ外来      | 上之郷眞木雄                      | 上之郷眞木雄               | 上之郷眞木雄<br>(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<br>林田裕彦<br>築城英子<br>草野真央  | 北岡 隆<br>林田裕彦<br>築城英子<br>草野真央 | 北岡 隆<br>林田裕彦<br>築城英子 | 北岡 隆<br>林田裕彦<br>築城英子 (第2・4) | 北岡 隆<br>林田裕彦<br>草野真央 | 北岡 隆<br>林田裕彦<br>(交代制)  |
|              | 午後 | 北岡 隆<br>林田裕彦                  | 林田裕彦<br>築城英子                 | 草野真央                 | 北岡 隆<br>林田裕彦                | 北岡 隆<br>林田裕彦         |                        |
| 新患外来<br>(本館) | 午前 | 池田恵理子<br>増田 真吾<br>(交代制)       | 大塚理佳子                        | 原田直樹                 | 井上知晃                        | 橋本法修                 | 大学医師<br>(交代制)          |

\* 外来は原則予約制となっております。

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

AM 9:00 ～ 12:00  
PM 14:00 ～ 17:00