

暑さが厳しい季節になりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。今月は熱中症の対策・予防についてご紹介します。

< 井上病院 理念 >
医療を通じ 地域の方へ
安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族が受けた
医療を行うこと
働きがいのある
明るい職場をつくること

熱中症は予防が大切！正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。4つのポイントをご紹介します。

①水分、塩分補給をしましょう

のどが乾いていなくてもこまめに水分補給。汗をかいたら塩分も適度にとるようにしましょう。

②気温と湿度をいつも気にしましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

③屋外で2m以上距離が離れている場合はマスクを外しましょう。

コロナ対策と熱中症予防を並行して行いましょう。感染リスクが高くない場面ではマスクを外して過ごしましょう。

④日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

普段から外に出る、湯舟にしっかり浸かるなど体を暑さに慣れさせることも大切です。
食事・睡眠などの基本的なことで体調を整えることは熱中症予防にもつながります。

熱中症予防のための食事には

ビタミンBIが効果的！

豚肉や大豆食品、モロヘイヤに多く含まれています。



今年の夏も暑さが厳しく、全国的に平年を少し上回る気温になるとの予想です。異例の早さで梅雨明けが発表され、早くも本格的な暑さが訪れようとしています。暑いときは無理をせず暑さを避け、しっかり熱中症を予防しましょう。

出典：厚生労働省・熱中症予防のための情報・資料サイト

【土用の丑の日とは】

土用とは、「季節の変わり目の約18日間」のこと。本来は夏だけではなく、立春・立夏・立秋・立冬の直前に、年4回あります。

“土”には「季節の変化の種をうけとめて芽生えさせる、クッション的な準備期間」という意味が込められています。

“丑の日”とは十二支の「丑」にあたる日。十二支は年にもありますが、1日にもあり、12日ごとに繰り返されます。すると約18日間の土用の期間中に、丑の日が1～2回発生します。

2022年は7月23日（土）、8月4日（木）

夏バテ防止に効果的なうなぎを食べて満喫してみたいかがでしょうか。



Information

新型コロナワクチン3・4回目接種

【対象者】3回目接種から5か月以上経過した以下のかた

① **60歳以上**のかた

② **18～59歳の基礎疾患を有する**かた

※今後の方針により変更になる場合がございますのでご了承くださいませ。

↓予約サイトはこちら



当院での3・4回目ワクチン接種は
7/30(土)・8/20(土)・9/17(土)

午前中です。

ご予約は**予約サイトもしくは予約専用ダイヤル**までお願いいたします。

☎080-9503-7179

(火曜～金曜14:00～16:00)



駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円
以降30分毎 100円

外来診療を受けられた、
患者様は駐車料金が無料になります。
入院患者様・お見舞い・
ご家族の駐車は有料となっております。

井上病院
社会医療法人 春回会

〒850-0045
長崎県長崎市宝町6番12号
TEL 095-844-1281
FAX 095-813-0303
<http://www.shunkaikai.jp/inoue/>



「医療を通じて 安心を提供する」

井上病院 外来担当医師 予定表

2022年7月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
1診	東 俊太郎	井上 大	山近史郎		交代制	山近史郎	高木理博	中山史生	田中健之		赤司良平
	炎症性腸疾患 消化器一般	腎臓内科	循環器 内科一般		新患 予約制	循環器	呼吸器内科	循環器	呼吸器内科		循環器
2診	高木理博	吉嶺裕之	吉嶺裕之	賀来 俊	吉嶺裕之	山下嘉郎	板垣亮里	近藤英明	近藤英明	田山達之	交代制
	呼吸器内科	睡眠・呼吸・禁煙 予約制	呼吸器内科 SAS再診	禁煙・総合内科 15時－17時	呼吸器内科 SAS再診	呼吸・禁煙・SAS 14時－19時	新患 予約制	睡眠	睡眠	睡眠・SAS 14-19時	SAS外来 毎週
3診	泉野清宏		泉野清宏		一瀬克浩	行徳 宏	富田逸郎	泉野清宏	橋本法修	板垣亮里	泉野清宏
	糖尿病 内科一般		糖尿病 内科一般		神経内科	呼吸器内科	神経内科	糖尿病 19時まで	新患 予約制	呼吸器内科 14時－16時	糖尿病
4診	山下嘉郎		大仁田賢	柿ヶ尾佳奈	桑原愛	松本桂太郎	植原亮平	賀来 俊	柴田雅士		上之郷/瀬戸
	新患 予約制		消化器内科	消化器内科	消化器内科 内科一般	外科一般 胸部外科	消化器内科	禁煙・総合内科 15時－19時	消化器内科		2.4週 上之郷 1.3週 瀬戸
5診	井上健一郎	高橋優二	高橋優二	東俊太郎	坂井正裕	東俊太郎	磯本恵理子	磯本恵理子	坂井正裕	加勢田富士子	大学交代制
	内科一般	総合内科	総合内科 (新患予約制)	炎症性腸疾患	腎臓内科	炎症性腸疾患	糖尿病	糖尿病	腎臓内科	総合診療科	内科 予約制
6診	田中尚洋	瀬戸信二	田浦康明		田中尚洋		森山正章				交代制
	整形外科	循環器	外科		整形外科		外科				一般外科 (第5休診)
7診	鹿島清隆	町野隆介	川口耕平		鹿島清隆	坂井正裕	川口耕平	坂井正裕	濱崎景子		交代制
	消化器外科	外科一般	整形外科		消化器外科	CKD/PD 14時－16時	整形外科	CKD/PD 14時－16時	外科一般		消化器内科
8診	上之郷眞木雄	東 美智子	上之郷眞木雄	東 美智子	東 美智子	橋本法修	上之郷眞木雄	東 美智子	上之郷眞木雄		交代制
	脳神経外科	皮膚科	脳神経外科	皮膚科	皮膚科	総合内科	脳神経外科	皮膚科	脳神経外科		整形外科 (第5休診)
				賀来 俊			賀来 俊	吉嶺裕之			
				オンライン外来 12時-14時			オンライン外来 12時-14時	オンライン診療 14時-17時			
眼科 2F	林田裕彦	林田裕彦	林田裕彦	手術	林田裕彦	手術	林田裕彦	林田裕彦	林田裕彦	林田裕彦	林田裕彦
	眼科	眼科特殊検査	眼科 受付10:30まで		眼科特殊検査		眼科特殊検査	眼科 13:30～	眼科	眼科特殊検査	眼科 第2・4土曜

※当面の間 すべての外来は予約制とさせていただきます。

井 上 病 院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

電話 095-844-1281