井上病院 伝言板

第297号　2022年10月

＜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い
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

朝晩はすっかり気温も下がり、過ごしやすい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？今回はインフルエンザとコロナワクチンの予防接種についてお伝えします。

インフルエンザ・コロナワクチン同時流行の懸念

これから冬にかけ、新型コロナの再拡大も心配ですが、もう1つ注意しなくてはならないのがインフルエンザです。インフルエンザの感染者数は、新型コロナの流行以降少ない傾向ですが、今シーズンは流行すると見込まれています。
今シーズンのインフルエンザの流行状況について、厚生労働省は予測するうえで参考にされる南半球のオーストラリアで流行していて、新型コロナと同時に流行する懸念もあり、ワクチンの需要が高まる可能性があるとしています。今シーズンは成人の量に換算して最大でおよそ7042万人分と、昨シーズンの使用量を大幅に上回り、過去最大の供給量となる見通しとなりました。

オミクロン株対応ワクチンについて

コロナワクチンは流行中のオミクロン株対応のワクチンが新たに承認されました。従来株に由来する成分とオミクロン株のひとつ、「BA.1」の2種類を組み合わせたもので「二価ワクチン」と呼ばれこれまでのワクチンより、オミクロン株への感染を防ぐ「中和抗体価」が高くなるとされています。いま主流の「BA.5」にも一定の効果が期待できるということです。

オミクロン株対応ワクチン接種 BA.1対応型	
対象	２回目接種を終えた人
接種開始	４回目接種対象者 早ければ９月半ば～
接種拡大	１２歳以上の方 １０月半ば

インフルエンザ・コロナワクチン同時接種について

厚生労働省はこれまで、新型コロナワクチンは他のワクチンと2週間の接種間隔を空ける必要があるとしてきましたが、今年7月、インフルエンザワクチンについては同時接種が可能としました。政府はインフルエンザワクチンに限っては安全性や有効性に問題はないとしていますが、接種後の副反応がひどくなる可能性が指摘されています。そのため、インフルのワクチン接種には余裕をもったスケジュールで備えて、２週間以上間隔を空けての接種が望ましいようです。

【出典】NHK首都圏ナビ

↓HPはこちら

当院でもインフルエンザ・コロナワクチンともに接種開始予定です。
院内掲示・ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

自宅で簡単ストレッチ

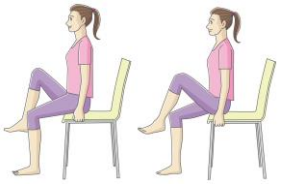
10月はスポーツの日もあり、運動をするのに良い気候です。今回は気軽に始められる簡単なストレッチをご紹介します。日々のストレッチを習慣にして、コリを解消し疲れが溜まりにくいからだ作りを目指しましょう。

①背すじ伸ばし運動

1.椅子に深く腰掛け大きく息を吸い込みます
2.この時息を吸うと肺が大きくなることを意識しましょう
3.肺が大きく膨らむことで自然と背中が伸びて猫背が解消されます
4.息を吸ったら、ゆっくりと吐きながら前かがみになり楽な姿勢になります
5.息を吐ききったら、また息を吸って１～４の動作を10回ほど繰り返します

②片足ももあげ

1.椅子に座ったら片足ずつあげます
2.片足を上げたらそのまま10秒キープします
3.ゆっくりおろしたら逆の足も上げて10秒キープします
4.左右交互に5～10回繰り返します
5.朝・昼・晩に行うと効果的です



③両脚あげ

1.椅子に深く腰掛けます
2.背中は背もたれにつけたまま両足を上に持ち上げます
3.そのまま10秒キープします
4.10秒たったらゆっくりとおろします
5.1～4を5～10回繰り返します
6.朝・昼・晩に行うと効果的です

【出典】あかり整骨院　椅子を使用したストレッチ

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

※　すべての外来は予約制となっております。

井 上 病 院

〒850-0045　長崎市宝町6-12

電話　095-844-1281