



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、インスリン緒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>



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 総合内科	午前	井上健一郎(10/6迄) 井上 聰 (10/20~)	橋本法修 総合内科		大塚理佳子		
		原田直樹 総合内科					
	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	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)
			小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠				
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)	小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠	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		道辻 徹				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科 ヘルニア外来	渋谷亜矢子 消化器外科 ヘルニア外来	肥田泰慈 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	肥田泰慈 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 築城英子(第2・4) 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 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)	大塚理佳子	原田直樹	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

T850-0045 長崎市宝町6-12

0570-09-1014