



# 井上病院 伝言板

第290号 2022年1月

## 吉嶺院長 新年のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。  
 昨年一年間も新型コロナウイルス感染症に明け暮れた一年でしたが、この一年間を振り返ると様々な新しい事が導入できた年でもありました。当院におきまして2020年12月に院内でコロナウイルスによるクラスターが発生し、患者の皆様、関係の方々には多大なご迷惑をおかけしましたが、昨年2021年一年間は職員一丸となり徹底した感染対策を実行して参りました。具体的には全職員の毎日の健康チェック、徹底した換気対策や手指消毒、サーモグラフィーによる入館者の体温チェック、入院前のコロナウイルス検査などを実施し、地域の皆様方が安心して御利用頂ける体制を構築いたしました。どうぞ安心して受診されてください。

### 診療について

外来におきましては、新しい技術を取り込んだ医療の提供も行っていました。患者さんがスマートフォンを用いて問診や生活情報をご入力頂くだけで、当院のスタッフがモニタリングし、これを参考にオンラインで診療や指導ができるようになりました。主治医と相談の上、対面診療とオンライン診療を上手に使い分けて頂くことができます。

### 医療機関との連携について

当院は地域の医療機関とも密接に連携し地域医療を支える役割がございます。患者さんのお気持ちやご意見を尊重し、積極的に逆紹介（当院→近隣のかかりつけ医）も行っておりますので、そのようなご希望がある方は遠慮なく主治医にお尋ねください。

### 働き方改革について

本院は地域の急性期医療機関として長崎医療圏の輪番病院の一翼を担っており、できるだけ地域で発生する救急医療・急性期医療のニーズにもお応えしたいと考えています。一方時代の流れでもある「働き方改革」により、医師を始めとする全ての職種の業務改善を積極的に推進し働きやすい環境作りに努めています。



緊急や救急の場合を除き、時間外の対応にご迷惑をお掛けすることもありますが、ご協力をお願いいたします。

今年一年、医療を通じて地域の皆様へ安心をお届けするよう頑張りたいと思います。  
 令和4年が皆様にとって素晴らしい一年であることを願っています。

#### < 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

2022

## 長崎県市民公開講座のお知らせ

共催/長崎泌尿器科医会 キッセイ薬品工業株式会社

参加無料

※事前申込制※

### おしっこすいみんのお悩みありませんか？

令和4年1月30日(日) 午前10:00より(WEB開催)

◎開会の辞:長崎大学病院 泌尿器科・腎移植外科 教授 酒井 英樹 先生

ご自宅で 視聴できます!

10:10~10:30 おしっこの悩み

【司会】松尾 良一 先生

長崎泌尿器科医会 会長 松尾りょういちクリニック 院長

【講演】松尾 朋博 先生

長崎大学病院 泌尿器科・腎移植外科 病院講師

10:30~10:50 すいみんの悩み

【司会】吉嶺 裕之 先生

社会医療法人春回会 井上病院 病院長

【講演】近藤 英明 先生

社会医療法人春回会 井上病院 睡眠センター 部長

◎閉会の辞:長崎泌尿器科医会 会長 松尾りょういちクリニック 院長 松尾 良一 先生

お申し込み方法

読み取るとメールフォームが起動します→

●下記メールアドレスまでメールを送信してください。

[naoki\\_ojiro@pharm.kissei.co.jp](mailto:naoki_ojiro@pharm.kissei.co.jp)



### アンケートについて



患者様のお声をお聞かせください!



当院では、患者様の声をお聞きして、よりよい病院をつくるため、アンケートを実施しております。ご協力頂ける方は左記のQRコードを読み取るか、下記URLへアクセスしご回答ください。  
<https://forms.gle/t1Ab6ZuS4CnD9Xm9A>

### 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。



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 伝言板

第291号 2022年2月

全国でオミクロンによる感染が拡がり、今や「第6波」の渦中にあります。政府は「まん延防止等重点措置」を長崎県に適用することを決定し、1月22日～2月13日まで長崎市と佐世保市は対象区域として指定され、1月26日からは重点措置区域を県内全域に拡大しました。第6波ではこれまでの第4波、第5波のピークを大きく超えており、感染者の急増に伴い、全国の医療現場に崩壊の危機が迫っています。

医療機関では、コロナ病床確保のために、一般病床の縮小や、急を要しない予定手術の延期が余儀なくされている状態です。また、医療スタッフが感染したり、濃厚接触者となったりすることで、医療現場の人手が不足し、救急患者の受け入れにも支障が生じています。少しでもこのような状態を回避するために、引き続きマスクの装着、不要不急の外出は避ける、普段行動を共にしていない方との会食は避ける等、ご協力をお願いします。

## 変異株の名前の由来



当初、変異株はイギリス株、インド株など、最初に見つかった国の名前を使って呼ばれていましたが、WHOは差別や偏見につながるとして、2021年5月から意味を持たないギリシャ文字で表すことにしました。見つかった順にアルファ株、ベータ株、ガンマ株・・・といった具合に名付けています。これまでミュー株までの12種類の変異株が見つかっていましたが、今回はミューの次の「ニュー」と「クサイ」を飛ばしてオミクロンとなりました。WHOは、「ニュー」は英語のニューと混同しやすく、「クサイ」は英語でXiと表記し、Xiを姓にする人が多く差別や偏見に繋がるとして飛ばしたといわれています。変異株は次々に出てきますので、24のギリシャ文字では足りなくなる恐れがあります。WHOはその時には星座の名前をあてる見通しだそうです。(引用：朝日新聞EduA)

先月の1月24日に長崎地方気象台よりウメの開花が発表されました。開花発表は平年と同じで、去年より3日早い発表です。不安な毎日が長く続きますが、春は必ず訪れます。希望を持って、しっかり感染対策を行って過ごしていきたいですね。

＜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



さまざまな暮らしの場面ごとに、新型コロナウイルス感染予防のポイントをまとめています

# 長崎市非常事態行動

暮らしの場面 **買い物編**

出かける前に、買物メモをメモして、現金を数えたり、ビニール袋を店の滞在時間を短く  
使う時に指をなめない

暮らしの場面 **帰宅編**

マスクを先にはずして、30秒  
手洗いや消毒  
みんなが触れるものはこまめに消毒

暮らしの場面 **在宅編**

一例としてご紹介していますが、その他にも、通院、ジョギング、自動車の運転など、さまざまなシーンごとにまとめています。下記の基本的な感染予防の行動と併せて実践してください。

暮らしの場面 **職場編**

空気の入替えは定期的な2方向から  
会議は頻度を減らして、対面を避け短時間で

密回避避  
マスク着用  
手洗消毒・手洗い  
共用部分への接触注意

新型コロナの感染拡大を防ぐために、毎日の行動の中で積極的な実践をお願いします

(資料：長崎市ホームページ)

## コロナワクチン3回目接種について



当院でのコロナワクチンの接種は、現在計画中です。決定次第、ホームページ等でご案内いたします。

**【接種対象者】3回目コロナワクチンの接種券が届いた方  
【使用するワクチン】モデルナ社製**

## 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」

新型コロナウイルス感染症ですが、ピーク時に比べると、若干ではありますが低下傾向となっているものの、高止まりの状態となっています。長崎県でも新型コロナワクチンの3回目接種が開始され、接種時期も2回目の接種後8ヶ月から18歳以上の方は全ての年齢層で6か月後に接種可能と前倒しとなりました。ワクチン接種には感染予防効果や、高齢者における重症化予防効果があります。しかし、時間の経過に伴い抗体価が徐々に低下していきます。追加接種により、低下したこれらをも高める効果があるとされています。しかし、ワクチンだけでは不十分なため、これからも一人一人の行動が重要といえます。(参考：厚生省ホームページ)

< 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

## あなたの行動(4つの挑戦 HOME)がご家族などの大切な人を守ります

- 1 **少しでも体調が悪いときには、家を出るのを踏みとどまって**  
~症状がある方の外出や出勤による感染事例が多ク認められています~ (be Home)
- 2 **通院やご家族との面会の際には、オンラインの活用を**  
~いくつかの病院や福祉施設でクラスターが発生しています~ (Online medical care visit)
- 3 **どのような場面でも会話の際には、必ずマスクの着用を**  
~不織布マスク着用でオミクロン株の感染リスクを大きく低減できます~ (Mask talk)
- 4 **接種券が届き次第、1日でも早くワクチン接種を**  
~ワクチンの追加接種がオミクロン株にも有効です~ (Early vaccine)

(出典：長崎県ホームページ)

3月3日はひなまつり

ひな祭りの起源は、季節の厄から身を守り、よりよい節目や変わり目に災難や幕開けを願うための節句が始まりとされています。また、ひな祭りに欠かせないひな人形も、昔は飾るのではなく川に流されていたそうで、江戸時代になり、人形作りの技術が向上したことで川に流すのではなく、家で飾るように変化していったようです。

「ひな人形の片付けが遅いと婚期が遅れる」とよく言われますが、なぜこのような言い伝えが多くの人に信じられるようになったのでしょうか？「お子様に、ひな人形を自分でしまえるようになってほしい」つまり、「大切なものを正しく片づけられる」きちんとした大人に成長してほしいという親御さんの思いと躰からきたものと言われています。

一夜飾りにならないように気を付けたいものです。(引用：人形の東玉ホームページ)

### コロナワクチン3回目接種について

【接種対象者】3回目コロナワクチンの接種券が届いた方  
【使用するワクチン】ワクチンの種類が選択できます。

←ご予約はこちら!  
※当院での新型コロナワクチンの接種日は毎週土曜日です。

4月2日	ファイザー製
4月9日	モデルナ製
4月16日	ファイザー製
4月23日	モデルナ製
4月30日	ファイザー製

3月まではモデルナ製のみとなりますが、4月からはモデルナ製とファイザー製から選択が可能となります。

各種、接種日が決まっていますので、ご予約の際十分に確認をお願いします。

### 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 伝言板

第293号 2022年4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

## 医師交代のお知らせ

4月より下記の医師が就任・退任いたします

就任

退任

透析  
井上大  
医師

消化器内科  
柴田 雅士  
医師

消化器内科  
松尾 諭  
医師

呼吸器内科  
板垣 亮里  
医師

外科  
森山 正章  
医師

消化器内科  
天本 悠太  
医師

【 診療医・担当医・診療時間は裏面の予定表にてご確認ください 】

今年度は、「看護師10名」「准看護師1名」「診療放射線技師1名」「理学療法士1名」「作業療法士1名」「看護助手1名」「メディカルアシスタント2名」「医療事務職員1名」「保安全管理職員1名」の計19名が新たに入職いたしました。今年度も当院理念のもと、新しいスタッフとともに頑張りますので、よろしくお願いいたします。

## オンライン面会

面会をご希望の方は、オンライン面会をご利用いただけます。

### 事前のご予約が必要

となっておりますので、総合受付へお声掛けいただくが、右記申込フォームへアクセスし、注意事項をご確認の上お申し込みください。

申込フォーム  
↓QRコード↓



## アンケートについて

### 患者様のお声をお聞かせください

当院では、患者様の声をお聞きして、よりよい病院をつくるため、アンケートを実施しております。ご協力頂ける方は左記のQRコードを読み取るか、下記URLへアクセスしご回答ください。  
<https://forms.gle/t1Ab6ZuS4CnD9Xm9A>



アンケートへの  
↓回答フォーム↓



## コロナワクチン3回目接種について



【対象者】3回目接種の接種券が届いた方  
【ワクチン】モデルナ製 or ファイザー製  
( 選択可能 )

※当院での接種日は毎週土曜日(午前のみ)です。

各種、接種日が決まっており、予約ページが異なりますので、ご予約の際は十分に確認をお願いします。

4月2日	ファイザー製
4月9日	モデルナ製
4月16日	ファイザー製
4月23日	モデルナ製
4月30日	ファイザー製

【モデルナ製】



←ご予約は  
こちら!→

【ファイザー製】



## 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 伝言板

第293号 2022年5月

5月になりだんだんと暑くなり、季節の変わり目を感じる日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。過ごしやすい季節になりましたが、県内では依然として新型コロナウイルスの感染拡大が続いている状況です。

全国的に見ても長崎は感染者数が増加傾向にあり、特に20歳以下の若い世代に感染が広がり、学校や施設でのクラスターが多く発生しています。連休などで移動する機会も増える中改めて基本的な感染対策をしっかりと行い体調管理に努めましょう。

## ① 基本的な感染対策の徹底

飲み会や食事会では、大人数、大声・長時間、三密を避け、換気の徹底等をお願いします。

## ② 健康チェック・検査の実施

帰省される際は、帰省前にワクチン3回目接種又は検査を受けていただくようお願いいたします。

## ③ ワクチン接種へのご協力

3回目接種は感染防止に効果があり、特に重症化を防ぐことができます。ご自身や親しい方々を守るため、接種をお願いいたします。

出典：内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室

< 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



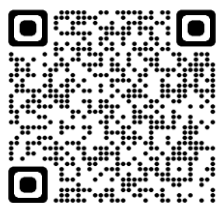
## 3回目ワクチン接種について

【対象者】12歳以上の3回目接種の接種券が届いた方

※12歳～15歳に方は同意書に保護者の署名と連絡先が必要です。

【ワクチン】ファイザー製

※当院での接種日は毎週土曜日(午前のみ)です。



←申込フォーム  
QRコード



## 駐車場のご案内(30台)



最初の40分 100円  
以降30分毎 100円

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。

## 患者様のお声をお聞かせください



アンケートへの  
↓回答フォーム



## アンケートについて

当院では、患者様の声をお聞きして、よりよい病院をつくるため、アンケートを実施しております。ご協力頂ける方は左記のQRコードを読み取るか、下記URLへアクセスしご回答ください。

<https://forms.gle/t1Ab6ZuS4CnD9Xm9A>

## お茶をのんでほっとリラックス -お茶の効能-

5月といえば新茶の季節です。新茶は苦さ渋さが少なく、うまみや甘味が多く含まれています。もちろんおいしいだけではなく、お茶には様々な成分が含まれており、体に良い効能がたくさんあることを知っていますか？ 普段の食事に取り入れ、適度に摂取しましょう。

ビタミンE 抗酸化作用

ビタミンC 風邪予防

テアニン  
お茶のうま味・甘味  
リラックス効果

カテキン

血中コレステロールの低下作用、  
血圧・血糖上昇抑制作用

カフェイン

眠気覚まし、利尿作用  
※摂りすぎ注意



## 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 伝言板

第294号 2022年06月

雨が多い季節になってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は夏至と線状降水帯の予測についてお伝えします。

< 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

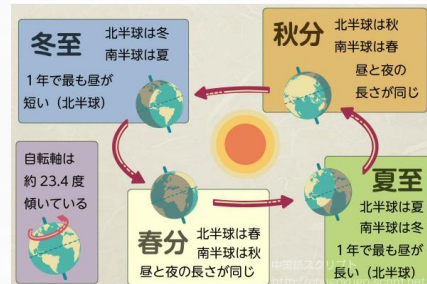
明るい職場をつくること

## 【夏至とは？】

日本を含む北半球において、一年のうちで最も**昼の時間（日の出から日の入り）が長くなる**日の事をいいます。しかし1番早く日が昇って1番遅く日が沈むというわけではありません。1年で1番日の出が早いのは夏至の少し前。日の入りが1番遅いのは夏至の少し後です。

## 【風習や祭り】

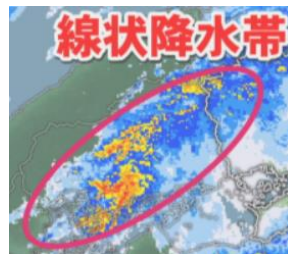
○風習については関西地方ではタコを食べる習わしがあります。ちょうど田植えの季節にあたり、稲穂がタコの吸盤のように豊かな実をつけるように豊作の祈願込められているようです。  
○祭りについては三重県の「夏至祭」や北海道の「さっぽろキャンドルナイト」という20時～22時までの2時間一斉に電気を消してゆっくり夜を過ごすというイベントがあるようです。今年の夏至は6月21日です。たまにはゆっくり過ごすのもいいかもしれませんね。【出典：夏至の風習・習慣は国や地域での違いが面白いより】



## 【6月1日開始 線状降水帯の予測について】

(せんじょうこうすいたい)は発達した雨雲が列をなし、同じ地域に長い時間強い雨を降らせる現象です。

線状降水帯は予測が難しいとされ、これまでは発生してから情報が中心でしたが気象庁は6月1日から新たな取り組みを始めます。



線状降水帯の発生の予測を半日前から行い、大まかな地域（例えば九州南部）を対象に半日後に発生といった形で情報提供が行われる予定です。気象庁は、今後さらに精度を上げ2029年度には市町村単位での予測を目指すということです。早めの避難に繋がることが期待されています。

【出典：テレビ宮崎より】



## Information

### （新型コロナワクチン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。

↓ホームページはこちら



当院での4回目ワクチン接種は**現在計画中**です。  
決定次第、ホームページ・チラシ等でご案内いたします。



## 患者様のお声をお聞かせください

### アンケートについて



アンケートへの  
↓回答フォーム



当院では、患者様の声をお聞きして、よりよい病院をつくるため、アンケートを実施しております。ご協力頂ける方は左記のQRコードを読み取るか、下記URLへアクセスしご回答ください。  
<https://forms.gle/t1Ab6ZuS4CnD9Xm9A>

## 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。



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」

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。

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

< 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

## 【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 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

猛暑日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は感染が急拡大しているコロナの変異株と電気料金についてご紹介します。

### コロナ感染急増 オミクロン株「BA.5」の特徴について

全国的にコロナ感染が急拡大し第7波を迎えています。ワクチン免疫の弱まりや人の接触の機会が増えたことなどとともに、その要因と考えられているのがオミクロン株の派生型「BA.5」です。「BA.5」はオミクロン株の一種で、ことし2月に南アフリカで確認されたあと、5月以降、欧米を中心に広がりました。最大の特徴としては、感染力の高さが挙げられ、BA.2と比べ35.1%速く広がるとの研究結果も出ています。

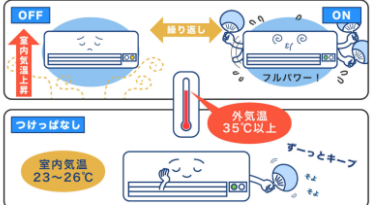
一方、ワクチンの効果は従来株と大きな違いはないとされ、重症化のリスクも比較的低いとされています。今後も感染拡大やさらなる変異株の検出も懸念されています。感染者数が特に増えているときは、予防対策を強めに行い早めの検査、ワクチンの接種を受けることが重要です。基本的対策をしっかり行い一人一人の意識で感染拡大を防ぎましょう。

「BA.5」ウイルス 特徴は NHK	
感染力	「BA.2比 35.1%速く広がる」
性質	免疫を逃れる性質
重症化	「変化の情報なし」
ワクチン効果	「大きな違いなし」

【出典：NHK 詳しくオミクロン株「BA.5」より】

### エアコン電気代やガソリン節約について

様々な燃料代が上がってきているので今回は一般的な節約についてお伝えしたいと思います。エアコンはこまめにON/OFFを繰り返すとかえって電力を消費するため、設定温度を28℃にキープして扇風機と併用することがおすすめです。またエアコンフィルターを掃除することや室外機周りにもものを置かない事で運転効率があがります。熱中症予防にもなりますので我慢をせずご利用ください。熱中症対策とコロナ対策の両立は大変ですが、定期的な換気をするなど、感染対策も並行して行い、体調管理に努めましょう。【出典：でんきの情報館】



ガソリンは急発進と急ブレーキ時にたくさん消費するため、穏やかな発進、停止時には早めにアクセルから足を離し、エンジンブレーキによる緩やかな停止を行いましょう。また、荷物を載せすぎない、クーラーを最小限にする等して少しでも節約できるといいですね。【出典：カースタレンタカー記事より】

### 夏休みは何のためにある？

夏休みの始まりは明治14年に欧米に倣って始まったと言われています。学校の先生は普段6時間目まで授業があり、自分たちのスキルアップのための勉強がなかなか出来ないため、夏休み中に様々な勉強をしているとの事です。授業の進め方や、プログラミング教育、英語教育等の研修等やることはたくさんあるようです。完全週休2日制で勤務状況が見直され、夏休み中も出勤している先生も多いようです。その他、諸説では昔はクーラーがなく子供が体調をくずさないようにするためや、6月～9月の農業の収穫時期に手伝いをさせるため等、文部科学省としても明確な起源や理由については不明との事です。暑い日が続いていますが、感染対策を行って久しぶりに子供さん、お孫さんとゆっくり過ごされてもいいかもしれませんね。【出典：チョコちゃんに叱られるより】



### Information

#### 新型コロナワクチン3・4回目接種

- 【4回目対象者】3回目接種から**5カ月以上経過した**
    - ①**60歳以上**のかた
    - ②**18～59歳の基礎疾患を有する方**
    - ③**18歳以上の医療従事者および高齢者施設の従事者**
  - 【3回目対象者】2回目接種から**5カ月以上経過した12歳以上の方**
- ※国の方針により、対象者は変更される場合がございますのでご了承ください。

↓予約サイトはこちら



当院での3・4回目ワクチン接種は  
**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。





気温の寒暖差が大きくなり、夏の疲れが残りやすい時期ですが皆様いかお過ごしでしょうか？今回はまもなく開業となる新幹線の話と十五夜についてお伝えします。

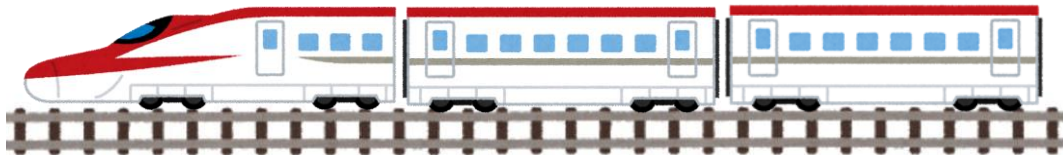
## 9月23日開業！ 西九州新幹線「かもめ」

始発列車の指定席券はわずか10秒で完売するなど9月23日の開業に向けて盛り上がりを見せている西九州新幹線。武雄温泉・長崎間は線路延長約66kmをフル規格（標準軌）により整備し、武雄温泉駅で博多・武雄温泉間を運行する在来線特急列車と同じホームで乗換を行う「対面乗換方式」により運行します。そのため現状ではリレー方式での運行となり武雄温泉での乗り換えが必要となります。

現在	新幹線利用時
1時間50分	▶ 1時間20分
3,600円	▶ 通常 6,060円 ▶ 早割 3600円

博多～長崎間の所要時間がおよそ1時間50分から1時間20分となり、約30分短縮されます。料金はネット予約を利用するとお得に購入でき、早割りを使えば現在と変わらない料金で利用できます。新鳥栖～武雄温泉間については、これまで再三、各メディアで報じられているとおり、地元の佐賀県が新幹線建設を求めています。そのため佐賀県がフル規格で合意した場合でも工事に12年かかることからフル規格での運行はまだまだ先・・・しばらくはリレー方式での運行になります。せっかく新幹線ができるのに、長崎駅から乗って到着できるのは佐賀県西部までです。「西九州新幹線」の現実は長崎～佐賀間のローカル新幹線に過ぎず、博多駅へは1度乗り換え、新大阪駅へは2度乗り換え。ちょっと速くなるけれど不便にもなる、と複雑な心境で開業日を迎える県民も多そうです。新幹線の開業を機にさらに変化が進む長崎駅周辺ですが、益々にぎやかな街になることを期待したいですね。コロナの感染状況も気になりますが、機会があればぜひ新幹線を利用してみたいはいかがでしょうか。

【出典：長崎市 九州新幹線西九州ルートとは】



< 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



## 秋の行事「十五夜」

日本の伝統的な秋の行事といえば「十五夜」月見団子などを食べながら楽しむのが一般的ですが、そもそも十五夜とはどんな日なのかご存知でしょうか。

中秋（ちゅうしゅう）の名月とは、旧暦8月15日の十五夜にお月見をするならわしです。起源は中国で、平安時代に「望月」という月を見る催しが浸透し、豊かな実りの象徴としてお供えものをして感謝を捧げるようになりました。中国の中秋節と言え、遠く離れた家族や親族がみな集まり、互いに消息を譲り交流するといった、正月に匹敵する大イベントです。

この祭で供えられ、食されるものは長崎でも知られている「月餅(げっぺい)」という菓子。日本では一般的にお団子やススキをお供えし、月見を楽しまれています。今年は9/10(土)が十五夜にあたり、きれいな満月が見ることができるよう。気温も下がり過ごしやすくなる季節に、月を鑑賞して秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## Information

### 新型コロナウイルスワクチン接種について

当院で実施しておりました新型コロナウイルスワクチン3・4回目接種につきましては、予定人数に達しましたので、**予約は終了**となりました。

当院での接種をご希望されていた皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



### 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。



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。

### 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なりました。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無いとしています。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。



＜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

### 自宅で簡単ストレッチ

10月はスポーツの日もあり、運動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。

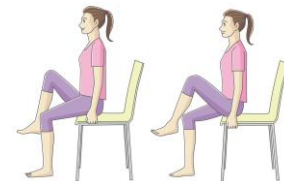
- 1.椅子に深く腰掛け大きく息を吸い込みます
- 2.この時息を吸うと肺が大きくなることを意識しましょう
- 3.肺が大きく膨らむことで自然と背中が伸びて猫背が解消されます
- 4.息を吸ったら、ゆっくりと吐きながら前かがみになり楽な姿勢になります
- 5.息を吐ききったら、また息を吸って1～4の動作を10回ほど繰り返します

#### ①背すじ伸ばし運動



- 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・晩に行くと効果的です

#### ②片足ももあげ



- 1.椅子に深く腰掛けます
- 2.背中が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・晩に行くと効果的です

#### ③両脚あげ



【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 伝言板

【 第298号 2022年11月 】

肌寒い季節になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。11月は色々イベントが多い月ですが、今回は、七五三について述べたいと思います。

## 七五三について

七五三の由来は、平安時代に行われた、3歳の「髪置き」、5歳の「袴着」、7歳の「帯解き」の儀式にあるといわれています。昔は子供の死亡率が非常に高かったため、このような節目に成長を祝い、子供の長寿と幸福を祈願しました。

3歳・5歳・7歳を節目とした理由は、暦が中国から伝わった際に奇数は陽、つまり縁起がいいとされたため、「3歳で言葉を理解し、5歳で知恵が付き、7歳で乳歯が生え替わる」という成長の節目の歳のためともいわれています。



現在の七五三は一般的に次のように祝うことが多いようです。

- 年齢は数え年(生まれた時を1歳とし新年の度に1歳を加えて数える年齢)でも満年齢でも良く、子供の成長や兄弟にあわせて決める。
- 日にちは11月15日だが、実際には10月中旬～11月15日頃の間でする人が多い。



七五三に欠かせないものの一つに千歳飴があります。千歳飴はただの飴ではなくその長さが特徴で、長さは最長1メートル、太さは15ミリという制限があるそうです。飴を伸ばすほどどこまでも伸びていくことから、長寿を連想させる縁起物とされています。この長い飴を食べることで「細く長く」そして「粘り強く」いつまでも元気で健やかに成長しますようにと祈願する意味があります。

七五三は、11月15日に氏神様(地元の神社)にお参りし、子供の健やかな成長と幸福を祈願する行事です。家庭内での内々の行事なので、「こうしなければいけない」という決まりはなく、するかどうかを含めてその家庭の方針で決めているものです。

一昔前と比べると、七五三の時期や年齢については自由度が高くなっているので、撮影や参拝の時期は、各ご家庭に合わせ柔軟に行ってはいかがでしょうか。



【ハピリイフォトスタジオHPより引用】

<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

## インフルエンザ予防接種のご案内

対象者：16歳以上  
接種日：月・火・水・金曜日  
14:00～16:00

※予約制ではありません。

料金：一般(64歳以下) ¥4,400-

64歳以上 ¥2,000-  
(長崎市・時津町・長与町)

必要な物：健康保険証

\*定期診察がある方は診察時に受けることができます。

薬剤が無くなり次第終了とさせていただきます。

救急外来等がある場合はお待たせする事があります。予めご了承ください。

## コロナウイルス予防接種のご案内

BA.4・5対応株のファイザー製です。

対象者：3・4回目接種者  
前回接種から5カ月経過した12歳以上の方

予約方法：電話予約  
(080-8889-4496)  
・インターネットでの予約  
→QRコード



会場：HCS長崎ビル(JR浦上駅向かい側)  
春回会クリニック健診センター

必要な物：接種券  
(必要事項を記入した予診票)  
お薬手帳(お持ちの方)  
本人確認のための身分証明書

肩を出しやすい服装でお越しください。

## 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 伝言板

- 第299号 2022年12月 -



肌寒い季節になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は年越しそばについてお知らせします。

## 年越しそばについて

大晦日に食べる年越しそばは、江戸時代から、庶民の間に定着したのではないかとわれています。年越しそばを食べ始めた由来には、いくつか説が伝わっており、はっきりしていません。ですが、年末年始の買い物に出かけると、たくさんのそばを見かけるように、年越しそばは現在まで続く、年末の風物詩となっています。

### 年越しに食べる意味には諸説あります。

- ・そばは細く長く伸びるので、寿命を延ばし、家運を伸ばすという願いを込めた説
- ・そばは切れやすいので、一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えるという説
- ・金銀細工師が、散らばった金粉を集めるのにそば粉を使っていたことから、金運を呼ぶという説

### 食べるタイミング

食べる時間に特に決まりはありません。夕飯や夕飯後の夜食として食べることが多いようです。こだわりのそばを用意したり、そば店を訪れたりして、年越しそばの由来を思い返しながら食べるのも良いかもしれません。

【おいしいマルシェより引用】

## 新型コロナワクチンのご案内

会場：HCS 長崎ビル(JR 浦上駅向かい側)  
春回会クリニック健診センター

必要な物：接種券(必要事項を記入した予診票)  
お薬手帳(お持ちの方)  
本人確認のための身分証明書

対象者：3・4・5回目接種者  
前回接種から3カ月経過した12歳以上の方

予約方法：電話予約 (080-8889-4496)

・インターネットでの予約 → QRコード

オミクロン株 BA.4-5 対応(ファイザー製)です。

肩を出しやすい服装でお越しください。



## インフルエンザ予防接種のご案内

料金：一般(64歳以下) ¥4,400 -  
64歳以上 ¥2,000 -  
長崎市・時津町・長与町)

必要な物：健康保険証

対象者：16歳以上

接種日：月・火・水・金曜日

14:00~16:00

※予約制ではありません。

救急外来等がある場合は

お待たせすることがあります。

予めご了承ください。



### [ 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」