



# 井上病院伝言板

«井上病院伝言板»

~第332号 2026年1月~



## 新年のご挨拶

2026年を迎え、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年も井上病院は【医療を通じて安心を提供する】という理念のもと、地域の皆様に寄り添った医療を提供してまいります。今年も職員一同、皆様の健康づくりのお手伝いができますよう、日々精進してまいります。

## 健康診断の見方について



健康診断は病気の早期発見だけでなく、生活習慣病の予防にも重要な役割を果たします。

### 【血圧】

正常値：収縮期血圧 120mmHg未満

拡張期血圧 80mmHg未満

高血圧は脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

### 【血糖値・HbA1c】



空腹時血糖値：100mg/dl未満

HbA1c：5.6%未満

糖尿病は血管を傷つけ、様々な合併症を引き起します。

### 【コレステロール】

LDL（悪玉）コレステロール：120mg/dl未満

HDL（善玉）コレステロール：40mg/dl以上

中性脂肪：150mg/dl未満

動脈硬化の予防に重要な指標です。

### 【肝機能】

肝臓の状態を表す数値で、飲酒や脂肪肝の影響を受けやすい項目です。

### 【腎機能】

腎臓の働きを示す重要な指標で慢性腎臓病（CKD）の早期発見に役立ちます。

検査値が基準値を超えている場合や、年々悪化している項目がある場合は、放置せずに医療機関を受診しましょう。

早期に対応することで重症化を防ぐことができます。

〒850-0045

長崎県長崎市宝町6番12号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkai-kai-group.jp>



## 新年から始める健康週間

新年を迎える今年こそは健康的な生活を送りたいと考えている方も多いのではないでしょうか。無理なく続けられる健康習慣をご紹介します。

### 【朝の習慣を整える】

- ・コップ1杯の水を飲む（腸の動きを活発に）
- ・朝日を浴びる（体内時計をリセット）
- ・軽いストレッチ（血行促進）



### 【バランスの良い食事】

- ・1日3食、規則正しく
- ・野菜を先に食べる（血糖値の急上昇を防ぐ）
- ・塩分を控えめに（1日6g未満が目標）
- ・よく噛んで食べる（満腹感を得やすい）



### 【適度な運動】

- ・1日20~30分のウォーキング
- ・エレベーターより階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・無理のない範囲で継続することが大切



### 【質の良い睡眠】

- ・毎日同じ時間に就寝、起床
- ・就寝前のスマホは控える
- ・寝室の温度、湿度を適切に保つ



### 【ストレス管理】

- ・趣味の時間を持つ
- ・深呼吸やリラックスタイムを作る
- ・悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談する

小さなことから初めて、無理なく継続できる習慣を身につけることが、健康長寿への第一歩です。

## 【年末年始休診のご案内】

休診期間: 2025年12月29日(月)~2026年1月4日(日)

※急患は24時間対応いたします。

## 【駐車場のご案内】

契約駐車場は数に限りがあります。公共交通機関ご利用のご協力をお願いします。

- バス・路面電車 : スタジアムシティサウス
- 障害者用駐車場 : 外来棟横(4台)、本館横

# 外来担当医師予定表

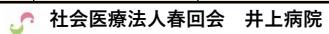
2026年1月

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 聰	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	山近史郎		山近史郎		山近史郎	
		瀬戸信二					
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	渋谷亞矢子 ヘルニア外来 消化器外科	鄭 晓剛 消化器外科	渋谷亞矢子 ヘルニア外来 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	鄭 晓剛 鹿島清隆 (交代制)
	午後	溝口 聰 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 (第2・4) 草野真央	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)	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



〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎0570-09-1014