平戸市立病院広報
May15th 2023

竜んおとし子

tatsunotoshigo



ひらど薬物乱用防止カルタ

CONTENTS
目　次

02 病院職員人事異動のお知らせ
03 新規採用職員紹介／異動職員紹介
05 特集 職員募集
06 糖尿病の薬物治療
08 平戸市民病院リハビリスタッフの「耳よりなハナシ」
09 生月病院リハビリスタッフの「ちょっと聞いておくれ」
10 掲示板
11 栄養管理室だより「いっただきまーす」
12 外来診療カレンダー

2023
No. 77
2023.5.15

平戸市民病院、生月病院は救急医療機関です

平戸市民病院・生月病院は、365日、24時間,夜間又は休日において入院治療を必要とする重症患者に対して救急医療を提供する医療機関です。

病院職員人事異動のお知らせ

地域の皆様に寄り添った医療を提供し、安心して生活できるまちづくりに貢献したいと思いますので、今年度もよろしくお願いいたします。

■退職

所属名	部署名	職　名	氏　名	所属名	部署名	職　名	氏　名
平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師長兼療養病棟班長	杉　村　つぎみ	平戸市民病院	事務局	事務長	井　上　直　美
平戸市民病院	医局	医師	池　田　恵理子	生月病院	看護部	総看護師長	濵　田　静　代

■異動

新				旧			備　考
所属名	部署名	職　名	氏　名	所属名	部署名	職　名	
平戸市民病院	医局	医師	天　本　悠　太				新規採用
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師長兼一般病棟看護班長	小　楠　美　春	平戸市民病院	外来看護班	看護師長兼外来看護班長	
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師主任	川　口　しげ子	平戸市民病院	外来看護班	看護師	昇　任
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師	村　上　寿美代	生月病院	一般病棟看護班	看護師	
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師	日　高　久美子	生月病院	一般病棟看護班	看護師	
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師	廣　田　建　治	平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師	
平戸市民病院	一般病棟看護班	会計年度任用職員看護助手	山　浦　朝　美	平戸市民病院	療養病棟看護班	会計年度任用職員看護助手	
平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師長兼療養病棟看護班長	椎　木　ひろ美	平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師主任	昇　任
平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師主任	松　本　康　博	生月病院	地域連携班	地域連携班長	
平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師主任	田　口　千賀子	平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師主任(透析)	
平戸市民病院	療養病棟看護班	会計年度任用職員介護福祉士	安　村　春　美	平戸市民病院	一般病棟看護班	会計年度任用職員介護福祉士	
平戸市民病院	療養病棟看護班	暫定再任用職員看護師	杉　村　つぎみ	平戸市民病院	療養病棟看護班	看護師長兼療養病棟看護班長	
平戸市民病院	外来看護班	看護師長兼外来看護班長	田　口　康　子	平戸市民病院	外来看護班	看護師主任	昇　任
平戸市民病院	外来看護班	看護師主任	嶋　田　教　子	平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師主任	
平戸市民病院	外来看護班	看護師	前　田　穂乃香				新規採用
平戸市民病院	外来看護班	准看護師	松　山　とし子				新規採用(令和5年5月8日付)
平戸市民病院	外来看護班(訪問看護ステーション)	看護師主任	榎　田　美　穂	平戸市民病院	外来看護班	看護師	昇　任
平戸市民病院	地域連携班(居宅介護支援事業所)	看護師主任	片　山　裕　美	平戸市民病院	地域連携班	看護師	昇　任
平戸市民病院	臨床検査班	技師長兼臨床検査班長	市　山　恵　子	平戸市民病院	臨床検査班	臨床検査班長	昇　任
平戸市民病院	臨床検査班	臨床検査技師	松　永　拓　巳				新規採用(令和5年5月1日付)
平戸市民病院	リハビリテーション班	リハビリテーション班係長	近　藤　由　佳	平戸市民病院	リハビリテーション班	理学療法士	昇　任
平戸市民病院	リハビリテーション班	言語聴覚士	松　元　紀　子				新規採用(令和5年5月1日付)
平戸市民病院	事務局	事務長	山　下　　実	平戸市	福祉部福祉課	課長	
平戸市民病院	総務班	参事兼総務班長	増　田　雄　一	平戸市	水道局	参事兼総務班長	
平戸市民病院	総務班	技術員兼運転手	横　山　喜　七				新規採用
生月病院	看護部	総看護師長	前　田　智和恵	生月病院	一般病棟看護班	看護師長兼一般病棟看護班長	昇　任
生月病院	一般病棟看護班	看護師長兼一般病棟看護班長	前　田　智　佳	平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師長兼一般病棟看護班長	
生月病院	一般病棟看護班	看護師	石　本　　忍	平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師	
生月病院	一般病棟看護班	看護師	萩　田　ひろみ	平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師	
生月病院	外来看護班	看護師主任	松　川　直　子	生月病院	一般病棟看護班	看護師	
生月病院	外来看護班	会計年度任用職員看護師	濵　田　静　代	生月病院	看護部	総看護師長	昇　任
生月病院	総務班	参事兼総務班長	松　本　　久	平戸市民病院	総務班	総務班長	
平戸市	水道局	参事兼総務班長	小　野　隆一郎	生月病院	総務班	参事兼総務班長	昇　任

新規採用職員紹介（平戸市民病院）



病院：平戸市民病院
部署：医局
職名：医師
氏名：天本（あまもと）　悠太（ゆうた）

◆本年度から平戸市民病院で働かせていただきます医師7年目の天本と申します。医療資源も豊富ではない中で新しい経験も多く不安もありますが、私自身もいろいろと勉強しながら地域の医療に貢献出来たらと考えております。よろしくお願いいたします。



病院：平戸市民病院
部署：外来看護班
職名：看護師
氏名：前田（まえだ）　穂乃香（ほのか）

◆4月から平戸市民病院に勤務になりました。初めての外来業務で知らないことばかりですが、色々なことを学んで自分の看護に活かしていければと思います。そして、地元が生月なので少しでも地元の皆さんの力になればと思います。

異動職員紹介（平戸市民病院）



病院：平戸市民病院
部署：事務局
職名：技術員兼運転手
氏名：横山（よこやま）　喜七（きひち）

◆4月より平戸市民病院の運転手として勤務しております。安全運転に心掛け、皆様から愛されるドライバーになれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

元気よく笑顔で働きたいです。精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。



病院：平戸市民病院
部署：事務局
職名：事務長
氏名：山下（やました）　実（みのる）

◆福祉課からの異動となりました。病院局は初めての勤務となりますが、一日も早く、地域の医療を支える市民病院の一員となれるように努めてまいりたいと思います。



病院：平戸市民病院
部署：事務局
職名：参事兼総務班長
氏名：増田（ますだ）　雄一（ゆういち）

◆水道局から異動になり、再び、病院局勤務となりました。微力ながら、地域に愛され信頼される包括医療を支えていきたいと思います。



病院：平戸市民病院
部署：療養病棟看護班
職名：看護師主任
氏名：松本（まつもと）　康博（やすひろ）

◆生月病院から異動となりました。療養病棟の看護師勤務となりました。ケアマネージャーやソーシャルワーカーの経験を活かし、地域の皆さんが安心を得られる退院支援が出来るように努めてまいりたいと思います。



異動職員紹介（生月病院）



病院：平戸市民病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：村上（むらかみ）　寿美代（すみよ）

◆4月より平戸市民病院一般病棟に勤務させていただく事となりました。平戸市民病院では4年ぶりの勤務となり緊張していますが、患者さん一人ひとりの心に寄り添った看護が出来るように頑張ります。よろしくお願いします。



病院：平戸市民病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：日高（ひだか）　久美子（くみこ）

◆生月病院より異動となりました。2年ぶりではありますが、初心にかえり新たな気持ちで努めてまいります。今までと変わらず患者さん一人ひとりに合った看護を提供していけるよう頑張ります。



病院：生月病院
部署：事務局
職名：参事兼総務班長
氏名：松本（まつもと）　久（ひさし）

◆この度平戸市民病院から生月病院総務班に配属となりました松本久と申します。平戸市民病院に3年従事しました。その経験を活かし、生月地区の地域医療に貢献できるよう頑張っていきます。よろしくお願いします。



病院：生月病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師長兼
一般病棟看護班長
氏名：前田（まえだ）　智佳（ちか）

◆16年ぶりに平戸市民病院より生月病院へ異動になった病棟看護師長の前田智佳です。両病院で養った経験と知識で生月住民の皆さんのお役に立てるよう頑張ります。また、両病院にとって良好な連携を行っていけるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



病院：生月病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：石本（いしもと）　忍（しのぶ）

◆平戸市民病院から異動して参りました石本です。生月の魚は新鮮で美味しいと聞いていたので、早速、勤務後にスーパーへ行って刺身を買いました。我が家の食卓は生月の食材が増えることが多くなりました。1日も早く生月病院に慣れるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



病院：生月病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：萩田（はぎた）　ひろみ

◆2年4ヶ月ぶりに生月病院へ帰ってきました。地域密着型の病院ということもあり顔見知りの方も多くいらっしゃいますので、安心して看護を受けてもらえるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

職員募集

私たちと一緒に働きませんか？

平戸市立病院は、救急医療から慢性期医療までの幅広い一次医療と二次医療機能を兼ね備えています。また、平戸市内外の医療・福祉・介護施設との連携のもと、市民のみなさんが安心して暮らせる地域包括ケアに取り組んでいます。

地域医療の充実と発展のため、あなたの力をお貸しください。



看護師（会計年度任用職員）



業務内容：看護業務
〈医師による医療業務の補助、患者の問診、各種検査補助、カルテ管理、環境整備など〉
任用期間：採用日～令和6年3月31日（更新あり）
資　格：看護師または准看護師
給　与：月額172，600円～（看護師）
月額164，100円～（准看護師）
勤務時間：午前8時15分～午後5時（夜勤あり）
※シフト勤務により、週5日の勤務
休　日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始
※ただし、シフト勤務による
休　暇：年次有給休暇、夏季休暇3日
待　遇：期末手当、夜間勤務・特殊勤務手当、通勤手当、雇用保険、地共済

看護補助員（会計年度任用職員）

業務内容：入院患者に対する看護補助業務
〈シーツ交換、おむつ交換、体位変換、入浴介助、環境整備など〉
任用期間：採用日～令和6年3月31日（更新あり）
資　格：資格不要
給　与：月額136，300円～
勤務時間：午前8時15分～午後5時
※平戸市民病院は、夜勤あり
※生月病院は、早出遅出あり
※シフト勤務により、週5日の勤務
休　日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始
※ただし、シフト勤務による
休　暇：年次有給休暇、夏季休暇3日
待　遇：期末手当、夜間勤務・特殊勤務手当、通勤手当、雇用保険、地共済



医師事務作業補助員（会計年度任用職員）

業務内容：医師事務作業補助業務（外来診療）
〈診断書や電子カルテなどの入力作成代行、診療に関するデータ整理・管理など〉
任用期間：採用日～令和6年3月31日（更新あり）
資　格：医師事務作業補助技能認定資格（ドクターズクラーク）
給　与：月額142，500円～
勤務時間：午前8時15分～午後4時45分
休　日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始
休　暇：年次有給休暇、夏季休暇3日
待　遇：期末手当、特殊勤務手当、通勤手当、雇用保険、地共済



介護福祉士（会計年度任用職員）

業務内容：入院患者に対する介護業務
〈身体介護（食事、移動、排泄、衣類の着脱、身体の衛生管理など）〉
任用期間：採用日～令和6年3月31日（更新あり）
資　格：介護福祉士免許
給　与：月額147，300円～
勤務時間：早出　午前7時～午後3時45分
遅出　午前10時15分～午後7時
※シフト勤務により、週5日の勤務
休　日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始
※ただし、シフト勤務による
休　暇：年次有給休暇、夏季休暇3日
待　遇：期末手当、夜間勤務・特殊勤務手当、通勤手当、雇用保険、地共済



☆応募方法は、『平戸市会計年度任用職員募集申込書』に必要事項を記入し、平戸市民病院または、生月病院まで提出してください。申込書は、各病院窓口（事務局）、市役所ホームページ、市役所本庁1階⑭窓口、各支所、各出張所に置いています。

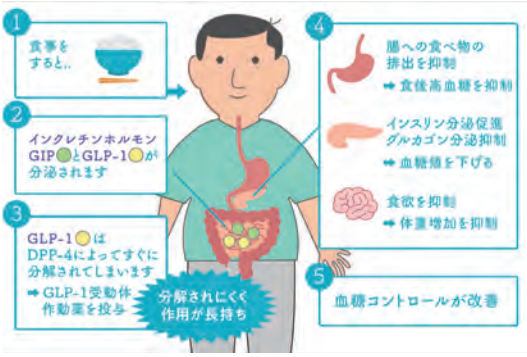
☆応募者に通知後、面接選考を行います。

※**午前中のみの勤務等、勤務時間の相談に応じます。**勤務時間や給与、試験日程等については、お気軽にお尋ねください

※**医師・看護師の正規職員の募集**は、平戸市職員採用試験の実施要領に基づき行います。

【お問い合わせ先】
平戸市民病院　☎0950（28）1113
生月病院　☎0950（53）2155

糖尿病の薬物治療
～GLP-１受容体作動薬について～



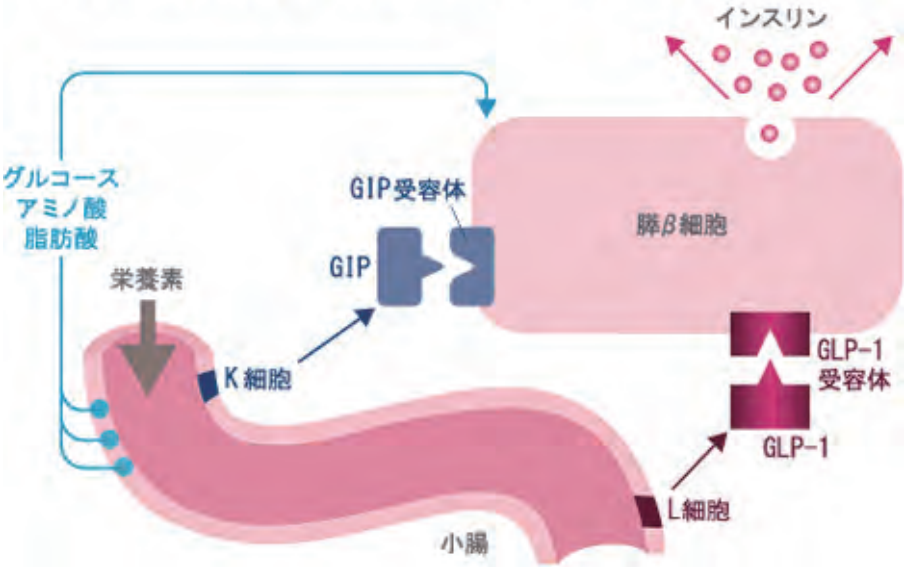
生月病院　**小　村　哲　永**

皆さん、こんにちは。生月病院の小村です。ずいぶん暖かくなり、桜も散ってしまい、葉桜となっています。今年は花粉がすごく、花粉症持ちの私は大変悩まされております。

さて、数年前になりますが、この竜んおとし子で、糖尿病の新しい薬として、SGLT２という薬の話をしました。今回はまた別のお薬の話です。

食事をとると小腸から分泌され、インスリンの分泌を促進する働きをもつホルモンをインクレチンといい、GIP (グルコース依存性インスリン分泌刺激ポリペプチド) とGLP-1 (グルカゴン様ペプチド-1) があります。2型糖尿病に対する治療薬として注目されるのがGLP-1です。

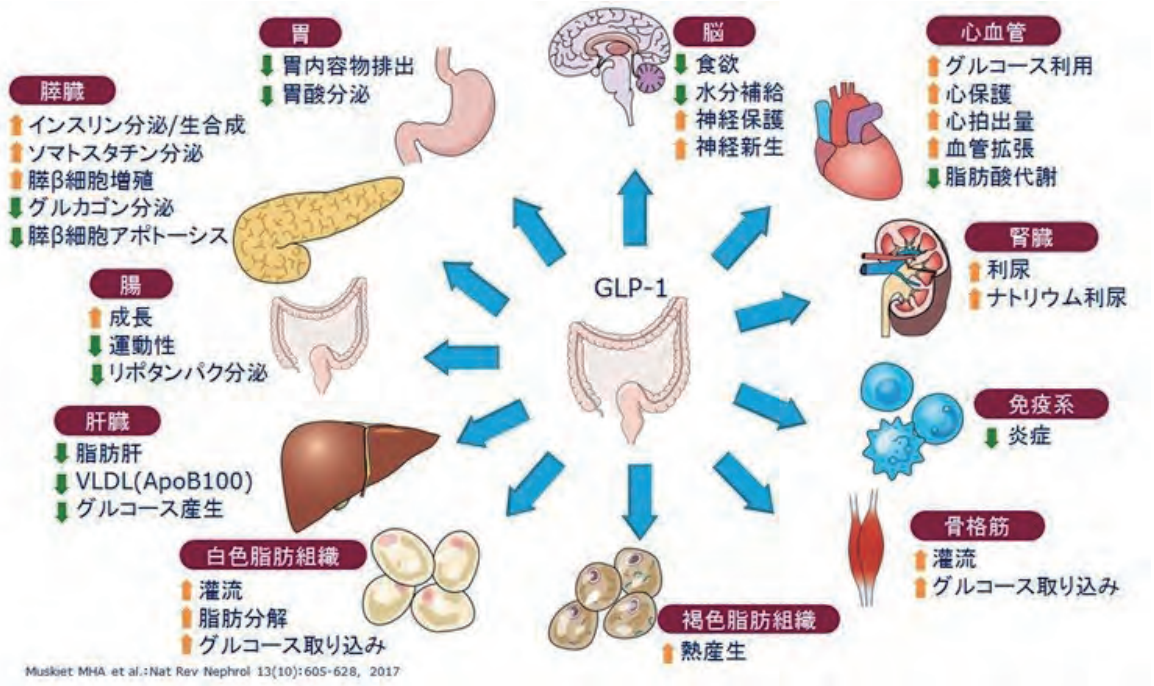
消化管ホルモンであるインクレチンのインスリン分泌への影響



GLP-1は、食事をとって血糖値が上がると、小腸にあるL細胞から分泌され、すい臓のβ細胞表面にあるGLP-1の鍵穴（受容体）にくっつき、β細胞内からインスリンを分泌させます。GLP-1は、血糖値が高い場合にのみインスリンを分泌させる特徴があります。

GLP-1には、インスリンを分泌させる作用のほかにもさまざまな作用があります。

すい臓に対しては、インスリンの分泌を促進させるほかに、血糖値を上げるホルモンであるグルカゴンの分泌を抑制します。また、すい臓のβ細胞を増やす（増殖）などの作用が動物で確認されています。そのほかの作用として、摂取した食物の胃からの排出を遅らせる作用や食欲を抑える作用などもあります。



このように、GLP-１は多様な作用を有し、２型糖尿病治療薬として、今までにない可能性を発揮するのではないかと期待されています。こうした作用に注目して開発された薬剤としてGLP-１受容体作動薬があります。これは、小腸から分泌される GLP-１のかわりにGLP-１の鍵穴（受容体）にくっつくことができるため、GLP-１のいろいろな作用を発揮することができます。

日本人はインスリンを分泌させる能力が低く、特に食後にインスリンを分泌する能力が低いといわれています。GLP-１受容体作動薬は、インスリン分泌を促進させ、低血糖をほとんど起こさずに優れた血糖改善効果を示すため、日本人の２型糖尿病患者さんに適した薬剤として期待されています。

GLP-１受容体作動薬は飲み薬と注射薬があります。飲み薬は１日１回で、注射薬は１日１回～２回、もしくは週１回のものがあります。数年前までは注射薬しかなかったため、なかなか患者さんの受け入れが難しく、当院での導入が難しい場合がありました。しかし、内服薬が登場してから、おすすめしやすくなり、すでに何例か使用しています。

ただ、服用の仕方に注意が必要です。朝の空腹時に少量（120ml以下）の水分と一緒に服用し、その後少なくとも30分間、飲食をしないという条件があります。この程度なら問題にならないだろうと考えていましたが、いざおすすめしてみると、この朝の30分が非常に重要らしく、「忙しくてそんな暇はない」とか、「その30分間寝ていたい」と言う意見があり、導入を断念した方がいます。

いずれにせよ、期待が持たれている薬剤です。糖尿病の次の一手として、今後もおすすめしていこうと思っています。ご気軽に相談くださいね。



平戸推薦 ―― ふるさとの味 ――

ひらどロマン

平戸市森林組合　平戸市宝亀町91-1 TEL 0950-28-0300

㈲井元産業 しいたけ生産部　平戸市戸石川町7-1 TEL 0950-22-3104

“サルコペニア”という言葉を知っていますか？



平戸市民病院リハビリテーションスタッフの

耳よりなハナシ

◆サルコペニアとは…

加齢などにより筋肉量が減り、全身の筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。転倒や骨折のリスクが高くなるだけでなく、生活習慣病などさまざまな病気につながることもあります。

◆サルコペニアになると…

階段の上り下りや外出がつらくなる



転倒や骨折をしやすくなる



嚥下機能が低下する



生活機能低下・要介護・寝たきり

◆“指輪っかテスト”でサルコペニアのリスクをチェックしてみましょう。

指輪っかテストでセルフチェック



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

隙間が出来たら要注意

◆サルコペニアにならないように…

バランス良い食事口腔機能の維持



よく噛んで食べましょう

適度な身体活動や運動



ちょっとした少しの運動でも毎日続けましょう

余暇を楽しみましょう（趣味やボランティア活動など）



友達と楽しくおしゃべりなどいつも前向きな気持ちを大切に

ここ数年は、感染対策で外出する機会が少なくなり、生活への不安や身体の衰えを感じている方もいらっしゃると思います。

「バランス良い食事」「適度な運動」「前向きな気持ち」を心がけて、健康の増進を目指していきましょう。

心が動けば体も動く

ちょっと聞いておくれ 生月病院リハビリテーションスタッフの

生月病院リハビリテーション班　押淵　雅



この言葉は私が以前勤めいていた病院で教わった最初の言葉です。そして、今でも私の心の一番の原点になっている言葉でもあります。

私たちが提供している病院のリハビリテーションは、主に患者さんが病気や怪我を負ったところから始まります。膝が痛い、腰が痛い、手が動かないなど症状は様々で、皆さんも言葉で言われれば「あぁ、よく痛くなるよね」「歳だからね」と想像できるかもしれません。ですが、実際に症状が出ると初めて今までの健康のありがたみを感じ、どうにかして痛みをとりたい、元気になりたいと考えるはずです。そこでいざリハビリを受けることになると見ず知らずの若造が急に現れ「さあ運動しましょう！」「ちょっと足をさわらせてください!!」と血気盛んなリハビリスタッフから行ったこともない部屋に連れていかれ色々なところをさわられたり測ったりされます。つまり、リハビリを受ける方は病院とは治療をするところと分かっていても、普段の生活にはない非日常の中で元気になれるかわからない不安とともに生活をすることになることが多いのです。このことは、認知症の症状がある方、脳卒中のために身体に麻痺が残ったり事故で後遺症が残ったりするなど、「障害」としてその後の人生に影響が残る可能性がある方も含みます。

ではここで皆さん想像してみてください。もしも急に体が思うように動かなくなったり痛みがとれなくなったりしたら…なぜこうなってしまったのか、もう元の生活に戻れないのか、など不安や絶望で生きる希望を見出せなくなるかもしれません。リハビリ界の大田仁史先生は著書の中で「障害は取り除くことができない。自らの人生に包み込んでいかなければならないが、だれしも、自分の障害が元に戻らないという事実を知ると一様にショックを受ける。なかにはその状態から立ち直れない人もいる。このなかから頑張ろうという気持ちが起きてくるにはそれなりの状況が必要である。望むべき状況はいろいろあって、孤立、孤独からの脱却は最も重要である。障害を負っても頑張っている人をよくみれば、必ず温かい人たちに囲まれている。私は、リハビリテーションの成否は人との新たな関係づくりにあると思っている。それは手段であり、目標でもある。人とのふれあいを通して学び、変わっていく。それがリハビリテーションの正道である。(中略)」と記されています。大田先生にすべて語っていただいたようですが、もちろん患者さん個人の頑張ろうとする気持ちが一番大切で、そこに患者さんがどうしたいかどうなりたいかを引き出し、患者さんや家族の方ができるだけ望む生活に導くことがリハビリテーション、専門職の役割と考えています。

学生の頃いやいややっていた宿題のことは忘れても、夢中になってみていたドラえもんのことはこの歳になっても忘れません。みなさんにも似たような思い出があるのではないでしょうか。ただ「リハビリに行きましょう」だけではなく「生月の海を見るために歩けるようになりましょう」「ちょっと野菜作りのこつを教えてください」と患者さんが自分からこうなりたい、頑張ろうと思える、『心を動かす』リハビリを目指して生月病院のリハビリ室は今日も野菜を育てています。ぜひご覧に来てください！



ひらど薬物乱用防止カルタを製作しました！



私の勤務している平戸市民病院は半径15㎞以内に病院や有床診療所が無い医療資源に乏しい地域にあります。

従って、当院は地域に欠くことのできない病院として、住民とのふれあいの中で、地域に必要とされ、その期待にこたえていくべく日々業務を行ってきました。また、薬剤師も院内での業務だけではなく地域の要望に応じて院外で必要な情報発信と活動を行っています。その主たる活動が「学校薬剤師」であり、薬物乱用防止教室を通して飲酒、喫煙のリスクや薬の適正使用を小中学生に呼びかけ、これまで地域の健康を見守る活動を続けてきました。

しかし、これからの薬物乱用防止推進には、生徒のみの理解だけではなく保護者をはじめ生徒をとりまく地域住民の理解と協力が必要不可欠であり、薬剤師と生徒、薬剤師と保護者という点と線の関係だけではなく生徒と保護者、地域住民をつなぐ網目のような薬物乱用防止の意識を広げていきたいと考えております。

そこで今回、平戸市内の平戸市民病院が担当している小中学校で、実際に薬物乱用防止教室受講後に授業に関する「標語」を作成してもらい五十音順に整理し、その後に平戸市内の全中学校および平戸市民病院が担当している小学校へ呼びかけ標語に対応する「絵札」を作成してもらいました。

「まだ飲むの？飲みすぎ注意あぶないよ」、「副流煙、吸う人よりもまわり危険」、「やめようよ、言ってくれる友達を」など子供らしい視点で大人には耳が痛い内容も多く、非常に秀逸な作品ばかりです。また、読み札の裏には薬剤師からのコメントを記載し、カルタを通して小さな薬物乱用防止教室が受講できるような形式をとっております。

この『ひらど薬物乱用防止カルタ』が、小中学生や保護者のみならず地域住民の方を含めた広い範囲でご利用いただき、地域におけるふれあいの中で薬物乱用防止の意識を生み育んでいただければと願っております。加えまして、地域における薬物乱用防止対策の最前線を担っておられる学校薬剤師の皆様におかれましては、授業における教材の一つとしてご活用願えれば幸いです。

これからの社会が誰にとっても幸せになっていくために。

平戸市民病院　薬剤班長
近藤　司



寄贈先：

平戸市内の
- 小中学校、
- まちづくり運営協議会、
- 平戸図書館、
- 紐差老人クラブほか

第14回　平戸と長崎大学で育てる地域医療講演会のご案内

【テーマ】これからの感染症対策について考える

【日　時】２０２３年5月20日（土）
開場 午後2時30分　開演 午後3時

【場　所】平戸文化センター 中ホール
（〒８５９-５１２１ 平戸市岩の上町１５２９）

※入場無料



講演1
「世界のへき地、日本のへき地での感染症のこれから」
長崎大学病院感染症内科 医師
池田　恵理子

講演2
「お年寄りを感染症から守る秘訣」
長崎大学病院感染症内科 科長
国境を越えた地域医療支援機構 機構長
有吉　紅也

生活習慣病に「第６の栄養素」食物繊維を！

いっただきまーす 栄養管理室だより

生活習慣病を予防し、いつまでも健康でいるためには毎日の食生活が大切です。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれており、次のような生活習慣病予防・改善の効果があります。

●野菜の主な生活習慣病予防・改善効果

カリウム	塩分の排出を促す作用で、高血圧予防のための減塩効果がある
食物繊維	コレステロールや糖質の吸収を抑える作用で、肥満や急な血糖値上昇を防ぐ効果がある
緑黄色野菜の色素成分	強い抗酸化作用で、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）の酸化を防ぎ、動脈硬化予防に役立つ

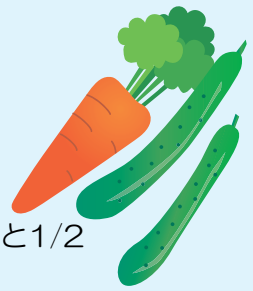
「切り干し大根のサラダ」



日本では、野菜は1人1日あたり350g以上とることを推奨されていますが、現状を見てみると平均で280g　程度しか摂れていないそうです。常備菜などを利用して、まずは、今よりもう一皿、野菜を多く摂るよう心がけましょう。

【材料：４人分】

- 乾燥きくらげ　15ｇ
- 人参　30ｇ
- きゅうり　1/2本
- 切り干し大根　20ｇ
- A
  - 砂糖、しょうゆ　各大さじ1と1/2
  - 水　大さじ3
- ツナ缶　1缶　70ｇ



作り方

① きくらげは水で戻す。人参、きゅうりは細切りにする。切り干し大根は水につけて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。

② 耐熱容器に A を混ぜ、水気を軽く切ったきくらげを入れてからめ、人参をのせる。ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で６分加熱する。

③ ②に切り干し大根、油を軽くきったツナ、キュウリを加え和える。
※お好みで白ごまや、マヨネーズを加えても OK。

快適な生活環境のお手伝い
有限会社 鶴丸設備
営業種目
給排水設備工事　浄化槽設備工事
浄化槽維持管理　浄化槽清掃
どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。
TEL.0950-23-3629　FAX.0950-23-3921

CAR SHOP Janaka Motors 田中モータース
新車・中古車販売
車検 点検 鈑金 保険
田中モータース
〒859-5152 長崎県平戸市鏡川町1146-1　TEL 0950-22-2674

外来診療カレンダー

■平戸市民病院

診療科	担当医師	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	飯野俊之	○※	△	○※	△	○	△	○※	△	○※	△
	中桶了太	○※	△	○	△	○※	△		△	○※	△
	天本悠太	○※	△		△	○※	△	○※	△	○	△
	髙橋康太郎	○	△	○※	△		△	○	△		△
外科	堤　竜二	○				○				○	
	押淵　徹			○							
	濵田貴幸							○			
小児科	濵田貴幸	○		○		○		○		○	
眼科	九州大学派遣医師	5月：22日、23日　6月：5日、6日、19日、20日　7月：10日、11日、24日、25日									

◆受付時間及び診療時間は以下のとおりです。
【受付時間】（午前）7：45～11：00　（午後）14：00～16：30
【診療時間】（午前）8：30～12：00　（午後）14：00～17：15

※予約患者優先。紹介状持参の方も事前に予約が必要。
◆午後の「△」は、いずれかの医師が輪番で診察します。
◆「禁煙外来」は休診中です。
◆「小児科」の診察は、16：30までとなります。それ以降の時間帯は「内科」で診察します。

（派遣医師）

診療科	担当医師	所属	診療日
内科	延末謙一	長崎労災病院	毎月第3金曜日（午前中）
神経内科	調　漸	みなとメディカルセンター	毎月第2金曜日（午前中）※予約患者のみ
呼吸器内科	池田　徹	長崎労災病院	毎月第1金曜日（午前中）
脳神経外科	北川直毅	長崎労災病院	毎月第2・第4木曜日（午前中）※予約患者優先
整形外科	田中奈津美	長崎労災病院	毎週火曜日　8：30～11：30　※予約患者のみ
	原　真一郎	サン・レモリハビリ病院	毎月第2・第4木曜日　9：30～12：00　※予約患者のみ

■生月病院

診療科	担当医師	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	山下雅巳	○※		○		○		○		○	
	小村哲永	○		○	○	○※		○		○※	○
	石塚由実子	○	○	○※		○	○	○※	○	○	

※予約外診療、外科診療

（派遣医師）

診療科	担当医師	所属	診療日
泌尿器科	川村雅也	青洲会病院	毎月最終水曜日
循環器科	松永和雄	伊万里有田共立病院	毎月第4金曜日
整形外科	小林　誠		5月15日（月）～19日（金）午前中
			6月12日（月）～16日（金）午前中
			7月10日（月）～14日（金）午前中
	原　真一郎	サン・レモリハビリ病院	毎月第1木曜日（休日及び祝日の場合は、生月病院へお問い合わせください。）
眼科	前田邦彦	まえだ眼科	3か月に1回（詳しい予定は、生月病院へお問い合わせください。）

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会　【印　刷】有限会社ケンホクプリント
●国民健康保険平戸市民病院　〒859-5393　長崎県平戸市草積町1125番地12　☎0950-28-1113　Fax 0950-28-0800
ホームページ　http：//hirado-municipal-hospital.com/
●平戸市立生月病院　〒859-5704　長崎県平戸市生月町山田免2965番地　☎0950-53-2155　Fax 0950-53-3009
ホームページ　http：//ikitsuki-hospital.com/

平戸市民病院、生月病院は救急医療機関です

平戸市民病院・生月病院は、365日、24時間、夜間又は休日において入院治療を必要とする重症患者に対して救急医療を提供する医療機関です。