

中津良川のホタル

CONTENTS

- ○2 第14回 平戸と長崎大学で育てる地域医療講演会
- 特集今月のインタビュー
- 地域医療を支えるシンポジウム
- 地域医療を学ぶ研修医の奮闘日記・
- 「毎日できる健康チェック」
- 市民病院臨床検査スタッフの「耳よりな」
- 生月病院薬剤スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
- 揭示板
- 栄養管理室だより「いっただきる
- **12** 外来診療カレンダ・

救急医療機関です

平戸市民病院、生月病院は 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。

第14回 平戸と長崎大学で育てる地域医療講演会

テーマ:これからの感染症対策について考える

令和5年5月20日(土)平戸文化センター

第一部 世界のへき地、日本のへき地での感染症のとれから



長崎大学病院 感染症内科 医師 池田 恵理子

世界と日本の感染症を考えると・・・



- ・日本もアフリカも変わらない!
- ・グローバル化の中で病気は国境を超える!
- ・人材がいない?CT、MRIがない?お薬がない?
- ・ないものはない!あるものでなんとかするしかない!
- ・医療の枠にとらわれず多種職と連携が必要!



物分名成物底面等/是に/借号名作品に

- 感染症の流行状況に関心を持つ
- できれば海外の状況も
- 抗生剤を適切に使って、耐性菌を

作らない

- 適切に動物に接する
- 必要なワクチンを接種する
- 正しい情報を周りの人に教えてあげる
 - ・・・などなど





歴史に学び、忘れないこと! 自分自身を感染症から守り、 身近な人を守りましょう。 それが地域の健康を守ること につながります。

第二部 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

・感染症とは?

糖尿病やがんと違って、完全に治 せる病気であり、防げる病気です。

・お年寄りがどうして感染症に**罹**り やすいのか?

免疫防御機能が衰え、初期に症 状が現れにくいことがあります。 軽症でも、決して侮ってはいけません。



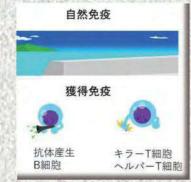
・お年寄りに多い感染症とは?

もともと体に共存している常在細菌によって起きる内因性感染症が多いです。 破傷風や帯状疱疹のようにワクチンで防げる感染症も、 お年寄りに多い感染症です。

・どうやって免疫・抵抗力を維持するか?

バランスの良い食事、適度な運動、適度な睡眠、 ストレスのない生活、禁煙などに心がけてください。

・新型コロナウイルス感染症パンデミックから学んだことは? 基本的な感染症対策に効果があること、ワクチンに絶大 な効果があることを再認識しました。



一方で、3密の回避などの感染対策と社会・経済活動との両立が課題です。

・お年寄りを守る秘訣のまとめ

特性を良く知って、周りが見守ること、本人は過信しないことが大事です。 長崎ではSFTS(重症熱性血小板減少症候群)など、ダニ媒介性の怖い感染症が増えています。

今月のインタビュー

永



さんの適切な治療に繋がります。

● 自己紹介をお願いします。

令和5年5月1日から平戸市民病院で働いてい 松永拓巳と申します。 佐世保市出身です。

これからよろしくお願いします。

臨床検査技師という仕事を選んだ理由を 教えてください。

りまして、父のような医療従事者になるために 私の父が薬剤師で医療従事者として働いてお

ていました。

態を見ながら生理機能検 の経験から患者さんの容 臨床検査技師でした。そ の時検査して貰ったのが 左耳が聞こえなくて、そ 査が出来る臨床検査技師 また、もともと私は、



に興味を持ち、

臨床検査技師を目指しました。

0 臨床検査技師とは?

使って、検査値を出すお仕事です。 (血液、 その後、 患者さんの健康状態を判断するために、 尿、心電図、 医師が検査値を用いて診断し、 等々)を取得し、 器材を 検体

実際に働いてみて、 いかがでしょうか?

ます。 に必要な知識、 かい激励の言葉を聞いて、 先輩方の手厚い指導だったり、 検査室は多くの精密器材がありまして、検査 操作手順を勉強しております。 やりがいを感じてい 患者さんの温

今後の目標は?

が多いですが、早く患者さんの治療に役立てる 査があり、治療に役立てております。 ように頑張ります。 平戸市民病院では、 入職したばかりで学ばなければいけないこと 色々な項目の生理機能検

0 メッセージ

良いところに就職できたと思ってます。 く気さくな対応で声をかけてくださり、 泊まったホテルの人や道行く人々がとても温か 今後は、自分もその一員として、平戸市の方 平戸にあまり来たことがなかったのですが、 とても

々のために頑張っていきたいと思います。

8:30 出勤

外来患者の検査

(血液、尿、聴覚、心電図など)

12:00

昼休憩

13:00

5

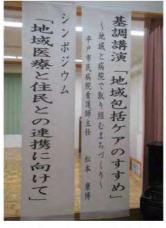
5 午後外来患者の検査 病棟患者の検査 採血や心電図の研修

17:15 退勤



0

「地域医療を支えるシンポジウム」が開催されました







令和5年6月11日(日)、生月町中央公民館3F大ホールにおいて、地域社会における医療の在り方に理 解を深め、医療と地域の連携を築いていくことを目的に、「地域医療を支えるシンポジウム」(主催・生 月病院を存続させる会、共催・生月地区区長会)が開催され、生月地区住民を中心に約150名の方が参加し ました。

第1部の基調講演「地域包括ケアのすすめ〜地域と病院 で取り組むまちづくり~」では、平戸市民病院看護師主任 (前生月病院地域連携班長) 松本康博氏に、地域包括ケア システムや地域連携室の役割について話をしていただきま した。相談支援の事例とNHK連続テレビ小説『舞いあがれ !』の家族を例に出しながら、今後の課題とより良い未来 に向けた、わかりやすい講演をしていただきました。

地域包括ケアを 理解するために は4つの「助」 が大切です!

- 自助
- 互助
- 共助
- 公助











パネリスト

(医 師) 山下 雅巳 平戸市病院事業管理者

(社会福祉士) (住民代表)

石川 隆雄

松本 康博 平戸市民病院看護師主任 生月地区区長会

(看護師)

前田智和恵

生月病院総看護師長

(ケアマネ)

田島

ルミ 通所介護施設「なごみ」

第2部のシンポジウム「地域医 療と住民との連携に向けて」では、 医療・介護従事者と地域住民代表 の5人が、それぞれの取組みや課 題を発表しました。また、参加者 からの質問や生月地区内の先進事 例が発表されるなど、有意義な時 間を共有することができました。

山下管理者からは、地域包括ケ アについて「人との関わりを持つ こと、これ自体が地域包括ケアなの で、皆さんも周りの人と関わりを 持った生活をしましょう。」とア ドバイスがありました。

平戸市民病院や生月病院には、年間を通じ全国から多くの研 修医の皆さんが地域医療を学びに来ています。 およそ1か月の 期間に、患者さんを急性期から慢性期ま でト ータルで診る経験 をされています。

今回は、6月に平戸市民病院で地域医療研修をされた研修医 を紹介します!









を受けました。 先生と話をする患者さんは診察を受けていく中で

一般で見ずした際に、先生と患者さんの親しげな関係を見ずした際に、先生と患者さんの親しげな関係を見ずしたがき、外来診断は平戸市民病院で研修させていただき、外来診 生活面も含めて治療を考えていらっしゃる姿に衝撃 性に驚きました。先生は患者さんの性格や家族構成、 職業などをほぼ記憶しており、 社会医療法人 神鋼記念会 外来実習を通して

師にとって大切なものであると再認識しました。 その姿を見て、 く楽しい気分になっていらっしゃるように感じまし 笑顔が自然と溢れており、 先生方の明るい人柄によるものだと思いました。

そのような社会面や

も笑顔が多く見られ、 いただきました。 り、

その場で診察をするという貴重な体験をさせ

訪問先では患者さんもそのご家族

自宅だからこそリラックスし

診察後も最近

初めて訪問診療で実際に患者さん

の家に

7

今回、

訪問診療を通して

独立行政法人 労働者健康安全機構

師になれるよう精進して参ります。

平戸で学んだことを今後も大切にし、

より良

61 医

としてだけでなく個人それぞれにあった診療が行わ

れているのだと感じました。

腕の良さだけでなく人格や人柄も医

病気を治療するだけでな

ることができ、

では見えないことが多くあり、

その方の生活背景や

ただ「患者さん」

また、家での生活の様子や昔の写真など、診察室

医師との距離がより近いようでした。

過去を具体的に知ることができ、

あった出来事などをゆっくりとお話をする時間をと

て診察を受けられているようでした。

横浜労災病院 芳紘

という地域やその中で生活する人々の背景をより深 との大切さ、また、 させて頂きました。地域医療支援病院として救急搬 この先医師として必ず役に立つことなのだと実感し 源を用いて鑑別や診察をさせていただいたことは、 せていただいたこと、また、救急外来の限られた資 点から見ても害虫咬傷など地域特有の疾患を経験さ く理解することができたと思います。疾患という観 院から退院後の慢性期までを見据えた医療を行うこ 送された患者さんの初期対応はもちろんのこと、 平戸市民病院の救急外来では、 救急外来を通して 「患者さん」と関わる中で平戸 様々の診療を経験

改めまして1か月間誠にありがとうございました。

た平戸に戻った際にはよろしくお願いいたします。

横浜市立市民病院

野

優里

今後に活かしたいこと

極的に研鑽を積んでいきたいと思います。 手技をもっており、 ており、 平戸市民病院の先生方は、 その姿は大変勉強になりました。 多岐にわたる患者さんを対応し 専門外の幅広い知識 私も、 積 P

さいごに

からの医師人生で生かしていきたいと思います。 も貴重な経験を積むことができ、学んだことをこ ただきました。 さんも優しくとても気さくでたくさんお話させて ても優しくすごく助けられた一か月間でした。 平戸市民病院の先生方や医療スタッフの方々は 短い間でしたが、 ありがとうございます。 本当にお世話になりました。 ここでとて 患者 ま 11 لح

社会福祉人 恩賜財 寸

済生会長崎 病院 中 Ш

神鍋記念病院

中

JİI

慶









暑い季節になってまいりました。今回は熱中症についてご紹介します。熱中症といえば、真夏の暑い中に作業をしている時に起こるといった場面を想像するかもしれません。

熱中症ってどんな病気?

「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義されており、「暑い環境で起こる健康障害」のことをまとめて熱中症といいます。



熱中症の症状

めまい、失神(たちくらみ)、生あくび、大量に汗をかく、ひどく喉が乾く、筋肉痛、筋肉の硬直(こむらがえり)、頭痛、嘔吐、全身がだるい、意識障害、けいれん、体温が高いなど様々な症状があります。

熱中症を予防するには?

暑さを避ける



服装の工夫





こまめな水分補給



暑さに備えた体作り



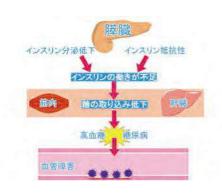
熱中症が疑われる場合の応急処置

- ○涼しい環境に移す:風通しの良い日陰や、冷房が効いてる室内に移動させます。
- ○脱衣と冷却:衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。更に露出させた皮膚に水をかけてうちわで仰いだり、氷のう (アイスノン)で首や脇の下、太ももの付け根を冷やし体温を下げます。
- ○水分と塩分を補給する:冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などで補給します。 ただし、意識障害がある場合や吐き気・嘔吐の症状がある場合は口から水分を 入れることは避けましょう。

こんな時は医療機関に!

熱中症を発症してしまった時には適切な応急処置をする必要があります。声をかけても反応しない、おかしな返答をする、体がガクガクとひきつけを起こすなどの異常がある時は重度の熱中症にかかっています。また、自分で水分補給ができない場合などは無理やり口から飲ませることはせず、すぐに医療機関を受診しましょう。

糖尿病 について



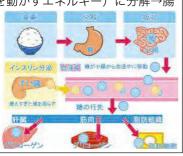


- 糖尿病とは?

糖尿病とは、膵臓からでるインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖の濃度が高いまま何年間も放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断などの重い合併症を引き起こします。

糖尿病とは、血糖値が高くなった状態

- ■血糖とは
- ①ごはん・パン・麺類(炭水化物)を食べて体に取り入れた糖質→ブドウ糖(筋肉や内臓を動かすエネルギー)に分解→腸から吸収→血液中に入る
- ②血液中のブドウ糖=血糖 血糖の濃度:血糖値
- ・血糖値が高くなると糖尿病 の可能性が高くなる。

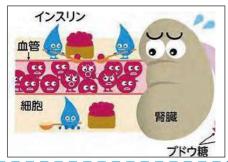




なぜ糖尿病になるの?

糖尿病になる原因の第一は、糖質、炭水化物のとり過ぎです。運動不足、筋肉量の低下やストレスも関係しています。内臓脂肪の増加や筋肉量の低下がインスリンの分泌低下を引き起こします。日本人はもともと糖尿病になりやすい体質だとも言われています。





- ・糖尿病にならないために!! - -

糖尿病は、疾患が疑われる人を含めると、日本人の $5\sim6$ 人に一人が罹患している、いわゆる国民病です。

また、血糖レベルがよほど高くならないかぎり、ほとんど自覚症状がありません。しかしながら長年の間、糖尿病である事に気づかず放置したとすると「口渇・多飲・多尿」の症状や「急に体重が減少した」とか「急に視力が悪くなった」とかの著しい自覚症状が出現したり急性心筋梗塞や急性脳梗塞で救急搬送されて糖尿病と初めて診断されたりすることもあります。

そういうことにならないためにもバランスのいい食事をして運動で筋肉量を減らさないことや、特 定健診など、<mark>早期発見・早期治療(受診)</mark>が肝要となります。





病院などで処方された薬の使用期限をご存知でしょうか?「未開封」で「適切な保管」がされた場合、 製造後3~5年くらいが一般的ですが、処方される頻度の少ない薬の中には、使用期限が短いものもあり ます。また、シロップ剤や目薬などは、開封後は品質が変わりやすいので注意が必要です。

- 特に注意が必要な薬 -

シロップ剤・水剤

雑菌が入りやすいため、処方日数内で飲み切りましょう。

目薬・点耳・点鼻・インスリン

薬本体に書いてある使用期限に関わらず、開封後は1か月間が目安です。

塗り薬

よく洗った手で取り、患部をさわった手では取らないようにしましょう。

貼り薬

乾燥防止のため、開封後は袋の封をしっかり締め、1か月くらいで使用しましょう。

薬局で分包された薬

湿気を帯びやすいため、もらった日数を大きく超えて飲むことは避けましょう。

薬は「温度・湿度・光」に影響を受けやすいため、

直射日光を避け、

なるべく湿気の少ない涼しいところに保管しましょう。





薬の基本的な管理

- ① 症状に合わせて処方された薬は、医師の指示通りに服用し、処方日数で使い切ることが基本です。
- ② 飲み忘れなどで薬が残った場合は、次の診察の時に医師や薬剤師に相談し、調整してもらいましょう。
- ③ 同じような症状でも原因が違うことがあります。以前に処方されて残った薬を、自己判断で使用したり、他の人に渡したりしないようにしましょう。



华产推查

― ふるさとの味

てらど ママン

平戸市森林組合

侑井元産業 しいたけ生産部

平戸市宝亀町91-1 TEL 0950-28-0300

平戸市戸石川町7-1 TEL 0950-22-3104





道路アダプト活動実施

り、 愛護活動団体に登録してお 活動を実施しました。 平戸市民病院は、国道の 道路のゴミ・あき缶拾 舗道の草払い等の定期





活

活 動 施 設 国道383号

活動地区・区間 根獅子分かれ道~ふれあいセンター

(交差点付近)

除草活動 道路のゴミ・あき缶拾い、

草刈機5台で除草作業

舗道の草払い等

寄贈による液晶ディスプレイを設置

た。 立木様から液晶ディスプレイを設置していただきまし 平戸市民病院外来診療掲示板の場所に、朶の原町の

示が変わっていきます。 掲示物もデジタルサイネージとして、一定時間で表

ぜひ一度ご覧になってください! とても明るく分かりやすいものとなりましたので、



生月病院 へ寄贈

月病院を訪問されました。 4月13日、生月町出身で京都長崎県人会副会長・久保利男氏が生

きました。 「地域包括ケア支援関連物品一式(全5種)」を寄贈していただ

大切に使わせていただきます。

■地域包括ケア支援関連物品一式(全5種)



- ・入退院カンファレンスセット (配置場所 3階病棟
- 電動サイクルマシン (配置場所 リハビリ室
- ・リクライニング車いす

(配置場所

外来2台・病棟3台)

・シルバーカー (配置場所 (配置場所 リハビリ室) 玄関〔外来患者用〕)



☆夏野菜で 動脈硬化を予防



今が旬の夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて栄養素が凝縮されています。

茄子には強い抗酸化作用が期待され、動脈硬化防止や抗がん作用もあります。また、玉葱の独特の香り成分にはウイルスから体を守る効果があり、ビタミンB1が豊富な豚肉と組み合わせると吸収率がアップします。さらに、緑のピーマンの色素には、血液をサラサラにする効果があります。

これらの食品を使った料理で動脈硬化を予防しましょう!!



【材料:4人分】

豚肉(もも切り落とし)200g

茄子3本ピーマン3個玉葱1/2個生姜1片サラダ油大さじ2

〔味噌だれ〕

味噌(お好みの味噌) 大さじ3

料理酒 大さじ2

砂糖大さじ2醤油大さじ1

塩 少々



作り方

- ① 茄子は2・3か所縦に皮を剥き乱切りにする。ピーマンも乱切りにする。
- ② 玉葱は3㎝角切りにし、生姜は千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜と豚肉を強火で炒める。
- ④ ③に茄子と玉ねぎとピーマンを入れて、強火でしんなりするまで炒める。(水分が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る)
- ⑤ 4に味噌だれを加えて炒め、味が馴染んできたら火を止める。





外来診療力レンダー

■平戸市民病院

診	√ d ≠	科	tΠΣ		日北佐師		以左師		切出医師		扣坐匠師		中小产品		切坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		扣坐匠師		切坐匠師		切坐匠師		担当医師		月		1	リ	Y	水		木		金	
砂	療		担当医副			J	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後																															
		1N	飯	野	俊	之	○ ※	Δ	○ ※	Δ	0	Δ	○ ※	Δ	○ ※	Δ																															
			中	桶	了	太	○ ※	Δ	0	Δ	○ ※	Δ		Δ	○ ※	Δ																															
内		科	天	本	悠	太	○ ※	Δ		Δ	○ ※	Δ	○ ※	Δ	0	Δ																															
			髙	橋	康力	鄎	0	Δ	0 🔆	Δ		Δ	0	Δ		Δ																															
			堤		竜	\equiv	0				0				0																																
外		科	押	淵		徹			0																																						
							濵	田	貴	幸							0																														
小	児	科	濵	田	貴	幸	0	☆	0	☆	0	☆	0	☆	0	☆																															
眼		科	九派	州遣	大医	学師	8月:7	日、8日、	21日、22	日 9月:	4日、51	∃、25日、	26日 10	月:2日、	3日、16	日、17日																															

◆受付時間及び診療時間は以下のとおりです。

※予約患者優先。紹介状持参の方も事前に予約が必要。

- 【受付時間】(午前)7:45~11:00 (午後) 14:00~16:30 ◆午後の「△」は、いずれかの医師が輪番で診察します。
- 【診療時間】(午前)8:30~12:00 (午後)14:00~17:15 ◆ 「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 又は、手術等で対応できない時は「内科」で診察します。

(派遣医師)

	診療科			担当医師				所 属	診 療 日	
l ,	内科		£31	延	末	謙	_	長崎労災病院	毎月第3金曜日(午前中)	
			1 -1	杉	本	尊	史	長崎大学病院	毎月第4金曜日	
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) ※8月は休診 ※予約患者	香のみ
呼	吸音	器内	科	池	田		徹	長崎労災病院	毎月第1金曜日(午前中)	
脳	i 神 i	怪 外	科	北	JII	直	毅	長崎労災病院	毎月第2・第4木曜日(午前中) ※予約患者	6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	香のみ
_=	・ハン	/	11	原		真-	・郎	サン・レモリハビリ病院	毎月第2・第4木曜日 9:30~12:30 ※予約患者	香のみ

■生月病院

診	療	科	中平匠	布	月		火		水		木		金	
彭	凉	14	担当医師		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
			山下雅	巳	○ ※		0		0		0		0	
内		科	小 村 哲	永	0		0	0	0 🔆		0		○※	0
			石塚由	実子	0	0	0 🔆		0	0	○ ※	0	0	

※予約外診療、外科診療 ~~~~

(派遣	医即	.)
=^	<u>_</u>	

Ē	多	寮 7	科	担	当	医自	師	所 属	診 療 日
泌	尿	器	科	Ш	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
					8月21日(月)~25日(金)午前中				
東女	形	Ы	£31	小	林		誠		9月11日(月)~15日(金)午前中
噩	ハン	71	17-1						10月23日(月)~27日(金)午前中
				原	真	∮ —	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

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。