


 市立病院広報

竜んおとし子

24号

発行 平戸市立病院広報委員会



道端の向日葵（撮影：飯野俊之）

目次

CONTENTS

- 表紙（道端の向日葵）・・・・・・・・・・・・・1
- 夏本番！夏を快適に過ごすために！・・・・・・・・2～6
- 地域での家庭血圧の推進！・・・・・・・・・・・・・7
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・8～9
- 教えて！先生・・・・・・・・・・・・・9
- 地域包括医療ケアの研修に行ってきました・・・・・・・・10
- ザ！検査 血管年齢を測ってみませんか？・・・・・・・・11
- やってみようリハビリ体操・・・・・・・・・・・・・12
- 医療スタッフ紹介～平戸市民病院臨床検査室～・・・・・12
- 掲示板・・・・・・・・・・・・・13
- 外来診療担当表・・・・・・・・・・・・・14～15
- 栄養管理室だより・編集室から・・・・・・・・・・・・・16

国民健康保険平戸市民病院
平戸市草積町1125番地12
☎ 0950-28-1113

【基本理念】

地域とのふれあいを大切に
地域に愛され信頼される
包括医療の実践

平戸市立生月病院
平戸市生月町山田免2965番地
☎ 0950-53-2155

【基本理念】

住民が安心して暮らせる
町造りのため、患者中心の
良質で安全な医療を提供する。



本番! 夏を快適に過ごすために!

じめじめした梅雨が明け、暑い夏がやってきます。今回の竜んおとし子は、夏に特有の病気の予防や夏の生活の仕方について特集します。暑さに負けない丈夫な体づくりを心がけ、健康で快適な夏を満喫しましょう。

「熱中症」とその予防



熱中症とは?

熱中症は「熱」に「中^{あた}る」と書きますが、高温の環境に長時間いることで体の中の水分や塩分が失われてしまい、体温調節がうまく働かなくなってしまう、全身の不調をいいます。やはり7月・8月といった暑い盛りの発生が多に多いようです。

通常、人間の体は体温が約37℃以上になると、脳にある体温調節の中枢から皮膚へと、体温を下げるよう指令を出します。

この仕組みには、

- ・汗をかくことで体の表面の温度を下げる
- ・血管を拡張し血行をよくして、血液から体外に熱を出す。

などがあります。

しかし、炎天下など高い温度の下で、スポーツや農作業をする事により、体内で多量の熱が発生している場合には、うまく体温を下げる事ができず、体内に「熱」がこもってしまうことがあるのです。もちろん、室内で激しい運動をしたような場合でも、熱中症は起こりうるのです。

●熱中症にかかりやすい環境

・ 前日に比べて気温が急に上がった時

・ 気温がそれほど高くなくても、湿度が高い時

・ アスファルトなどの人工面で覆われているところや砂地、草の生えていない裸地

●熱中症にかかりやすい人

・ 風邪や下痢などで体調を崩している人

・ 寝不足

・ 乳幼児、高齢者

・ 肥満の人

・ 以前に熱中症にかかったことがある人

・ 無理をしやすい人、我慢強い人

熱中症は症状の程度によって大きく3種類に分けられ(図1)、それぞれに原因や症状が異なります。

熱射病

・ 水分不足と血中塩分濃度の低下
→ 体温調節中枢の麻痺

- ↓
- 汗をかくことができず、皮膚が熱くなり、乾燥する
 - 体温上昇で興奮・錯乱
 - こん睡状態から意識障害

熱疲労

・ 水分不足による脱水
・ 血管拡張に伴う血圧低下
→ 脳への血流の不足

- ↓
- 頭痛、めまい、吐き気、脱力感
 - 顔色が青ざめる
 - 脈拍が速くなる

熱けいれん

・ 血液中の塩分濃度の低下

- ↓
- ふくらはぎや腕、腹筋に痛みを伴う強いけいれん

図1 熱中症の3つの症状



熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、日常生活における注意が基本となります。

日常生活での注意事項

①暑さを避けましょう。

- ・日陰を選んで歩きましょう。
- ・ブラインド、すだれを利用しましょう。

- ・日傘、帽子を利用しましょう。
- ・扇風機、エアコンを上手に利用しましょう。

②服装を工夫しましょう。

皮膚表面まで気流が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させることができるのが理想。特に汗をかく時の下着は、吸水性に優れた素材がよいでしょう。

近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用するとよいでしょう。

③こまめに水分を補給しましょう。

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり身体がバテてしまったりするのでかえってよくない」と

いうのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のために備えるには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

なお、どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後尿で失われてしまいます。

④急に暑くなる日に注意しましょう。

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月頃から報告が見られ、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人が上手に発汗できるようになるためには慣れが必要ですから、暑さに慣れるまでの間に熱中症を起こしてしまわないように注意することが重要です。

久しぶりに暑い環境で活動する

場合や作業の初日などは特に注意が必要です。

⑤個人の条件を考慮しましょう。

熱中症は健康な人でも起こります。さらに、個人の生活習慣などによっても影響を受けます。

風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、皮下脂肪の厚い人、暑さに鈍感になりがちな高齢者、もともと涼しい環境で育った人、心肺機能が弱い人、自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人は、他の人よりも熱中症に陥りやすいので注意しましょう。

⑥集団生活の間では、お互いに配慮しましょう。

- ・責任の所在を明確にし、監督者を配置しましょう。
- ・休憩場所を確保しましょう。
- ・暑さや身体活動強度に合わせて計画的に休憩を指示しましょう。
- ・個人の体調を観察しましょう。
- ・体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう。
- ・体調不良は正直に申告しましょう。

エアコン使用のポイント

①設定温度

エアコンの設定温度は、人の居場所の温度とかなり異なっていることがあります。室温の測定を心掛け適切な温度となるようにしましょう。

また、外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。室内の人数、身体活動強度、服装などに合わせて、上手に調節しましょう。

②気流

エアコンの気流は、冷気が長い時間直接人に当たらないように気流の出口を向ける工夫や首を振らせること、また、冷気が部屋の下層のみに溜まってしまわないように扇風機を組み合わせ対流させましょう。

熱中症になったときは？

「暑熱環境にさらされた」という条件が明らかで、熱けいれんや熱疲労などの症状があれば熱中症の疑いがあります。

熱中症が疑われる場合には、死に直面した緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

軽症（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗など）であれば、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やすこと、水分を摂取することが必要です。そして誰かがそばに付き添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送します。

中等症（頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感など）の症状で自分で水分・塩分を摂れないときや重症（意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）の場合は、すぐに病院へ搬送します。

（図2）

1度でも熱中症になったことがある人は、再発しやすいと言われています。十分に注意しましょう。

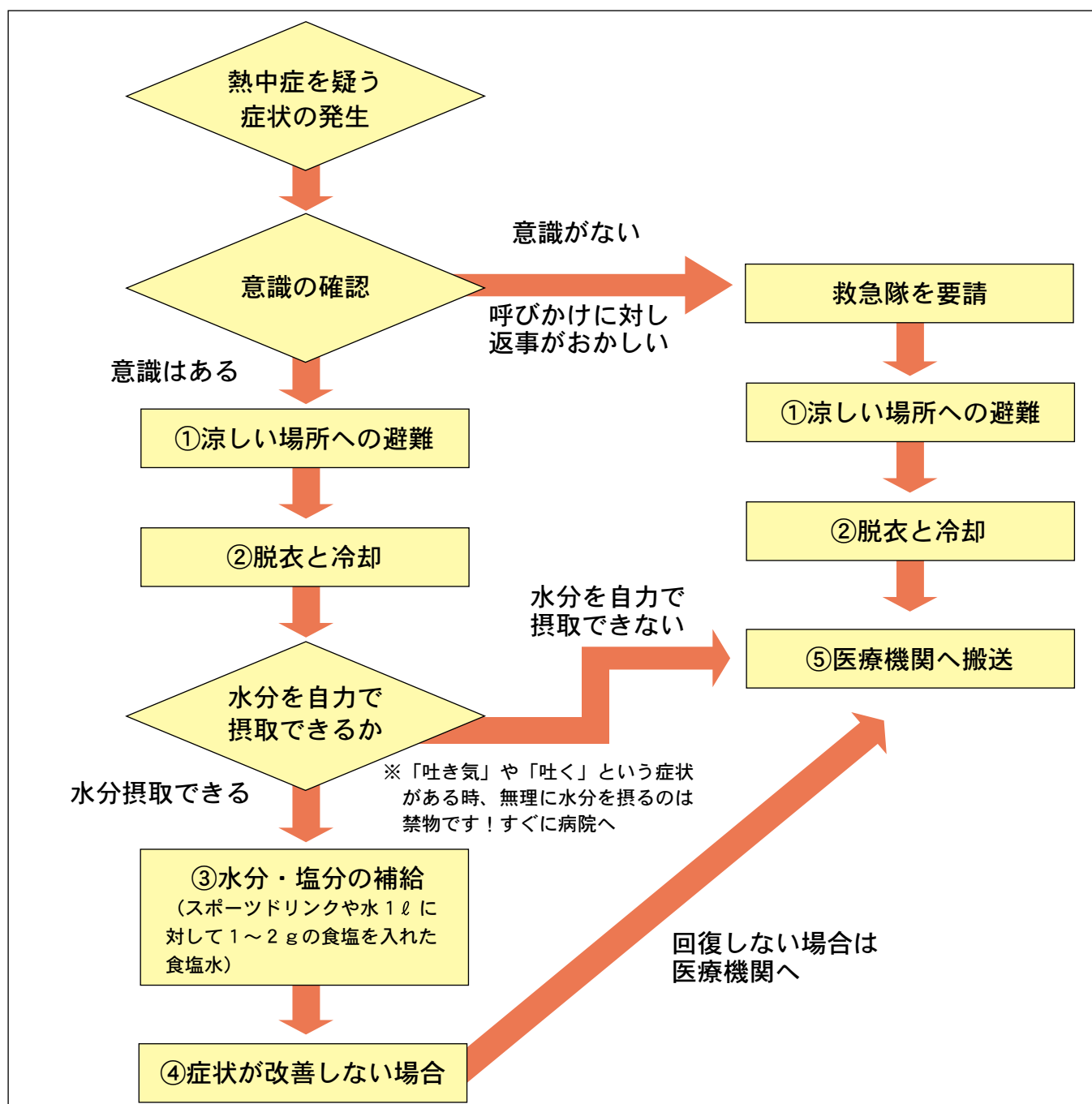


図2 現場での応急措置

食中毒



年間通じていつでも発生しますが、高温多湿となる梅雨時期から夏場は特に発生しやすい傾向があります。食中毒は、食品や手指に食中毒を起こす菌やウイルスがいけないか、いても量が増えていなければ発生しません。食中毒を予防するために3つの基本的な衛生習慣を守りましょう。

①菌をつけない！

食品や手、調理器具はしっかりと洗う。食品はラップなどで包んで保管する。

②菌を増やさない！

作った料理は早めに食べる。室内に放置せず、冷蔵庫に保存する。

③菌を消滅させる！

食品は十分に加熱し、器具は定期的に消毒する。

食中毒の症状（おう吐、腹痛、下痢などの症状）が現れた場合は、すぐに病院を受診しましょう。

夏の皮膚病



「あせも」

「あせも」は医学用語で汗疹とい、汗の出口がつまり、皮膚の汗腺汗管に炎症を生じた状態です。特に小児によくみられ、首、体、腋の下、四肢の屈側に好発します。予防としては、汗をかいた時にはシャワーで流し、通気性・吸湿性のよい下着をこまめに取り替えて、皮膚を清潔に保つことや、室温をエアコンなどで調節し、除湿や換気を行い、涼しい環境を心がけることが大切です。治療は炎症を抑えるため、軟膏、クリームやローション（副腎皮質ステロイド軟膏など）の外用を行います。

また、「あせも」に伴い乳幼児の顔、頭、背中やおしりに痛みを伴う赤い丘疹、膿疱が出現する事があり、これを一般に「あせものより」（化膿性汗腺膿瘍）と言います。これは、細菌感染によるもので、切開排膿や

抗菌・抗生物質の外用、内服が必要になります。

「とびひ」

一般に言われる「とびひ」は伝染性膿痂疹の事で、水ぶくれや膿のかたまりを形成する皮膚の細菌感染症です。原因菌は黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌が多く、この菌が健康な皮膚に付着するとその箇所に感染することから、火事の火が十数軒おいた家に飛んで燃え移るのと似ているため「飛び火」とびひ」と呼ばれるようになりました。

「とびひ」になったときは、プールへ行ったり海水浴は禁物です。悪化させたり、他人に移す恐れがあります。完全に治るまでは控えるようにしましょう。

治療は、抗菌・抗生物質の飲み薬塗り薬が基本です。入浴はシャワー浴とし、可能なら軟膏外用後ガーゼ、包帯で覆います。

「虫刺され」

夏の虫で代表的なものは、ケムシ・蜂・蚊などがいます。蜂の中でも、強い毒をもつスズメバチとアシナガバチに注意が必要です。毒による症状に個人差はありますが、患部が赤く腫れ上がり激痛を伴います。また、以前に刺されたことがある人は特に注意しなければならないのが「アナフィラキシーショック」と呼ばれる過剰なアレルギー反応。じんましんや呼吸困難、意識障害など危険な状態に陥り命にかかわるため、症状が現れたら急いで救急車を呼びましょう。



蜂は、巣から一定以上の距離に近づくと襲ってきます。蜂の巣を見つけたら、まずは近づかないことです。もちろん、自分で巣を処理するのはとても危険。蜂が近くに寄ってきたも、手ではらったりしてはいけません。蜂は手ではらう行為を、攻撃されたと感じ刺す可能性が高くなります。また、蜂は色に敏感に反応し、一説には天敵の熊を思わせる黒色の目や髪に向かってくると言われています。巣の近くを通るときは頭を隠し、姿勢を低くしながらその場をあわてずに立ち去りましょう。

プール熱



症状としては喉が痛み、目が赤くなります。アデノウイルスが原因で発症し、頸部リンパ腺が腫れ、発熱のために元気がなくなり、時に、しわがれ声になり、筋肉の痛みを訴えることもあります。プールで伝染し、集団発生をすることがあり、ここから「プール熱」と呼ばれるようになります。幼稚園児や小学生に多い病気です。

アデノウイルスに対する特效薬はまだありませんから、症状を緩和する治療がなされます。4日ほどで症状は和らぎ、快方に向かいますが、喉の痛みがあるため、食欲が落ち、水分も不足していますから、喉通りのよい飲料をたっぷり与えてください。

伝染力が強いので、患児の目やに、便などから感染します。世話をする親は、よく手洗いをし、患児のタオル等を別にします。元気になったように見えても2週間はプールを控えるようにしてください。



健康管理に気をつけ 快適な夏を過ごしましょう

これまでは、夏に多い病気の説明と対処法について話をしました。ここでは、夏を元気に乗り切るための生活上のポイントを紹介します。

1 水分補給

水が体にもたらす効果は絶大!! 朝に、疲れたときに、コップ1杯の水を!! 人間の体の60%は水分です。喉が渴いたときには、お茶やジュースより水が一番。余分な成分が含まれていない分、吸収が良いのです。とくに、朝、起きたときに1杯の水を飲むと、胃が刺激を受け、胃腸の働きが活発になり、食欲が増し、冷たい水の刺激がさわやかな目覚めをうながしてくれます。

2 汗をかこう。

暑い夏でもエアコンの効いた部屋でばかり過ごしていると、汗の出る「汗腺」の働きが低下して汗をかきにこなってしまいます。汗腺が活発になる暑い季節にたっぷり汗をかき、その働きを使わないと、自律神経がくるってしまい、体調を崩しやすくなります。

また、汗は体温調節の役割をしています。暑くなって汗が噴き出し、蒸発する時に体から熱を奪い、体温が上がるのを調節しています。汗をかくことは、体調を整えるためにも大切なのです。

なお、汗をかいた後は、シャワーを浴び清潔に肌を保ちましょう。

3 きちんと食事をとろう。

毎日を元気に過ごすのに、食べ物は大きく関係します。特に大切なのが野菜。野菜に含まれるビタミン類は、他の栄養素の働きを助ける、体の生理作用を調整するなどの作用があります。野菜は便通をよくし、腸内の有害物質を体の外に出してくれる食物繊維も豊富。夏が旬の野菜には、汗で失われるカリウムなどのミネラルや紫外線の害を軽くするための栄養素がたくさん含まれています。(16ページ栄養管理室だよりもご覧ください)

インスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水のがぶ飲み・・・の生活にならないよう、しっかり食事をして暑い夏を元気に乗り切りましょう。

4 睡眠をきちんととろう。

体力を消耗しやすくなる夏こそ、十分な睡眠は不可欠です。早寝早起きの生活でしっかりと睡眠をとり体をきちんと休めましょう。昼寝を取り入れるのもよいでしょう。ただし、昼寝は仮眠程度に。寝過ぎはかえって体や生活のリズムを崩す結果となってしまいます。

地域での家庭血圧の推進！

生月病院副院長

田中 敏己



会社健診で血圧を指摘された方や親・兄弟が血圧が高い方、すでに糖尿病・高脂血症・高尿酸血症などで治療している方、いたって健康だが最近お腹がでてきた方、中高年の方などは自宅で血圧を測りましょう。

一家に一台血圧計！血圧を測って135/85mmHg以上ある場合は「かかりつけ医」または「保健師さん」に相談してください。

降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
高齢者	140/90未満	135/85未満
若年・中年者	130/85未満	125/80未満
糖尿病患者 腎臓病患者 心筋梗塞後患者 脳血管障害患者	130/80未満	125/75未満
	140/90未満	135/85未満

注) 診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである。

[JSH2009 (2009年1月発行予定) より]

どうして家庭内血圧測定が必要なんですか？

血圧は自律神経に影響を受けます。日常の動作（排便、排尿、食事、会話、洗面）、運動、ストレス、緊張などで血圧は変動します。したがって医療機関の外来・健診時の随時血圧に付きまとう白衣高血圧症や仮面高血圧症の影響が排除された家庭内高血圧は、血圧管理の適切な指標になりうるということです。

最近では、朝・晩の家庭内血圧の測定値が随時血圧より脳卒中の発生予想に有用であることも確認されています。

医師や看護師に測ってもらった緊張した随時血圧より、リラックスした状態で測る家庭内血圧の方が本来の正しい血圧を反映しています。

現在、高血圧で通院している方や血圧が気になり始めた中高年の方は自己管理として自分で血圧を測りましょう。

家庭高血圧の判定基準は？

高血圧治療ガイドラインによると、家庭血圧の基準値は、135/85mmHg以上が高血圧、125/80mmHg未満が正常血圧となっています。

どうして高血圧症の治療が必要なんですか？

高血圧症は生活習慣病と同じく、自覚症状がなく、深刻な事態になるまで気づかずに過ごすことがあります。ひたひたと静かに忍び寄り、一気に命を奪う恐ろしい病気として、高血圧は別名「ザイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。高血圧によって起きる障害・合併症を早期に予防するために治療が必要であり、その高血圧を自覚するために家庭内血圧測定が重要なのです。高血圧に合併する疾患は、

- ① 脳：脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
- ② 心臓：狭心症、心筋梗塞、心肥大、心不全
- ③ 腎臓：タンパク尿、腎不全
- ④ その他：眼底出血、網膜静脈閉塞症、大動脈瘤、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症

家庭内血圧測定の方法は？

① いつ測るの？

(1) 朝測るときは起きて1時間以内に

(2) 夜測るときは就床前に

(3) 可能なら朝晩の2回、1回なら朝

(4) なるべく同じ条件で、毎日記録しましょう。

② 測り方は？

(1) イスに座って、1〜2分安静にしてから測ります。

(2) 朝食前、血圧のくすりを飲む前に測ります。

(3) 測る腕を心臓と同じ高さにします。

(4) 排尿はすませておきましょう。

③ どんな血圧計がいいんですか？
上腕にカフを巻く方法、手首で測る方法、指で測る方法の3種類のうち、誤差の少ない上腕タイプをお勧めします。

家庭血圧による高血圧の分布と高血圧治療

過去20年間の生月町住民健診を追跡した結果、住民の約60%は高血圧症で、高血圧症治療者の約50%は血圧管理が不良でした。

地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通じ多くの研修医の先生が地域医療を学ぶために研修に来ています。慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送られる皆さんの声を紹介します。

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

本庄 桂子

はじめまして。神鋼病院から研修に来ました本庄桂子です。平戸に来るのは初めてでしたので、とても緊張していました。そんな私を平戸市民病院のスタッフの皆様は優しく迎えてくださいました。

私が一番心に残った実習は「度島健診」です。離島まで船で渡り、島民の皆様の健診をします。健診の内容としては、主に生活習慣病の改善を中心にしたものです。『疾病の予防』に力を入れ早期発見、早期治療を目指している平戸市民病院の志を強く感じることができました。

また、平戸市民病院では、健診制度が確立する以前から後期高齢社会が訪れると想定し、保健活動を施行してきたというお話をお聞きしました。今、良い医療を市民の皆様にご提供できるのはこのような努力のためものだと思います。

実習の合間には先生方、看護師さん方にお食事に連れて行っていたいたり、星空・ホテルも見に行きました。

平戸は素晴らしいところです。今回の実習を通して、多くのことを学べたことを皆様に心から感謝します。

(研修期間) 平成22年5月10日

～平成22年5月28日

(平戸市民病院)



▲レントゲン撮影実習

▼乳幼児健診の風景



独立行政法人 労働者健康福祉機構
横浜労災病院

篠田 康俊

はじめまして。新横浜にある横浜労災病院からやってきました。研修医2年目の篠田康俊と申します。このたびは平戸市民病院で地域医療を1カ月研修させていただきました。

横浜労災病院からは初めての研修医ということで、最初の数日は緊張しておりましたが、皆様が暖かく迎えてくださり、充実した1カ月を過ごさせていただきました。本当にありがとうございました。

普段の研修医の仕事は、病棟にて患者さんの治療にあたることが多いですが、こちらでは訪問診療、健診など院外で患者さんと触れ合うことができ、多くのことを学びました。訪問診療では、担当の先生が言われた「患者さんだけでなく、患者さんを介護する家族の気持ちや、介護の苦労などもふまえて診察してあげる」ことが大事だよ。」という言葉がとても印象的でした。介護保険の申請書類上で行うことは多々ありましたが、実際その後のことは今まであまり意識しておらず、家庭で介護する家族の大変さや、家庭での患者さ

んの状況を今回はじめて知ることができました。

健診では、早期発見、早期予防の大切さをあらためて考えるいい機会となりました。定期的な健診で病気を早期にみつかることが、長期的な視点では結果的に医療費の減少につながるということがよくわかりました。

お世話になりました皆様方にはこの場をかりて、御礼申し上げます。本当にありがとうございました。横浜によられた際は、ふと私のことを思い出していただければ幸いです。

(研修期間) 平成22年5月31日

～平成22年6月25日

(平戸市民病院)



▲心エコー診断の様子

▼中桶医師と外来



久留米大学病院

牛嶋 人務

今回1ヵ月という短い期間でしたが生月病院で地域医療の研修をさせて頂きました。

全国的にも地域医療の重要性が言われていますが、この長崎地区においては地理的な要因もあり地域連携も含めた医療の在り方が常に考えられている地域だという印象を持ちました。

地域医療の実現には医療を提供する側と医療を受ける側、双方の理解が重要と思われ、これは地域医療に限られないとも言えるでしょうが、こと地域医療においては、生活している方々の繋がりが強く、地域に根ざした歴史のある生活があるため、より一層その重要性が増しているのではないかと思います。私達の立場でそのような環境の中で研修させて頂けることはプライマリケアというものを学習する上でのなによりの経験になると思います。

今回の研修は大学病院では接することのできなかつた数多くの経験をさせて頂きました。そして、その医

療が地域の中でどのように受け止められるのか、その医療によって地域がどのように恩恵を得ることができるとのかといったことを考えさせられ、これはプライマリケアを通してでなければなかなか見えてこないことのように思います。

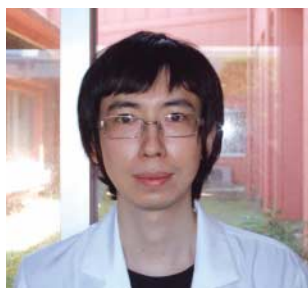
私はこれから大学病院へ戻り、研修を続けるのですが、今回の研修で学んだことは、今後、自分が医療に携わって仕事をしていく中で、ことあるごとに振り返り自分に問い続けることになるだろうと感じています。

この研修期間を通じ多くの方々に教えられ有意義な時間を過ごすことができた大変感謝しております。今後、精進を重ねることで少しでも良い医療を目指したいと思っています。

(研修期間) 平成22年5月1日

～平成22年5月31日

(生月病院)



教えて！先生No.2

Q 蜷（まむし）の目を食べると「目が強くなる！」って本当でしょうか？



蜷（まむし）は、咬まれたら人間の生命を脅かす毒を持ち、昔から大変恐れられている動物です。

稲作が始まる初夏に始まり、秋の穫り入れ時期まで出没し農家の皆さんには大変恐れられています。独特の風貌も加わって、しつこく絡む粘着気質の代名詞ともなるくらいです。「あいつは蜷（まむし）みたいな奴」との陰口は「ねちっこくていやらしく、とことん絡む」表現のようです。

その生態は暗がりに潜んでいて、うっかり草むらなどに手を突っ込んだり、素足を踏み込むと飛び掛るように襲ってきます。その攻撃性、俊敏性から「暗がりでも目が見えるすばらしい視力があるに違いない」とおもわれ、「その目玉をくりぬいて食べると、きっと衰えてきた視力の回復が計

れる」と信じられてきたようです。

しかし全く違います。蜷は全く目が見えません。近づいてくる動物の体温を感知するセンサーの働きで攻撃してくるのです。餌になる目に見える動物（蛙など）は、夜は動けませんから夜に餌を求めて動き回るのです。暗がりに潜んでいるのです。餌が集まる水田の水口（みなくち）草むらなどに不用意に素手を差し込まない、素足で畦道、草むらを歩かない用心をしましょう。

蜷＝敵を知り、己を守れば
農作業も危うからず！



平戸市民病院院長 押淵 徹

地域包括医療ケアの研究 修に行ってきました

平戸市民病院では、訪問診療・看護、在宅介護の相談業務、他病院との患者受け入れ等の調整業務などを行う「地域連携室」を今年4月に設置しました。その業務の参考とするため、地域包括医療ケアの先進地である広島県尾道市の「公立みつぎ総合病院」で5月17日から5日間の研修をさせていただきました。

尾道市御調町は人口約8千人の町で緑豊かな山間の町で「公立みつぎ総合病院」も田畑に囲まれた平戸によく似た大変のどかな町並みです。

「公立みつぎ総合病院」の診療圏域は周辺の市町におよび約7万人の地域住民の医療を担っている中核病院で、平戸市民病院と同様に保健センターが併設されています。また、老人保健施設や特別養護老人ホーム、グループホーム、ケアハウスなどの保健福祉総合施設という集合施設があり、治療後すぐに退院が難しい方に対応しています。

公立みつぎ総合病院の「施設地域包括医療ケア連携室」は通常連携室で行

われている病院への紹介・転院・受け入れの機能とは別に、特徴として在宅や施設への連携に力を入れていました。

病棟での会議への参加や、患者のみな様と面談して退院に向けての在宅サービス进行调整し、退院当日には家族を含めたカンファレンスを行っていました。

また、保健センターや総合施設、周辺施設のスタッフなどとの会議も定期的に行われ、利用者の方の情報交換などが積極的に行われていました。それにより適切なサービスが検討、提供されており、退院後にサービスを受けている方々の生活の様子も報告検討されています。この「公立みつぎ総合病院」を拠点とし、保健センター・総合施設・周辺施設を含め地域全体で患者のみな様をサポートしているような印象を受けました。

平戸市民病院の地域連携室にも訪問看護や居宅支援事業所があります。在宅での生活に不安がある方々のサービスが少しでも充実したものになるように、入院中から積極的に関わっていきたいと思います。

平戸市民病院地域連携室

看護師長 井手 千雪



▲ナイトパトロールです。患者さまの要望に応じて夜間も訪問看護に出かけます。



▲訪問看護にも同伴させていただきました。訪問看護ステーションの保健師・村上さん（写真左）です。



▲連携室のスタッフの方々です。気さくで熱心な方々でたくさんアドバイスを頂きました。（写真前列左：名誉看護部長の藤井さん、写真前列右：事務の植原さん、写真後列左から社会福祉士の秦さん、社会福祉士の藤井さん、臨床心理士の福田さんです）

ザ！検査 血管年齢を測ってみませんか？

脈波検査（CAVI・ABI検査）をご紹介します。

あまり聞きなれない検査ですが、生月病院では平成15年から数百名の検査を実施してまいりました。

脈波検査ってなに？

CAVI (Cardio Ankle Vascular Index) は大動脈を含む「心臓から足首まで」の動脈の硬さを反映する指標で、血圧に依存されない血管固有の硬さを表します。動脈硬化が進行するほど高い値となります。

ABI (Ankle Brachial Pressure Index) は、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標で、上腕と足首の血圧から算出されます。ABIは非侵襲的な検査で数値として評価でき、末梢動脈疾患の早期発見に有用です。

末梢動脈疾患は、心血管疾患や脳血管疾患など他臓器障害との合併が多く見られることから、これらの早期発見ができる有用性の高い検査です。

何がわかるの？

CAVIとABIを測定し得られた波形から動脈硬化を総合的に評価することが出来ます。

また、血管年齢を知ることができ、各種健診や人間ドッグの検査項目として取り入れている病院・施設もあります。

どんな時に検査するの？

四肢が動脈硬化により狭窄・閉塞し、血行障害を起こす疾患に閉塞性動脈硬化症があります。特に下肢の動脈に多くみられますが、全身の他の動脈にも動脈硬化が起きている可能性があります。脳梗塞、狭心症、腎機能障害などを潜在的に合併していることもあり、注意が必要です。このような方のスクリーニングや診断・経過観察に脈波検査が行われます。

高脂血症、高血圧、肥満、冷感、しびれ感などがある場合、すでに動脈硬化が進行していることもあります。40歳以上の方で思い当たる方は検査を受けられることをお勧めします。

どのようにして検査するの？

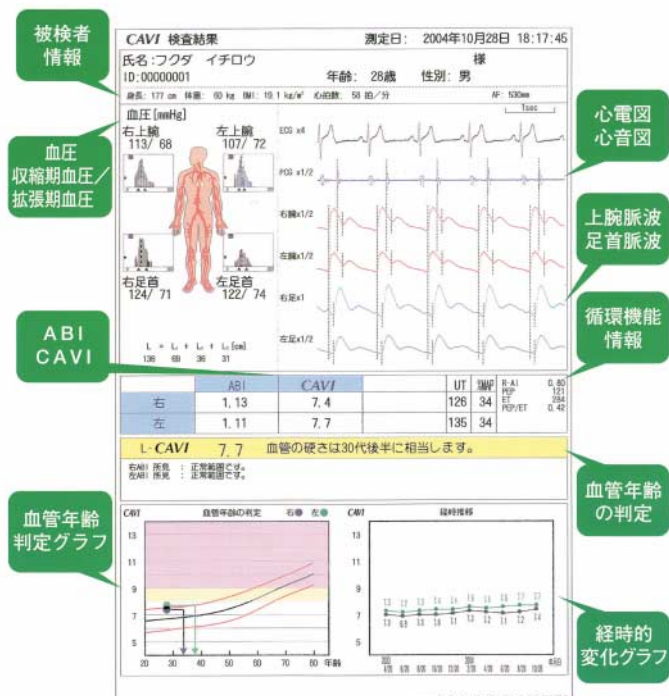
血圧は片方の腕にカフスを巻いて測定しますが、脈波検査は両腕・両足首の四肢に巻いて測定します。検査時間はわずか10分くらいで、痛みはありません。

検査を受けたい方は？

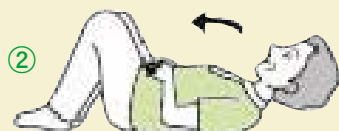
検査を受けたい方は当院内科医師にご相談ください。なお、脈波検査についてもっと詳しくお知りになりたい方は生月病院検査部にお尋ねください。

生月病院 技師長 北村英治

検査結果の見方



やってみよう リハビリ体操



今回は、腰とおなかまわりの筋肉を強くする運動を紹介します。

この運動を行うことで、体の中心部分の安定性を保つことができ、姿勢を正すことにもつながります。

最初は1日10回程度でかまいません。慣れてきたら、少しずつ回数を増やしましょう。

①仰向けに寝て、両膝を立て、そこからおしりをあげます。

※背中が曲がっている方は座布団や枕を背中に置いて行ってください。

②仰向けで両膝を立て、両手を腹部にあて、頭を上げます。首の後ろがあまり伸びすぎないように、へそをみるようにします。

③片方の膝をできるだけ高くあげ、同時に体を曲げます。体と足を元に戻します。反対側も同じように膝をあげたと同時に体を曲げます。



※すべての方に有効とは限りません。すでに強い痛みのある人はかかりつけ医にご相談ください。

平戸市民病院理学療法士
豊住 寿明

医療スタッフ紹介

～平戸市民病院臨床検査室～

医師が病気を診断する際や治療計画を立てたり治療効果を判断する際、種々の臨床検査のデータを参考に総合的に判断されます。今日では臨床検査なしでは診断や治療をできなくなっています。病院でこれらの検査を行うところが臨床検査室です。

臨床検査は血液や尿などを調べる「検体検査」と心電図や眼底検査などのように患者さんと直接に接して行う「生理検査」に大きく分けられます。さらに「検体検査」は一般検査、血液検査、生化学検査、免疫血清検査、細菌検査などに分類されます。

平戸市民病院の検査室は4名体制で行っています。いち早く他の病院に先駆けて検査室での採血を取り入れ、迅速検査（患者さんが診察を待っている間に検査結果を出す）を実施しています。臨床検査は日進月歩しており、検査の種類も多くなり、高度の機

器が開発され精密度も向上しています。平戸市民病院の検査室は笑顔と迅速さをモットーにしていますが、患者さんのご注意で初めて気付くことがあります。高齢化の流れに負けず平戸市民病院の検査技師も高齢化が進んでおりますが、お気軽に声をおかけください。



▲平戸市民病院臨床検査室スタッフ

掲示板

長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構からのお知らせ

8月6日から8日までの3日間、

平戸市民病院と平戸市保健センターを会場に、全国の医学生や地域の医療に関心ある医師を対象に「地域医療とケアを体験し考える夏の合宿」が開催されます。

この夏合宿では、自宅で療養中の患者さんのお宅を巡る訪問診療・リハビリ・看護の体験や、日本各地で地域の医療に活躍している先生方による講演会、地域の方々と参加者が

一緒になって「地域の健康」についての話し合いなどを行います。

また、7日(土)には、地域の方を対象にファーストエイド講習会も開催します。「怪我をしたときどうしたらいいの?」「病院に来る前にすることは?」などをわかりやすく知ることが出来ます。

地域のことは地域に住んでいる皆さんが先生です!参加費は無料です。皆さんのお越しをお待ちしております。

お問い合わせ先

長崎大学へき地病院再生支援・教育機構平戸臨床教育拠点

☎20—3006

平戸と大学で育てる地域医療
「地域医療とケア」を考え・体験する 夏の合宿企画

8/6 金 7 土 8 日

場 所: 平戸市民病院・平戸市保健センター「サンクアひらど」

8/6 13:00~ 地域医療・ケア体験 (3時間研修13:00~15:00/15:00~17:00)

8/7 9:00~12:30 AHAハートセイバー・ファーストエイド講習会

13:00~18:30 講演会

講師 阿波谷 敏英 長崎大学医学部 家庭医学講座 教授
池上 敬一 長崎医科大学 救急医療科 教授
山崎 一美 長崎県 長崎県病院 院長

8/8 9:00~15:00 グループディスカッション・ワークショップ

参加費 (税込・保険込) 学生 5,000円 社会人(研修医・医師) 10,000円
※詳しくはホームページをご覧ください。

主 催: 長崎大学病院へき地病院再生支援教育機構 / 平戸市民病院 / 平戸市保健センター(サンクアひらど)

後 援: 平戸市

お問い合わせ: 長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構 平戸臨床教育拠点 TEL 0950-20-3006
E-mail: hekichi-byoinsaisei@gmail.com http://hekichi-byoinsaisei.net

われわれはスーパードクターを必要としていません。良医を必要としているのです。

Summer Camp 2010 in Hirado

個別健診のお知らせ

8月31日までに各地区での集団健診を受けることができなかった方は、9月1日から11月30日までの間に市内の医療機関で個別健診を受診できます。受診できる内容は医療機関によって異なりますので、詳しくは平戸市発行の「平成22年度健(検)診日程表」をご覧ください。

特定健診受診の方は、受診の際に保険者が発行した受診券と保険証が必要になります。あらかじめ準備の上、医療機関にお出かけください。

なお、平戸市民病院または生月病院で受診希望の方の相談は、平戸市民病院外来看護師長(☎28—1113)・生月病院事務所(☎53—2155)でお受けいたします。

船員保険の被扶養者の方へ

今年度から生月病院では、船員保険の被扶養者の方の特定健診が受けられるようになりました。健康な毎日を過ごすために、すでに特定健診を受けましょう。

毎年ありがとうございます

5月20日(木)、元触老人会のご厚意で生月病院周辺の清掃作業が行われました。

当日は天候が悪い中、約30名の方が草払いや剪定等の作業に従事していただき、病院周辺が一段と綺麗になりました。

みなさん本当に元気な方々ばかりで、一生懸命作業に従事する姿は見習うことが多く、大変勉強になりました。

本当にありがとうございました。



平戸市民病院外来診療担当医師

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内 科	池 田	午 前	診 察	診 察	(病棟)	診 察	(病棟)
		午 後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀 来	午 前	(病棟)	診 察	診 察	診 察	(病棟)
		午 後	(病棟)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	(病棟)
	飯 野	午 前	診 察	診 察	(病棟)	新・急患	診 察
		午 後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)
	戸 川	午 前	新・急患	(病棟)	診 察	診 察	診 察
		午 後	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	中 桶	午 前	診 察	新・急患	内視鏡・包交	(病棟)	内視鏡・包交
		午 後	(病棟)	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	山 崎 (長崎大学)	午 前	(病棟)	(病棟)		(病棟)	新・急患
		午 後	(病棟)	(病棟)		(病棟)	(病棟)
外 科	押 淵	午 前	診 察	診 察	内視鏡	診 察	(病棟)
		午 後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	濱 田	午 前	内視鏡	内視鏡	診 察	内視鏡	診 察
		午 後	手術又は検査	手術又は検査		手術又は検査	診察(包交)
整 形 科	小 林	午 前	診 察	(病棟)		診 察	診 察
		午 後	診察(包交)	診察(包交)		(病棟)	(病棟)
	山 崎 (長崎大学)	午 前			診 察		
		午 後					
	派遣医師	午 前		診 察			
		午 後					
眼 科	派遣医師	午 前	診 察	診 察			
		午 後	(病棟及び外来)				

○大腸ファイバー 第1、第2、第3水曜日の午後 生月病院 山下院長

○泌尿器科 第2、第4木曜日の午後 生月病院 中本医師

○耳鼻咽喉科 第1、第3、第5木曜日の午後 ごとう耳鼻咽喉科 後藤医師

※午前の受付は午前11時までにお願ひします。(午後の診察は午後2時からです。)

※急患は土・日・祝祭日を問わずいつでも受け付けます。

SUZUKI 小さな車、大きな未来。

スズキセニアカー

ET40

免許不要

カンタン操作

消費税不要

時速2～6km

株式会社スズキ自販長崎

平戸営業所 平戸市田平町萩田免1439-2

☎0950-57-1152



山下医科器械

ホーム&ヘルスケア

佐世保市湊町3-13
TEL 0956-25-2115

生月病院外来診療担当医師

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	山下	午前	診察 新患	診 察	診 察	診 察	診 察
		午後					
	田中	午前	診 察	診察 新患	診 察	診察 新患	
		午後					
	小村	午前		診 察	診察 新患	診 察	診察 新患
		午後					
外科	鈴木	午前		診 察	診 察		診 察
		午後					
	柴田	午前	診 察			診 察	
		午後					
泌尿器	中本	午前	診 察				診 察
		午後					

- 泌尿器科 毎月最終水曜日 青洲会病院 山崎医師
- 整形外科 毎週水曜日 平戸市民病院 小林医師
- 血液内科 毎月第2週目の火曜日 平戸市民病院 管理者 池田医師
- 循環器科 毎月第2週目の木曜日 平戸市民病院 医療監 賀来医師
- 偶数月の第4金曜日 伊万里市民病院 副院長 松永医師
- 眼 科 3ヵ月に1回（日曜日） 前田眼科(福岡) 院長 前田医師

※一般外来の受付は午前11時までをお願いします。

※急患はいつでも受け付けます。

生月病院からのお知らせとお願い

現在、生月病院の医師の勤務形態は、昼間に勤務した医師が夜間の当直業務を行い、その翌日も普段どおりの勤務を行うという形態を、少ない医師で交代して行っています。

こうした長時間連続勤務、過重な労働を少しでも解消して、できるだけ長い期間、生月病院で勤務していただけるよう、医師の勤務体制について、平日と休日を振り替える、一部変則的な勤務体制を実施しております。

何卒皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。



—— 健康は、食生活から ——

平戸椎茸

ひらどロマン

平戸市森林組合
〒859-5366
長崎県平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0151 FAX 0950-28-1080
椎茸生産部 TEL 0950-28-0300 FAX 0950-28-0200



栄養管理室だより ～夏バテ・熱中症予防は食事から！～

高温多湿のこの時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちです。食事も冷たいそうめんなどあっさりしたものですませがちですが、これでは栄養バランスが崩れてしまいます。特に朝食は1日の活動のもと・体のリズムを整える為に欠かせません。この時期は『量より質』を考えて、3度の食事は少量でもいろいろな食材を摂るよう心がけましょう！

夏バテ予防の栄養素・食材

たんぱく質 …しっかりした体をつくるもとになります。

(肉・魚・卵・乳製品・豆製品など)

ビタミンC …暑さや紫外線・温度差など夏のストレスに打ち勝つ。

(果物・野菜・イモ類など)

ビタミンB1 …糖質をエネルギーに変えるのに必要。不足するとだるさや疲れの原因に。

(豚肉、ごま、大豆、玄米など)

ビタミンA …体の抵抗力を高める。(レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ、にらなど)

ネバネバ野菜…粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。たんぱく質の消化・吸収を助ける。

(オクラ、山いも、モロヘイヤなど)

香味野菜 …硫化アリルという成分が含まれ、ビタミンB1の吸収をよくする。香りが食欲増進の効果も。(玉ねぎ、長ネギ、にら、にんにく、しょうがなど)

おすすめの一品 「ゴーヤチャンプルー」

ゴーヤ(にがうり)はビタミンCを多く含み、疲労回復や夏バテ予防に役立ちます。また、苦味成分は胃腸の調子を整え、食欲増進になります。豚肉や豆腐、卵など良質のたんぱく質もバランスよく摂れるお役立ちの1品です。

■材料(2人分)

ゴーヤ(にがうり) 1/2本、豚肉(薄切り) 100g、卵1個、
木綿豆腐1/2丁、サラダ油大さじ1、塩・こしょう 少々、
薄口しょうゆ大さじ1と1/2

■作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタをきれいに取り除き、2mm程の厚さに切る。ボウルに入れて塩でもみ、水で洗い、水気をきる。
- ②卵は溶きほぐす。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④豆腐は水きりし、手でひと口大にちぎる。
- ⑤フライパンに油を熱し、③①④を炒め、塩・こしょうで味付けし②でさっととじて、最後にしょうゆをまわし入れる。
- ⑥器にもり鰹節をちらす。



平戸市民病院管理栄養士
石田 美和



編集室から

7月に入り、子供たちにとってはもうすぐ夏休みを迎えるこの時期、雨や湿気でじめじめした日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今回の特集は、暑い夏を元気に乗り切るように「夏本番！夏を快適に過ごすために！」というところで夏特有の病気の予防や生活の仕方について企画しました。熱中症に関してはこの時期からおこしやすい病気です。また、栄養状態も偏りがちになります。暑さに負けないように丈夫な体をつくり、快適な夏を過ごせるよう皆さんがんばりましょう。

また、「地域医療を学ぶ」の欄では、3人の研修医の先生に書いていただきました。研修医の先生方も病院スタッフと共に地域医療を学ぶために一生懸命に研修を行っています。今後数十名の研修医の先生が来る予定ですので、皆さん気軽に声をかけてください。よろしくお願いたします。

(豊)