



《井上病院伝言板》

井上病院伝言板

～第321号 2025年1月～



吉嶺院長 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
院長の吉嶺でございます。

旧年中は格別のご愛顧を賜り、
心より感謝申し上げます。



2024年は私たちにとって、外来棟のオープンや救急室の
拡充など、多くの挑戦と成長の一年となりました。予約
外来~~等~~救急診療の動線を明確に分け、外来枠を拡大した
ことで、外来棟の混雑が緩和され、患者様に落ち着いた
環境で診療を受けて頂けるようになりました。アイセン
ターでは地域の先生方からの御紹介も受け、多くの患者
様に手術を実施させて頂きました。本館では救急室を拡
大したことにより、今までより多くの救急の患者様の受
け入れが可能になり、より迅速な対応ができるようになり
ました。外来棟の建築や本館の改築に際し、ご不便を
おかけしたことと思いますが、皆様の御理解と御協力
のおかげで、無事に体制を整えられたこと、心より感謝申
し上げます。

さて、今年も引き続き地域の皆様の健康増進に貢献
し、病を抱える方々への治療・ケアを一層充実させるべ
く、職員一同全力で取り組んでまいります。私達は地域
の医療機関と緊密に連携し、患者様にとって最適で最良
の医療を提供することを目指してまいります。救急部門
は、地域の皆様がお困りになった時にできるだけスム
ーズに対応できるように体制を強化する予定です。高齢
の方々への医療や介護の相談にも対応できるように致し
ます。

2025年が皆様にとって素晴らしい一年となりますよう、
また当院がさらに信頼され、愛される存在となるよう、
職員一同一層の努力を重ねてまいります。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

2025年の干支は乙巳



2025年、新春のお慶びを申し上げます。

2025年の干支は乙巳(きのと・み)。「干支」とは、十二支と
十干(じっかん)とを組み合わせたものです。十二支や十干は
数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。
例えば「乙」は十干では第2位であり、困難があっても紆余曲
折しながら進むことや、しなやかに伸びる草木を表していま
す。「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味します。脱
皮し強く成長する蛇は、その生命力から「不老長寿」を象徴す
る動物、または神の使いとして信仰されてきました。この2つ
の組み合わせである乙巳は、「努力を重ね、物事を安定させ
ていく」といった縁起のよさを表しています。

七草がゆとは？



日本には、季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草
がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く
芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪
気から守るための行事食として親しまれてきました。ごちそう
を沢山食べ終えた年末年始の
胃を休ませてあげるためにも、
七草がゆを食べてみてはいか
がでしょうか。



材料(4人分)

春の七草:約100g(市販のもの1パック) 塩:適量

ご飯:300g 水:900ml(ご飯の3倍を目安)

作り方

- 1.ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる。
 - 2.1と水を鍋に入れ、好みの柔らかさのおかゆを炊く。
 - 3.炊いている間に別の鍋に塩を入れた湯を沸かし、七草を入
れてさっと茹で、茹で上がったたら刻んでおく(※)。
- 2が炊き上がったたら塩で味をととのえ、3を加えて混ぜて **完成**

【農林水産省ホームページ】

【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ます、

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	井上健一郎 高橋優二 総合内科			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		
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	山口兼生	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		松尾 諭 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	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 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 草野真央 (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)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	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
☎0570-09-1014



《井上病院伝言板》



井上病院伝言板



～第322号 2025年2月～



冬場の入浴事故



お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。

特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。

この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。また、血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのある方も注意が必要です。



事故を防ぐためには？



入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。

高齢者だけでなく、家族みんなで、次の5つの対策を心がけましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

【政府広報オンラインホームページ】

【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ます。

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



今年の節分は2月2日です

2025年の方角は
西南西

2021年は124年ぶり、2025年は4年ぶりの2月2日が節分になります。

どうして年によって節分の日が変わるのでしょうか？これは太陽の動きを基にした暦(こよみ)が関係しています。

【太陽の動きと立春の関係】暦の中には「二十四節気(にじゅうしせつき)」という考え方があります。これは、1年を24の時期に分けたものです。立春はその中の1つで、毎年同じ日ではなく、少しずつずれることがあります。

【地球の動きとズレの調整】地球が太陽を一周するには約365.2422日かかります。でも、カレンダーの1年は365日なので、0.2422日のズレが生じます。このズレを調整するために、4年に1度うるう年があるのですが、それでも完全にはズレを消せません。そのため、立春の日付が毎年少しずつ変わります。

【2025年の立春】2025年の立春は2月3日の午前11時頃になります。立春の前日が節分なので、2025年の節分は2月2日になるのです。このように、立春のタイミングが少しずつ変わることによって節分の日付も動くことがあります。

なぜ節分で豆まきをするの？



節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは、室町時代とされています。豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来されているそうです。季節の変わり目に鬼がやってきて災いや疫病をもたらすと考えられていました。家からこの鬼を追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。

豆をまく人は、元来は年男(その年と同じ干支に生まれた人)、または家長が大豆を巻いていましたが、現代では、だれかが鬼役をして、家族みんなで楽しく豆をまく、楽しい行事として続いています。豆は自分の歳の数、もしくは年齢プラス1粒だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。

【農林水産省ホームページ】

〒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2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 高橋優二 総合内科			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		
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	山口兼生	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		松尾 諭 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	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 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 草野真央 (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)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	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

☎0570-09-1014



《井上病院伝言板》



井上病院伝言板



～第323号 2025年3月～



花粉症について



花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の原因というと、スギやヒノキなどがすぐに思い浮かびますが、それ以外にも、日本では、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。

どうすれば花粉症を予防できる？



- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- ・花粉飛散の多い時間帯の外出を避けましょう。
- ◎花粉は**昼前後と夕方**に多く飛散します。
- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ◎ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・換気方法を工夫しましょう
- ◎窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- ◎床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- ◎24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。



受診のタイミング



毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の**1週間前まで**には、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。
飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることが分かっています。
なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

【環境省ホームページ】

〒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

ひな祭りの由来



ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。3月上旬の巳(み)の日に災いを人形に移して、厄払いをする「上巳節(じょうしせつ)」という風習がありました。一方、平安時代の上流の女の子の遊びとして、人形で遊ぶおままごと、「ひいな遊び」が流行していました。「ひいな」とはお人形のことです。風習とひいな遊びが結びついて、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が生まれました。まもなく豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。

ひな祭りの食べ物



ひなまつりの食べ物には、それぞれ大切な意味が込められています。

ひし餅 下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。また、菱形のモチーフは繁殖力の強いヒシの実、子孫繁栄や長寿の願いを込めているとか。

ひなあられ もともとはひし餅を砕いて作っていました。色は、桃色、白、緑が基本です。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

白酒 桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」を飲むことで、健康になるといわれていたそうです。桃花酒に桃の花がきれいに見える白酒(しろざけ)が使われるようになり、定着したとか。白酒はお酒ですのでご注意ください。子どもにはノンアルコールの甘酒やジュースを。

【農林水産省ホームページ】

【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ます。

公共交通機関のご利用のご協力をお願いします。

バスは宝町が最寄りとなっております。

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



外来担当医師予定表

2025年3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 高橋優二 総合内科			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		
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	山口兼生	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		松尾 諭 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	
			行徳 宏		旭 亮祐		
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	大坪一浩 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	大坪一浩 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 草野真央 (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)	高橋優二	大塚理佳子	旭 亮祐	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
☎0570-09-1014



《井上病院伝言板》



井上病院伝言板



～第324号 2025年4月～

医師交代のお知らせ



4月より下記の医師が就任・退任します。

就任

井上 聡 医師 (内科) 原田 直樹 医師 (内科)

本山 和樹 医師 (外科) 福田 大毅 医師 (消化器内科) 井上 知晃 医師 (呼吸器内科)

今年度は、「看護師3名」「准看護師4名」「薬剤師1名」「救急救命士2名」「理学療法士2名」「放射線技師1名」「視能訓練士1名」「メディカルアシスタント2名」「看護助手1名」の計19名が井上病院に新たに入職いたしました。今年度も病院理念のもと、新しいスタッフとともに頑張りますので、よろしくお願いいたします。

高橋 優二 医師 (内科) 旭 亮祐 医師 (呼吸器内科)

山口 兼生 医師 (消化器内科) 大坪 一浩 医師 (消化器外科)

退任



マイナ保険証の登録を行いましょう

マイナンバーカードの健康保険証利用の申込みは 当日その場でいいのよ!

医療機関・薬局の受付でもOK!



マイナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用いただくことが可能です!



デジタル庁 MIC 総務省 厚生労働省 健康保険証利用の申込みのお問合せ先 0120-95-0178

【厚生労働省ホームページ】

〒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



春に気を付けたい5Kとは



春の5Kという言葉をご存じでしょうか。

春の5Kとは、気象予報士の間で【花粉・乾燥・黄砂・強風・気温差】のことをまとめて春の5Kと呼びます。

花粉症が辛い、気温差で体調を崩しがち、やけに眠い、疲れがとれないといった不調を感じている方は要チェックです。この5Kを意識して天気予報をチェックすると、過ごしやすくなります。

1.花粉 春のやっかいものといえば、花粉を真っ先に思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。特に晴れて気温が高い日や風が強い日は多く飛ぶ傾向にあります。テレビやアプリの気象情報でも花粉情報が提供されているので、外出前には要チェックです。

2.乾燥 春の移動性高気圧は、海から張り出す高気圧とは違い、乾燥した空気を持っています。しっかりと保湿を心掛けましょう。

3.黄砂 花粉と同じくアレルギー反応や健康被害に繋がるPM2.5と黄砂です。マスクを着用するなどして吸い込まないような工夫をしましょう。

4.強風 皆さんも「春一番」という言葉を聞いたことがあると思いますが、これは立春後に最初に吹く強い南風のこと。春になると暖かい空気が流れ込んで寒気とぶつかり合うことで日本海で低気圧が発達し、日本列島に春の嵐をもたらします。自転車・車・バイクの運転にも注意が必要です。

5.気温差 春は暖かい日が増えてきますが、朝晩はまだ冷え込んだり、一時的に冬の気圧配置に戻って真冬の寒さに逆戻りしたりすることがあります。

つまり一日の中での気温差も、日ごとの気温差も大きくなりやすく、気温の変化が激しいということです。カラダが冷えないように、温かい日のお出かけでも、ストールやカーディガンなど体温調節できるものをバックに忍ばせておきましょう。

【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ます。

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



外来担当医師予定表

2025年4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		
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		旭 亮祐	
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	瀬戸 裕	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	濱崎景子 消化器外科	石田和樹 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 草野真央 (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

☎0570-09-1014



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します。

バスは宝町が最寄りとなっております。

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	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	松村一騎	赤司良平
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	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



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第 325 号 2025 年 6 月～

病院駐車場工事のお知らせ

7月1日(火)～7月31日(木)の期間の予定で
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使用できません。

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<第一稲佐素>でご検索ください。

臨時駐車場は17:00に施錠いたします。

夏至について

夏至とは、一年のうちで昼の時間が最も長く、夜が最も短い日です。太陽が北回归線の真上に来るため、北半球では太陽の高度が最も高くなります。

2025年の夏至

日付:2025年6月21日(土)

夏至の文化

・昔は「田植え」や「麦刈り」の時期の目安とされていました。

食べ物にまつわる風習

地域によっては、夏至にちなんだ特別な食文化があります。

関西地方:「タコ」を食べる風習

→ 稲がしっかり根を張るよう、「タコの足のよう」と願いを込めて食べられる。

福井県の一部:「鯖」を食べる風習

→ 田植えが終わり厳しい夏が来るまでに体力をつけておこうという意味で食べられる。



6月から始める熱中症予防



体が暑さに慣れる準備を

6月はまだ「夏」とは言いにくい季節。でも、実はこの時期から熱中症のリスクは少しずつ高まっています。特に高齢の方は、暑さを感じにくかったり、のどの渇きに気づきにくくなったりして、知らないうちに体が危険な状態になることも。本格的な夏を元気に迎えるために、今からできる熱中症対策を一緒に始めましょう！

そもそも、なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

加齢とともに、体の中の水分量が少なくなる

暑さを感じる力が弱まり、暑くても気づきにくい

脱水になっても、のどの渇きを感じにくい

こうした理由から、気づいたときにはすでに体調を崩していることもあります。



6月から始める！毎日の“ゆる予防”



こまめな水分補給を意識

→ のどが渇いていなくても、コップ1杯の水を朝・昼・晩・入浴前後に。お茶・コーヒーは利尿作用があるので、お水や麦茶がおすすめ。

室内の温度・湿度をチェック

→ 屋内でも熱中症になります。エアコンの活用をためらわずに！ 目安:室温28℃以下、湿度60%以下に。

外出は涼しい時間帯に

→ 朝の早い時間や夕方◎。帽子・日傘も忘れずに。

薄手の服で通気よく

→ 重ね着は控えめに。吸汗速乾素材のシャツなどが◎。

こんな症状、要注意！

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん(足がつる)、ぼーっとする、だるさが続く、汗をかいていないのに体が熱い
これらの症状があるときは、すぐに涼しい場所で休み、可能なら受診しましょう

熱中症は「気をつけるだけ」で防げる病気です。6月から少しずつ、体を暑さに慣らして、元気な夏を迎えましょう！

〒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6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	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
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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。

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



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動きの低下
- ・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

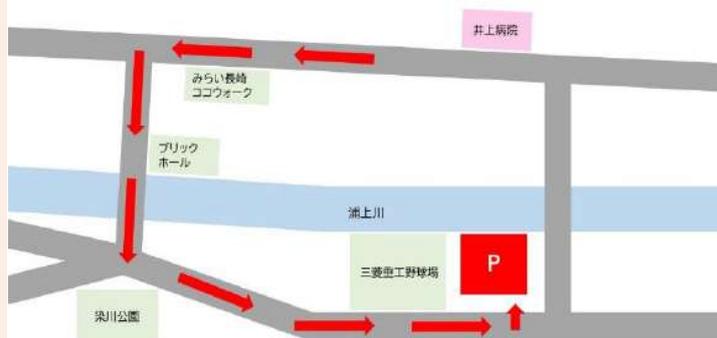
駐車場の改修工事を行います。



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<第一稲佐寮>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

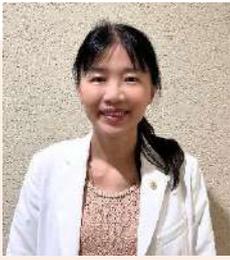
診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上健一郎			大塚理佳子		
	午後	原田直樹 総合内科					
	午後		賀来 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀来 俊 禁煙・総合内科	山口 修平 総合内科	
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	福田大毅	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		石田智士 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		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
	午後						瀬戸信二 (第1・3週目)
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



社会医療法人春回会 井上病院
日本皮膚科学会 専門医
東 美智子 先生 監修

夏の皮膚トラブルについて

汗疹(あせも)について

夏本番を迎え、連日の猛暑で汗をかく機会が増えています。「あせも」は汗が皮膚の中に貯まることで起こる炎症です。特に首回り、肘の内側、膝の裏側など、汗がたまりやすい部分に発生しやすくなります。

【あせもの予防法】

- ・こまめに汗を拭き取る
- ・通気性の良い衣服を着用する
- ・エアコンを適切に使用して室温を調整する
- ・入浴後はしっかりと水分をふき取る



【あせもができてしまったら】

- ・患部を清潔に保つ
- ・掻かないように注意をする
- ・症状がひどい場合は早めに皮膚科を受診する



日焼けについて

紫外線は肌の老化を促進し、シミやしわの原因となります。また、過度の日焼けは皮膚がんのリスクも高めます。

【効果的な日焼け対策】

- 日焼け止めを正しく使用する
- ・出かける15～20分前に塗る
- ・汗をかいたら塗り直す



服装でしっかりブロック

- ・UVカット加工の衣類やアームカバー、つばの広い帽子・日傘、UVカット眼鏡を活用する

曇りの日も紫外線量は晴天の6～7割あります

虫さされについて

夏は蚊やブヨ、ダニなどによる虫刺されが増える季節です。掻き壊すと「とびひ」になることもあるため適切な対処が必要です。

【虫刺され予防】

- ・虫よけスプレーの使用
- ・野外活動時には長袖や長ズボンの着用をする

熱帯夜でも快適に眠るために

睡眠環境を整える

【室温調整のポイント】

- ・就寝1時間前から26～28度に設定する
- ・扇風機との併用で体感温度を下げる



【寝具の工夫】

- ・通気性の良い素材を選ぶ
- ・冷感パッド、冷感枕カバーの活用
- ・シーツはこまめに洗濯して清潔にする



就寝前の過ごし方

【お風呂の入り方】

- ・お湯の温度はぬるめにする



熱すぎると交感神経が刺激されて

目が冴えてしまいます。ぬるめのお湯で10～15分ほど入ることで、深部体温がゆるやかに下がり、寝つきやすくなります。

- ・入浴のタイミングは 寝る1～2時間前

入浴直後は体温が上がって眠りにくくなるので、汗が引いて体温が下がり始める頃に就寝するのがベスト

【飲食の注意】

- ・アルコール→一時的に眠くなりますが、睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすくなります

- ・カフェイン(コーヒー、緑茶、エナジードリンクなど)→覚醒作用があり、寝つきを悪くします。少なくとも就寝3～4時間前までに控えましょう。

【熱中症予防も忘れずに】

夏の就寝中は、気づかないうちに汗をかいて脱水になったり、室内が高温・高湿になることで熱中症のリスクが高まります。

- ・就寝前にコップ1杯の水分補給



- ・枕元に水を用意する

- ・朝起きたらすぐに水分補給をする

〒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8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	原田直樹 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	
	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	
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)	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
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)
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	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	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



社会医療法人春回会 井上病院
脳神経外科 部長
上之郷 眞木雄 先生 監修

認知症の早期発見と予防法

認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害などにより記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

【早期発見のサイン】

記憶の問題

最近の出来事を忘れる(約束や会話を覚えていない)

同じ話を何度も繰り返す

物を置いた場所を忘れ、探し回ることが増える

判断力・理解力の低下

お金の管理や買い物にミスが増える

料理の手順がわからなくなる

簡単な計算や段取りができなくなる

見当識障害(時間・場所・人の認識の低下)

今日の日付や季節がわからなくなる

よく知っている場所で迷う

親しい人の名前が出てこなくなる

性格・行動の変化

急に怒りっぽくなる、疑い深くなる

意欲がなくなり、好きだったことに興味を示さなくなる

着替えや身だしなみに無関心になる

幻覚・錯覚

見えないものが「見える」と言う(レビー小体型に多い)

誰かに盗まれたと思いつむ(妄想)

こんなときは早めに相談！

- ・「最近ちょっと変？」と感じる
- ・物忘れが気になって不安になっている
- ・家族や周囲の人の観察も重要

本人が「自覚がない」ことが多いため、家族や友人の気付きが早期発見につながります。

当院では物忘れ外来を行っております

当院では、毎週水曜午前、物忘れ外来を行っております。

受診希望の方は電話でのご予約をお願い致します。

早期の受診で、安心した毎日を送るためのお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

TEL:0570-09-1014 (ナビダイヤル) ③を押してください。

高齢者の転倒予防と筋力維持

どうして転倒が起こるの？

年齢を重ねると、筋力の低下や

バランス感覚の衰え、

視力の変化などが重なり、

つまずいたり転んだりしやすくなります。

転倒は骨折や寝たきりの原因にもなるため、予防がとても大切です。

転倒予防のポイント

【家の中の環境整備】

- ・段差をなくす、手すりの設置
- ・滑りやすい場所に滑り止め
- ・十分な照明の確保

【視力・聴力のチェック】

・視力や聴力の低下がバランス感覚に影響を及ぼします
メガネや補聴器の適切な使用をする

【筋力維持の運動】

- ・ウォーキング(30分程度)
- ・椅子スクワット(5～10回×1～2セット)

安定した椅子の前に立つ(手は椅子の背もたれに軽く添えてもOK)

ゆっくり腰を落として座るようにお尻を引く

座りきる前に立ち上がる(可能な範囲で)

呼吸を止めずに、膝がつま先より前に出ないように注意

栄養の確保

筋力維持には、運動と同じくらい食事(栄養)が大切です。特に加齢によって筋肉量は自然に減っていくため、意識して栄養を取らないと「サルコペニア(筋肉減少症)」に繋がります。

食が細い方:→少量でも高たんぱくな食品をこまめに

例:チーズ、ゆで卵、豆腐、魚の缶詰、プロテイン飲料

噛みにくい方:→やわらかい肉や魚、豆腐、卵料理、煮物中心に

〒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9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	原田直樹 <small>総合内科</small>						
	午後		賀来 俊 <small>禁煙・総合内科</small>	橋本法修 <small>総合内科</small>	賀来 俊 <small>禁煙・総合内科</small>	山口 修平 <small>総合内科</small>		
神経内科	午前			一瀬克浩 <small>神経内科</small>	富田逸郎 <small>神経内科</small>	佐藤 悠 <small>神経内科</small>		
消化器内科	午前	東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	福田大毅	交代制	
	午後		東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>	東 俊太郎 <small>炎症性腸疾患</small>		石田智士 <small>肝臓内科</small>		
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>		田中健之 <small>呼吸器内科・SAS</small>	交代制 SAS	
			高木理博 <small>(第2・4週目)</small>		高木理博		吉嶺裕之 <small>睡眠 (第2・4週目)</small>	
	午後	山下嘉郎 <small>(第1・3週目)</small>	小野晋太郎 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	山下嘉郎 <small>呼吸器内科・禁煙・SAS</small>	吉嶺裕之 <small>呼吸器内科・睡眠</small>	田山達之 <small>睡眠・SAS</small>		
				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	
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 <small>(第1・3週目)</small>	
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕		
	午後	平 鴻	平 鴻	坂井正裕 <small>CKD/PD</small>	坂井正裕 <small>CKD/PD</small>	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 <small>消化器外科</small>	渋谷亜矢子 <small>消化器外科 ヘルニア外来</small>	肥田泰慈 <small>消化器外科</small>	渋谷亜矢子 <small>消化器外科 ヘルニア外来</small>	濱崎景子 <small>消化器外科</small>	肥田泰慈 鹿島清隆 <small>(交代制)</small>	
	午後	谷口大輔 <small>胸部外科</small>		松本桂太郎 <small>胸部外科</small>				
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 <small>(第1・3週目)</small>	
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 <small>物忘れ外来</small>	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 <small>(第2・4週目)</small>	
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 <small>(第2・4)</small> 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 <small>(交代制)</small>	
	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 <small>(交代制)</small>	原田直樹	大塚理佳子	井上知晃	橋本法修	大学医師 <small>(交代制)</small>	

* 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
 ☎0570-09-1014



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第 329 号 2025 年 10 月～



社会医療法人春回会 井上病院
アイセンター センター長
長崎大学名誉教授
北岡 隆 先生 監修

加齢黄斑変性症について

加齢黄斑変性症とは？

加齢黄斑変性症は、目の奥にある網膜の中心部分「黄斑」に異常が起こる病気です。黄斑は、物を見るときに最も重要な部分で、文字を読んだり、人の顔を識別するなど、日常生活に欠かせない中心視力を担っています。

【早期発見の重要性】

加齢黄斑変性症は進行性の病気で、放置すると失明に至る可能性があり、進行すると取り返しがつきません。しかし、早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を抑制できます。

症状

- ・中心部分が見えにくい(見ている物の中心が暗く見える)
- ・物がゆがんで見える(直線が波打って見える)
- ・色が分からない(色の識別が困難)
- ・視力の低下(徐々に、または急激に視力が下がる)

このような症状が現れたら加齢黄斑変性症の可能性があり
ます。井上病院アイセンターでは、最新の検査機器を用いた
早期診断と適切な治療を行っています。

気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

【目の愛護デー】

10月10日は目の愛護デーです。改めて目の健康を守る重
要性を再認識しましょう。目のために以下の要点に気を付け
て生活しましょう。

- ・十分な睡眠をとりましょう

(睡眠不足は目に負担を掛けます)



- ・バランスの良い食事をとりましょう

(ビタミンAやルテイン、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれ
る緑黄色野菜や魚類を積極的に摂取しましょう)

- ・紫外線対策を行いましょ

(サングラスや帽子で目を保護)



- ・定期健診を受けましょ

(50歳を過ぎたら定期的な眼科検診を)

目で気になることがあればまずはお電話を

TEL:0570-09-1014 (ナビダイヤル) ③を押してください。

インフルエンザワクチンのお知らせ

10月よりインフルエンザワクチンの接種を開始します。

接種日時:月曜日～金曜日 14:00～16:00

*予約制ではありません

*定期通院中の方は診察時に接種できます。

場所 :井上病院 外来棟

対象者 :高校生以上の方

必要な物:健康保険証(マイナ保険証)

費用 :64歳までの方 ¥4,500-

65歳以上の方 ¥2,200-

(長崎市・時津・長与の方)



スポーツの秋です

涼しくなる10月は、運動を始めるのに最適な季節です。
無理のない範囲で運動習慣を身につけましょう。

運動を始めるには小さな目標を立て、仲間と一緒に楽し
める運動を選ぶとよいようです。

～おすすめの運動方法～

立ってできる軽い筋トレ



(※バランスに不安がある場合は壁や椅子に手を添えて)

・かかとの上げ下げ:まっすぐ立ち、かかとを上げて背伸
びするようにしてから、ゆっくり下ろす。

→バランス感覚・ふくらはぎの筋力向上。

・椅子スクワット:椅子に座る、立つをゆっくり繰り返す。

→下半身の筋力維持・転倒防止に効果的。

継続のポイント☆彡

・記録を付ける:運動日記やアプリ

・無理をしない:体調に合わせて調整

・習慣化:決まった時間に行う

・ご褒美を設ける:目標達成した時の小さなご褒美

運動の健康効果として、生活習慣病の予防、筋力・骨密
度の維持、ストレス解消、睡眠の質の向上、免疫力の向上
が期待できます。

運動をする際は、水分補給をしっかりと行い、無理のな
い範囲から取り組みましょう。



〒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10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 聡 (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)	
			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	
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)	
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	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
☎0570-09-1014



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

社会福祉法人 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 総合内科	午前	井上健一郎(10/6迄) 井上 聡 (10/20~) 原田直樹 総合内科	橋本法修 総合内科		大塚理佳子			
	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)	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	
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)	
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	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)	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
〒850-0045 長崎市宝町6-12
☎0570-09-1014



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第331号 2025年12月～

冬の感染症対策と年末の健康

【RSウイルス感染症とは?】

RSウイルス感染症は、RSウイルス(Respiratory Syncytial Virus)によって引き起こされる呼吸器感染症です。特に冬季に流行しやすく、乳幼児だけでなく高齢者や基礎疾患のある方にも注意が必要な感染症です。

【どんな症状が出るの?】

初期症状は風邪に似ており、発熱、鼻水、咳などが現れます。乳幼児では重症化しやすく、細気管支炎や肺炎を引き起こすことがあります。高齢者では呼吸困難や肺炎を併発し、入院が必要になることもあります。

成人の場合、多くは軽症で済みますが、以下の方は特に注意が必要です。

- 65歳以上の高齢者
- 慢性呼吸器疾患（COPD、喘息など）をお持ちの方
- 心疾患のある方
- 免疫力が低下している方



【感染を防ぐには?】

RSウイルスは飛沫感染と接触感染で広がります。予防のために以下のことを心がけましょう。

1. こまめな手洗い: 石けんを使って20秒以上丁寧に洗いましょう
2. マスクの着用: 人混みや医療機関では特に重要です
3. 換気: 室内の空気を定期的に入れ替えましょう
4. 体調管理: 十分な睡眠と栄養で免疫力を維持しましょう
5. 咳エチケット: 咳やくしゃみは肘の内側で受け止めましょう

【症状が出たら?】

発熱や咳が続く場合は、早めに医療機関を受診してください。特に高齢者や基礎疾患のある方は、症状が軽くても早期受診をお勧めします。重症化を防ぐため、水分補給と十分な休養を取ることが大切です。



年末年始の暴飲暴食を防ぐコツ

年末年始は忘年会や新年会、おせち料理など、普段より食べる機会が増える時期です。しかし、暴飲暴食は体調を崩す原因になります。楽しく健康的に年末年始を過ごすためのポイントをご紹介します。

【食事のポイント】

1. ゆっくり食べる … 一口30回噛むことを意識
2. 野菜から食べる … 血糖値の急上昇を防ぐ
3. 腹八分目を心がける
4. 間食は控えめに

【お酒との付き合い方】

1. 適量を守る(純アルコール換算で約20g)
2. 休肝日を作る(週2日程度)
3. 水分補給を忘れずに
4. 空腹で飲まない



【運動習慣を忘れずに】

散歩やストレッチなど軽い運動を続けましょう。食後30分程度の軽い運動は血糖値コントロールにも効果的です。

【生活リズムを保つ】

夜更かしや朝寝坊を避け、規則正しい生活を心がけましょう。

【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

【インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン接種について】

年未まで接種を継続。平日14:00～16:00に外来棟へ

【駐車場のご案内】

契約駐車場は数に限りがあります。公共交通機関の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

〒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

社会福祉法人 春回舎

外来担当医師予定表

2025年12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 聡 (10/20~) 原田直樹 総合内科	橋本法修 総合内科		大塚理佳子			
	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)	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	
	午後	瀬戸信二		山近史郎			瀬戸信二 (第1・3週目)	
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	渋谷亜矢子 消化器外科 ヘルニア外来	鄭 暁剛 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	鄭 暁剛 鹿島清隆 (交代制)	
	午後	溝口 聡 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)	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
〒850-0045 長崎市宝町6-12
☎0570-09-1014