



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☆

・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~) 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)	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