



# 奄んおとしそう

t a t s u n o t o s h i g o



平戸ナイトミュージアム（平戸城）

## CONTENTS 目 次

- 02 | 新年のごあいさつ
- 04 | 国保地域医療学会参加報告
- 05 | 地域包括ケア病床について
- 06 | 地域医療を学ぶ
- 07 | 毎日できる健康チェック
- 08 | 耳寄りなハナシ
- 09 | ちょっと聞いておくれ
- 10 | 揭示板
- 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



# 新年のごあいさつ



国民健康保険平戸市民病院  
院長 押淵 徹

いました。

ここに至りますまでには市民の皆様のご理解はもとより、平戸市内外の医療・介護福祉諸団体のご理解・ご努力があつてこそその成果だと思います。

平戸市民病院が提唱してまいりました「地域包

括ケアシステム」（地域包括医療・ケア）は、平戸市が日本のどこよりも高齢化・過疎化が早くから始まつた地域で安心して暮らし続けることのできる政策として、日本全体が高齢化する地域医療への手本を示してきたものと思っています。それは

若いうちから健康づくりに取り組み、生活習慣病予防（当時は成人病と言つてましたが）生活習慣病の早期発見・早期治療に取り組み保健の事業

と医療福祉介護が緊密に連携することで、元気な高齢者でいられる社会にしようとの取組でした（元気老人の創出との合言葉で呼びかけてきました）。

その結果、平戸市の後期高齢者の占める割合は長崎県下の21の市町の中で一番高い（後期高齢者が多い）地域であるにもかかわらず、どこよりも医療費は高くなく、どこの市町より介護保険料が少

ないのです。「元気老人の創出」の合言葉が実現

していっているものと確信しています。だからこそ国の方々が安心して平戸市で人生を全うされる大切な介護・福祉制度として熟成してまし

政策に取り入れられたものと思っています。「サ

ンケア平戸」は健康管理センター・訪問看護ステーション・通所リハビリセンター・居宅介護支援事業所そして地域連携室で構成され「地域包括ケアシステム」の拠点として装いも新たにしました。

今後ますます平戸市の医療介護福祉にかかる諸関係者・団体と一緒に連携を密にし、私たちが提唱し実践してきた「地域包括ケアシステム」が、市民の皆様が住み慣れた地域・ご自宅で一日も長く家族の方々と楽しく生活ができ、支えとなるよう職員一同本年も頑張る所存です。



# 新年のごあいさつ



平戸市病院事業管理者兼  
平戸市立生月病院  
院長 山下 雅巳

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、穏やかに新年をお迎えのことと存じます。

昨年を振り返りますと、警報級の大雨は何度となくありました。台風による直接的な被害がなかつたようです。台風被害が無いことは喜ばしいことですが、気候変動の影響なのか、線状降水帯の発生や激しい雷雨など、これまでの経験則では、想像できない時代になつているようです。

今年、令和8年は丙午です。「丙午生まれの女性」は気性が激しい等の迷信から六十年前の昭和四十一年の出生数は、前後の年から約50万人も少ない136万1千人、一人の女性が一生の間に産むとされる子供の数に相当する合計特殊出生率は1・52だったそうです。それに比べ令和7年度は出生数は70万人を下回り合計特殊出生率は1・15の見込みであるとか、現在の出生が如何に少ないかがうかがい知れる状況です。

現代においては、丙午の迷信による出生の影響はないと思います。国を挙げて、少子化対策が行われています。しかし希望の光がなかなか見えてこないのも事実です。

平戸市病院事業においても、育児休業などの子育て制度を活用しながら育児と仕事を両立する職員もおります。

子育て世代の多様な働き方を支援し、平戸市将来を担う子供たちの健やかな成長の一助になればと願うばかりです。

割の重要性を認識するところです。

また、平戸市医療提供体制あり方検討委員会から市長に対し答申がなされ、その中の項目に「生月病院の建替え及び市民病院の再整備の方向性」について、診療所化等の方向性も示されております。今年は、関係機関と連携を図り、整備計画の具体化に着手いたします。

最後に、皆様のご健勝、ご活躍を祈念しまして、新年のご挨拶といたします。

平戸市病院事業では

物価高、人件費の上昇と人材不足など、国内の多くの医療機関においては、厳しい経営環境下の運営がなされております。

人口減少に伴い患者数が減少する中ではあります。が、両病院とも、収益増加と費用削減に取り組むため病床運用の見直し等を行つております。

しかしながら、平戸市民病院、生月病院共に、令和6年度決算においては、損失を計上しております。引き続き、経営の効率化に努めるとともに、地域の医療を担う公立病院として、果たすべき役



## 第65回全国国保地域医療学会へ参加！



令和7年10月3日～4日にかけて、和歌山城ホール（和歌山県）で開催された第65回全国国保地域医療学会に参加し、平戸市民病院および生月病院の6名が全国から集まつた医療従事者に向けて研究発表を行いました。



### 発表演題と発表者

★平戸市の住民主体による通いの場へのリハビリ専門職の関わり

平戸市民病院 理学療法士 村山 健治

★インシデントレポート提出に影響する要因の実態調査

～質問紙調査から見える今後の取り組みの検討～

平戸市民病院 看護師 松本 康博

★特定行為看護師による創傷管理の実践と地域医療への貢献

平戸市民病院 看護師 柴山 剛

★かかりつけ病院における骨折入院症例への薬剤師のかかわり

平戸市民病院 薬剤師 松本 恵

★持続可能な働き方

～腰痛の実態と腰痛対策の取り組み～

生月病院 看護師 萩田 ひろみ

★労災保険での長期在宅療養患者を通して

生月病院 理学療法士 押淵 雅



### 発表演題

★出張健診廃止後効果が続く特定健診受診率に歯止めを

～継続した出張健康相談活動の開始～

市内イベントに参加させていただいた出張健康相談を紹介し、健診と健康の関連性について、発表してきました！



第29回長崎県国保地域医療学会へ参加！  
令和7年11月8日に長崎市で開催された地域医療学会にて、平戸市民病院 健診班の日高主任看護師がシンポジストとして参加しました。

# 地域包括ケア病床について

みなさん、地域包括ケア病床をご存じですか？

平戸市民病院は一般病棟58床のうち48床、生月病院は一般病棟52床のうち26床が、地域包括ケア病床となっています。



## 地域包括ケア病床とは

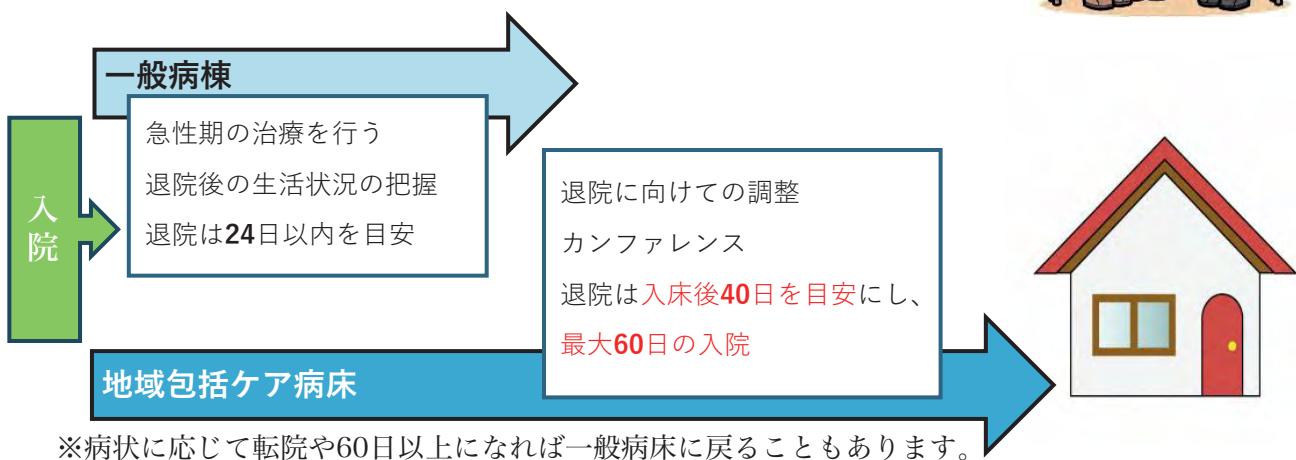
急性期治療後、すぐに在宅や施設へ移行するには不安のある患者様に対し、在宅や施設復帰に向けて支援を行い、住み慣れた場所での生活ができるよう多職種でサポートします。



## 対象となる方

- ・急性期の治療が一段落し、経過観察でもう少し入院継続が必要な方
- ・急性期治療後、ADL※向上のためリハビリテーションが必要な方
- ・入院の時点で自宅への退院可能と考えられる方

※ADLとは日常生活を送るために最低限必要な動作のことです。



※病状に応じて転院や60日以上になれば一般病床に戻ることもあります。

## 入院費用について

入院費の計算方法が一般病床とは異なり地域包括ケア入院医療管理料を算定いたします。特徴としては、診療にかかる費用のほとんどが定額となっており、リハビリテーション料・投薬料・注射料・処置料・検査料・入院基本料・画像診断料等が含まれます。一般病床より自己負担額が増額する場合もありますが、医療費の負担上限は一般病床と同じです。



# 地域医療を学ぶ 研修医の奮闘日記

平戸市民病院と生月病院には、毎月、地域医療を学ぶために研修医が訪れています。



## 研修医が地域医療を学ぶ ～1か月の研修をとおして～

令和7年10月30日から11月28日までの1ヶ月間、平戸市民病院にて地域医療研修に従事いたしました。普段勤務している横浜労災病院という急性期病院とは異なる環境に身を置くことで、地域医療の現実と、そこで求められる医師の役割について深く省察する貴重な機会となりました。

本研修で最も大きな学びとなったのは、地域における病院の役割と、それに伴う退院調整(Disposition)の考え方の違いです。都市部の病院では、急性期治療の終了が退院や転院の主な目安となります。平戸市民病院では、来院される患者様の多くが当院を唯一無二の「かかりつけ医」として頼りにされています。そのため、単に医学的な治療を完遂するだけでなく、「退院後に自宅で生活が成り立つか」「家族の介護力は十分か」といった、退院後の生活背景までを深く見越した判断が不可欠でした。診断や治療のその先にある「患者様の生活」そのものを支える視点の重要性を、実臨床の中で痛感しました。

また、訪問診療への同行も衝撃的な体験でした。平戸のような地域では、地理的な要因や公共交通機関の問題、高齢化により、訪問診療がなければ生命や生活の維持そのものが困難になる患者様が数多くいらっしゃいます。都市部以上に、医療が届きにくい環境にある方々にとって、訪問診療がいかに不可欠なライフラインであるかを目の当たりにし、地域医療が果たす社会的セーフティネットとしての責任の重さを再認識しました。

院内の環境においては、コメディカルの方々の温かいサポートに感銘を受けました。研修医である私に対しても常に細やかな気遣いをいただき、非常に働きやすい環境でした。職種の垣根を越えた連携が自然に行われており、スタッフ全員で一人の患者様を支える「チーム医療」が根付いていることを肌で感じました。

この1ヶ月間で得た「患者様の生活背景まで診る視点」と「多職種連携の実体験」は、今後の医師人生における大きな財産です。この経験を糧に、今後もより広い視野を持って診療に当たるとともに、患者様一人ひとりの人生に寄り添える医師を目指し精進してまいります。

独立行政法人労働者健康安全機構  
横浜労災病院 伊藤 謙





## 『皮膚の乾燥と保湿について』

# 健康毎日できる★チェック

冬の到来とともに皮膚の乾燥は避けられない課題ですね。皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層構造になつておつり、表皮は外界からの異物の侵入や、水分が体から逃げるのを防ぎます。乾燥肌になると、外界からの刺激をブロックできないばかりか、真皮にあるかゆみに関わる知覚神経が表皮まで伸びてきてしまい、かゆみを感じやすくなるともいわれています。特に高齢者のスキンケアは湿疹や搔きむしりからの感染など皮膚トラブルを予防するためにも大切です。

### 乾燥肌チェック

- 入浴後、肌がかさかさする
- すねや腰回りが白く粉をふいて痒い
- すねや腰回りの皮膚が痒く、一部が黒ずんでいる
- 布団に入ると痒くなることがある
- 汗をかきにくく
- ナイロンタオルや垢すりタオルなどで体を洗っている
- 冬は保湿剤が欠かせない
- 痒いところをかきすぎて、赤くなったり、傷ついている
- 手が荒れやすい
- かかとがガサガサだ

チェックが1～2個ついた人→乾燥肌予備軍

今からきちんと保湿ケアを始めましょう。

チェックが3～7個ついた人→乾燥肌

放っておかず保湿ケアをしましょう。

チェックが8個以上ついた人→心配な乾燥肌

皮膚症状があれば早めに病院受診を！！

### ◎乾燥肌ケアのポイント◎

#### ◎保湿剤の使用

- ・病院で処方されるものは、白色ワセリンやヘパリン類似物質、尿素クリームなどがあります。医師の指示に従い、回数、用量を守つて使用しましょう。
- ・市販の保湿剤でも、肌の状態をみながら自分にあったものを使用しましょう。
- ・背中など広い部位にはローションタイプや泡状製剤が塗りやすく、乾燥の強い四肢などには油性クリームや軟膏が適しています。



#### ◎洗い方

- ・入浴は36～40°Cのお湯で、洗剤は弱酸性のものを選びましょう。
- ・洗浄剤を泡立てて、柔らかいタオルで洗いましょう。

#### ◎保湿剤を塗るタイミング

- ・活動しはじめる前の朝と入浴後の、肌を清潔にしたタイミングが塗布しやすいでしょう。
- ・保湿剤は1日1回以上、回数が多い方が保湿効果は高くなります。
- ・医師から処方されている軟膏は、回数は守つて使用しましょう。

#### ♡肌を乾燥させないための心がけ♡

- ・適切に水分補給を行い、加湿器の使用をするなどして乾燥から肌を守りましょう。
- ・爪が伸びていると、無意識に搔いた時に傷ができやすくなります。爪のお手入れも心がけてください。



# 耳よりな ★ハナシ

市民病院放射線班  
スタッフの



2025年2月からCT装置

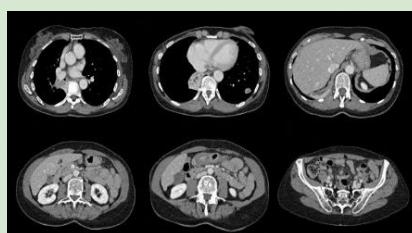
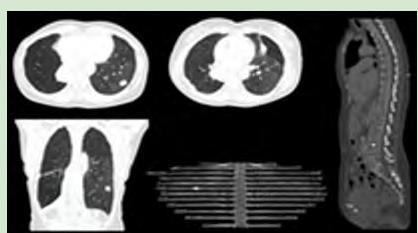
SOMATOM go.Top (Siemens社製)を新規導入しました！



## 新しいCT装置の特徴

- ① 持ち運びできるタブレット端末により画像確認・転送までの一連の操作を行うことができ、壁を隔てた操作室からではなく、検査室内の患者様のそばで操作を行えます。これにより、患者様に寄り添い、不安感をやわらげ、安心して検査を行っていただけるようになりました。
- ② 被ばく低減 **Tin filter technology** という最新の技術により放射線被ばく線量を通常CT撮影の1/50に抑え、胸部レントゲン撮影 (0.2mSv) と同等レベルのCT撮影が可能となりました。
- ③ 新しいCT装置では、患者様一人ひとりの体型に合わせて管電圧を設定することができるため、従来よりも造影剤使用量を減らし、患者様の体への負担が軽減されます。

特徴を最大限発揮することで、当院では患者様に優しく診断価値のある高精細な画像を提供し、地域医療の中核病院として役立つよう、努めています。



### CTってなんだろう??

Computed Tomography

(コンピュータ断層撮影)の略です。人体の輪切り画像をコンピュータによって再構成する装置です。近年の技術の進歩により、全身の撮影ができ、撮影時間が短い上、0.5mmの間隔で画像を作成できるため、ごく小さい病変も描出可能です。



## 薬の包装シートでの誤飲事故にご注意を！

# ちょっと聞いてあれ\*

生月病院薬剤班スタッフの

薬をうっかり包装シートのまま飲み込んでしまう事故が起こっています。



※食道に刺さった薬の包装シート

薬を1錠ずつ切り離して薬を管理されている方もいらっしゃるのではないでしょうか。ハサミなどで1錠ずつ切り離すと切り口がとがって、包装シートのまま誤って飲み込んだ場合、**のどや食道や胃をキズつけ**大変なことになります。自力で取り出すことは難しいため、内視鏡で取り出すことになり、身体への負担も大きくなります。



### 誤飲事故の原因は

「慌てて服用した」「会話をしながら服用した」「テレビを見ながら服用した」など、  
ついうっかり飲み込むことが多いようです。

### ＜お薬を服用される方へのお願い＞

- ①包装シートは1錠ずつ切り離さず、そのつどお薬だけを取り出して服用しましょう。
- ②ご家族や周りにいる人も気を配りましょう。
- ③1回分ずつお薬を袋にまとめて入れる「一包化」を活用しましょう。
- ④包装シートのまま飲み込んだかもしれないと思ったら、すぐに診察をうけましょう。

PTP包装の例（国民生活センター報道資料）



参考資料：「注意！高齢者に目立つ薬の包装シートの誤飲事故」国民生活センター  
「PTP包装誤飲の注意喚起ポスター」（社）日本薬剤師会（社）日本病院薬剤師会（社）日本製薬団体連合会



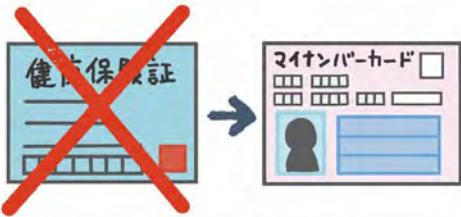
**平戸椎茸**  
—ふるさとの味—  
**ひらどロマン**

平戸市森林組合  
(有)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





## 病院窓口の受付方法をご紹介！



市民病院内の受付機器入替えおよびマイナ保険証の導入により、受診する際の受付方法が変わりましたので、受付方法をご紹介します。

### 初回受診の場合

申込用紙を記入後、窓口で受付をします。  
(診察券を持っている方はご準備ください。)

マイナ保険証を使い、顔認証カードリーダーで診療情報開示の有無を選択してください。



### 3か月以内に再受診する場合

再来機で、診察券もしくはマイナ保険証を使い、受付票を発行します。

月1回は、マイナ保険証を使って、診療情報開示の有無を選択が必要です。顔認証カードリーダーに読み込ませてください。



血圧、体重測定を行ってください。

該当する受診室の前でお待ちください。

令和7年12月2日から健康保険証が使用できなくなり、代わりに**マイナ保険証**もしくは**資格確認書**が必要となっていますので、忘れずにご持参ください。

## 平戸市内の児童・生徒が作成したカルタをご紹介！

～みんなで、カルタしようッ！～



「の」まれるな、  
酒にも周りにも、のまれる

薬物乱用防止を目的としたカルタをご家庭用に作成しました。

カルタを通して、「薬物の危険性」を楽しく学んでみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ先

平戸市教育委員会 0950-22-9212

平戸市民病院 0950-28-1113

定価（1,000円） 2026年1月18日（日）18:30～

NBCラジオ「あの人この歌ああ人生」でも一部紹介されます。

平戸市民病院へ、付添者用の椅子の購入費用に使って欲しいと10万円のご寄付をいただきました。  
誠にありがとうございました。

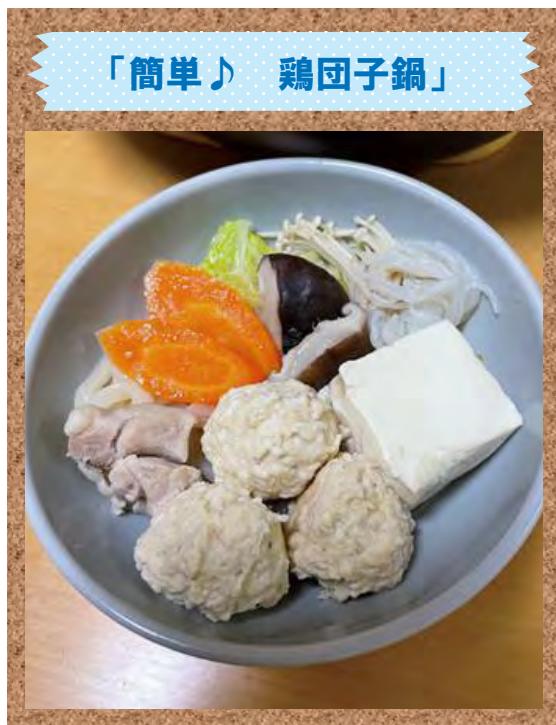
旨味たっぷり！野菜たっぷり！  
お手軽鍋料理で、今年も元気に過ごしましょう。

いたまーす  
栄養管理室だより

寒い冬の定番「鍋料理」。身体の芯まで温めてくれますね。手軽で、たくさんの野菜がとれる健康的な料理のイメージがあり、最初に野菜や、お肉などのタンパク質源を食べ、最後のシメに、めん類やご飯などの炭水化物を食べる鍋の食べ方は、血糖値をゆるやかに上げる食べ方とも言われています。

### ～健康によい、バランスのとれた鍋づくりのポイント～

- たんぱく質を2種類以上入れましょう（鶏団子、豚肉、鶏肉、白身魚、豆腐など）
- 緑黄色野菜を入れましょう（春菊、人参、ニラ、ほうれん草など）
- きのこ類も入れましょう（しいたけ、えのき、エリンギなど）
- 旨味を楽しみ、薄味を心がけましょう



#### 【材料 4人分】

A	鶏ひき肉	260g
	卵	小1個
	生姜	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩こしょう	少々
	小ねぎ（小口切り）	大さじ4
	片栗粉	大さじ2
	・水1,000cc	
	・白だし 大さじ4	
	・鶏もも肉 1枚 (250g)	
	・白菜 1/4	
	・えのき茸 1束	
	・しいたけ 4個	
	・人参 50g	
	・豆腐 1/2丁	
	・糸こんにゃく 100g	



#### 作り方

- ① 鍋に水、白だしを入れ火にかけます。
- ② Aの材料を混ぜて鶏団子をつくり、沸騰した①にスプーンで成形しながら入れていきます。
- ③ 白菜はざく切り、えのき茸は根元を切って小分けにし、人参は斜め切り、しいたけ、豆腐、糸こんにゃく、鶏肉はお好みの大きさに切れます。
- ④ ②のアクをとり、③の材料を入れていきます。
- ⑤ 火が通れば完成です。
- ⑥ 具材からたっぷりの旨味が出ていますが、お好みでポン酢などにつけて召し上がりください。

# 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	○※		○※	△	○※		○	△	○※	△
	山田琢生			○※	△	○※			△	○※	△
	近藤孝憲	○			△				△	第1・第3	△
	塚崎邦弘	○※	○	○※		○		○※			
外科	押淵徹			○		○				○	
	瀬田貴幸	○						○			
小児科	瀬田貴幸	○	☆	○	☆	○	☆	○	☆	○	☆
眼科	九州大学派遺医師	1月：5日、6日、19日、20日 2月：2日、3日、16日、17日 3月は未定									

◆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の場合(☆)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2金曜日(午前中)
	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3金曜日(午前中) ※予約患者優先
呼吸器内科	池田徹	長崎労災病院	毎月第1金曜日(午前中) ※予約患者優先
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

## ■生月病院

診療科	担当医師	月		火		水		木		金	
		午前	午後								
内科	山下雅巳	○※		○		○		○		○	
	小村哲永	○		○	○	○※		○		○※	○
	石塚由実子	○	○	○※		○	○	○※	○	○	
整形外科	原真一郎	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※予約外診療、外科診療

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	嬉野温泉病院	偶数月の第4金曜日
整形外科	小林誠	1月19日(月)~22日(金)午前中	
		2月16日(月)~20日(金)午前中	
		3月9日(月)~13日(金)午前中	
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。