



# 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
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
4. 体調管理: 十分な睡眠と栄養で免疫力を維持ましょ
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

### 【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。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。

### 【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

社会医療法人 春回会

# 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