



# 井上病院伝言板



-第310号 2023年11月-


今回は、冬場における換気についてとインフルエンザについてご紹介いたします。




## 冬場における換気について

厳しい寒さが続いておりますが、外気温が低いときに、換気の悪い密閉空間を改善する換気と、室温の低下による健康影響の防止を両立するための換気のポイントをご紹介します。

### 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ◎ 一方向の窓を少しだけ開けて常時換気をする方が、室温変化を抑えられます。
- ◎ 人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し緩まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること(二段階換気)も、室温変化を抑えるのに有効です。
- ◎ 開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあげるなど、火災の予防に注意してください。

また、空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁を開放しましょう。窓が一つの場合はドアを開けると良いです。


まだまだ厳しい寒さが続きますが、積極的に換気を行いましょう。

【厚生労働省ホームページを参考に井上病院作成】


## インフルエンザの予防について

インフルエンザは、免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。そこで今回はインフルエンザを予防する有効な方法をご紹介します。


### 1. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。

### 2. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### 3. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

【厚生労働省ホームページを参考に井上病院作成】

### 【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・ご家族の車の駐車は有料となっております。



### < 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



## 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

2023年11月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新患外来 (内科系)	午前	生塩 功	高橋優二	交代制	久保亮太郎	橋本法修	大学交代制
内科	午前	井上健一郎		一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科		
	午後	高橋優二 総合内科	賀來 俊 12時~14時オンライン 15時~17時禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀來 俊 12時~14時オンライン 15時~19時禁煙・総合内科	加勢田富士子 総合診療科	
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	野尻暁太	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		田島和昌 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸・SAS	吉嶺裕之 呼吸・SAS	高木理博	田中健之	交代制 SAS
	午後			山下嘉郎 呼吸・禁煙・SAS 19時まで	吉嶺裕之 SAS	田山達之 SAS 19時まで	
					行徳 宏		久保亮太郎 14:00~16:00
循環器内科	午前		山近史郎			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)
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	山口貢正		坂井正裕 CKD/PD:16時まで	坂井正裕 CKD/PD:16時まで		
糖尿病	午前	泉野清宏	泉野清宏		磯本恵理子		泉野清宏
	午後				泉野清宏 19時まで		
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	
	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)
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	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週)
眼科	午前	林田裕彦	林田裕彦 受付10:30まで	林田裕彦 特殊検査	林田裕彦 特殊検査	林田裕彦	林田裕彦 (第2・4週)
	午後	林田裕彦 特殊検査	手術	手術	林田裕彦 13:30~	林田裕彦 特殊検査	
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		

\* 外来は新患含め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  
☎095-844-1281