市立病院広報

竜んおとし子 25号

発行　平戸市立病院広報委員会

野に咲くコスモス（撮影：田中敏己）

目　次 CONTENTS

●表紙（野に咲くコスモス）・・・・・・・・・・・・・1
●今から備えるインフルエンザ対策
　～正しい知識と行動が大切です～・・・・・・・2～7
●変形性膝関節症について　・・・・・・・・・・8～9
●はじめまして　よろしくお願いします　・・・・・9
●地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・・・10～11
●禁煙のすゝめ・・・・・・・・・・・・・・・・・12
●教えて！先生／
　生月地区のみなさんへ～病院シャトルバスのご案内～・13
●MRI装置について　・・・・・・・・・・・・・・・14
●平戸市立病院『院内研究会』を開催しました　・15
●やってみようリハビリ体操／医療スタッフ紹介・16
●掲示板・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
●外来診療担当表・・・・・・・・・・・・・・18～19
●栄養管理室だより・編集室から・・・・・・・・20

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。

今から備えるインフルエンザ対策
～正しい知識と行動が大切です～

インフルエンザ対策基礎知識

その１ インフルエンザの正体!?

その２ 症状・かぜとの違いは？

その３ 予防法を身に付けよう！

その４ ワクチン接種について

その５ かかってしまったら？

その６ インフルエンザＱ＆Ａ

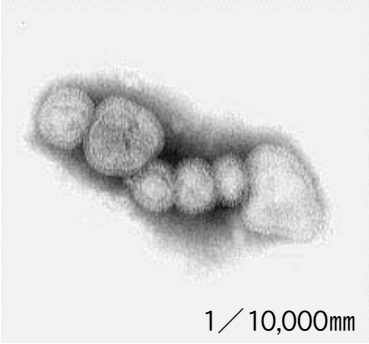
その１ インフルエンザの正体!?

インフルエンザは、その年により流行の程度に差がありますが、日本では11・12月に始まり、翌年の1～3月の間に患者数の増加がピークに達します。感染力が非常に強く、あっという間に人から人にうつり、学校や職場などの広い範囲に流行しやすくなります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが鼻やのどの粘膜に感染・増殖することにより発症する感染症です。インフルエンザウイルスは、直径が1万分の1ミリメートルの球形で、エンベロープという脂質でできた膜をもつウイルスです。

1個のウイルスが細胞に感染して増殖すると、8時間後に約100個、1日で100万個になると言われています。

人に感染するインフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類あります。C型は軽いかぜのような症状のみで、流行を起こすのはA型とB型です。A型インフルエンザは人以外に、鳥、豚、馬に存在し、B型は人にのみ存在します。また、A型ウイルスは表面構造の違いにより、A／H1N1（ソ連）型やA／H3N2（香港）型などさらに何種類かに分類されます。



インフルエンザの正体
＝インフルエンザウイルス

インフルエンザの種類と特徴

種　類	流行の状況など
A　型	毎年流行するほか、爆発的な大流行があります。また、細菌性の肺炎を高率に併発するため高齢者は死亡するケースもあります。
B　型	散発的に小流行を繰り返します。（最近は２年に１度の流行）
C　型	症状は通常のかぜに似ていますが、大きな流行はおこしません。

竜んおとし子

その2　症状・かぜとの違いは？

■インフルエンザの症状

・時間帯を問わず、38℃を越える高熱がある
・寒気・震え（特に発熱する直前）
・倦怠感
・頭痛
・筋肉痛・関節痛
・のどの痛み
・咳（起こらない場合もあります。）
・鼻水
・くしゃみ

インフルエンザも通常のかぜ（普通感冒）と同じだと思っている人はいませんか？

「インフルエンザ」と「かぜ」とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常のかぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40℃の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、インフルエンザは潜伏期間が短いので、朝、発熱したまま会社や学校に行ってしまい、集団感染を引き起こしてしまうケースもあります。インフルエンザは法律で定められている「感染症」です。通常のかぜと違い、感染した人は集団感染を予防するために出勤や登校をしてはいけないと定められています。

■特に注意が必要な人

65歳以上の高齢者は、発生率は低いのですが、死亡数が他の年齢と比べて非常に高くなっています。これは、加齢によって抵抗力が下がることに加え、慢性疾患などのためにインフルエンザの危険因子が高いことが考えられます。

小児は、中耳炎を起したり、熱性けいれんや気管支喘息を合併する場合があります。さらに深刻なのが急性脳症です。主に5才以下の乳幼児がかかります。その初期にはインフルエンザの症状に加えて、①呼びかけに答えないなどの意識障害、②意味不明の言動、③持続性のけいれんなどの症状が現れます。このような症状が見られた場合には、速やかに医療機関を受診してください。

ほかにも、
・妊娠28週以降の妊婦
・慢性肺疾患（肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など）
・心疾患（僧帽弁膜症・鬱血性心不全など）
・腎疾患（慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など）
・代謝異常（糖尿病・アジソン病など）
・免疫不全状態の患者

の人は注意が必要です。日ごろから予防を心がけるだけでなく、重症化を防ぐためにも医師と相談のうえワクチン接種をしましょう。また、本人だけでなく、家族や周囲の人もワクチン接種を含む予防とインフルエンザにかかったら早めの処置をすることが大切です。

インフルエンザとかぜの違い

比較ポイント	インフルエンザ	か　　ぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感、くしゃみ
主な症状	悪寒、発熱、全身倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感
悪寒	強い	軽度きわめて短期
熱および熱型（期間）	38～40℃（3･4日）	ない、または微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	強い	ない
倦怠感	強い	ほとんどない
咽頭	充血および扁桃腫脹	やや充血
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、細菌性脳炎、脳症	まれ
発病の仕方	急激	比較的ゆっくり

その３

予防法を身に付けよう！

インフルエンザは時には生命にかかわる病気になりますが、予防法を知っていれば重症化を防ぐことができます。インフルエンザを防ぐにはまずは体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。

日ごろからできる予防策

①栄養と休養を十分に取りましょう。

バランスの良い食事と十分な休養を取り、疲労を避けましょう。体力をつけ、抵抗力を高めることでウイルスに感染しにくくなります。特に食事ではタンパク質とビタミンの摂取が免疫力アップに重要です。

②人ごみを避けましょう。

外出はインフルエンザに感染する危険が最も高いので、十分に注意することが必要です。特に冬場の流行時はかぜやインフルエンザに感染している人が多いため、いつ感染してもおかしくない状況です。

人によって感染しにくい人もいますが、自分自身感染しやすいと思う人は外出する際に

・マスクを必ず着用する。
・体を冷やさないように手袋、帽子、携帯カイロを持ち歩く。
・重ね着をする。

などの対策をとりましょう。

③適度な温度・湿度を保ちましょう。

ウイルスは低温・低湿の場所では、長時間空気中を漂うことができます。さらに乾燥は、のどの粘膜の防御機能を弱め体内へのウイルスの侵入を容易にしてしまいます。部屋の湿度を50～60％にすることで、ウイルスの量と動きを抑えインフルエンザの感染を防ぐことが期待できます。ただし、湿度が高くても少量のウイルスは生存している可能性がありますので、まめに部屋を換気することも大切です。

④うがい・手洗いをしましょう。

うがいは、機械的な洗浄効果や、さらにうがい薬を用いた場合は、殺菌力や化学的洗浄効果によって、口腔を通じて侵入してくるウイルスに対して効果を発揮します。

手洗いは、飛沫で汚染された手指や物、周囲環境の表面から手を介する接触感染に対して効果があります。石けんで泡立てながら、15秒～20秒程度洗いましょう。洗ったあとに手をしっかり乾かすことも大切です。また、手を拭くタオルは、乾燥した清潔なものを用い、家族間などでの使い回しは絶対にしてはいけません。手洗いできないときは、アルコール手指消毒剤を使うとよいでしょう。

うがいと手洗いの習慣を身に付けウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。

⑤マスクを着用しましょう。

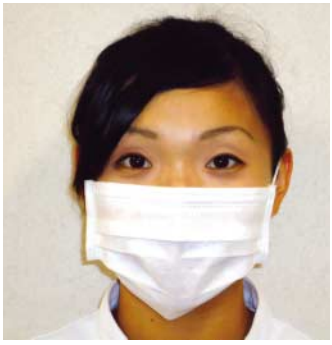
マスクの着用によりウイルスの鼻・口からの侵入を防ぐことができます。マスクをつけていると、体の中から吐き出される空気が持っている暖かさと湿り気がマスクに蓄えられて、マスク自体が暖かく湿ってきます。息を吸うとき、冷たく乾燥していた空気がこのマスクを通過するとマスクは加湿器の役割を果たすようになるのです。また、マスクを着用することで、口や鼻に手が触れることが少なくなり、接触感染の予防にもつながります。

なお、**すでに感染した人も周りの人に感染させないための対策として重要ですので、「咳エチケット」として必ずマスクを着用しましょう。**

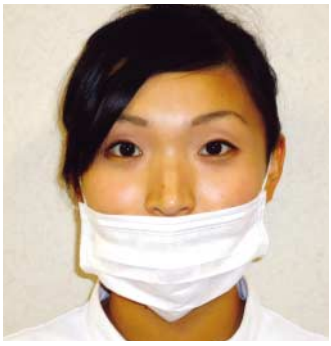
※マスクのストックを！

マスクを洗濯したり、消毒したりして、再び使用することは勧められません。また、流行時期には、マスクが品薄になることが予想されます。早めに、一人当たり20～25枚のストックをしておくことが必要です。どんなにマスクの性能がよくても隙間があると効果は半減しますので、マスクは鼻と口にぴったりフィットするものを選ぶようにしましょう。

マスクのつけ方



正しいつけ方



間違ったつけ方

竜んおとし子

◆うがいの仕方

① うがい液を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。

② 次に上を向いて、「オオオ･･･」と声を出してのどを洗います。声がふるえはじめると、それはうがい液が口蓋垂の奥へ届いている証拠です。（初めてのときはちょっとビックリします。）

③ 冷たいうがい液が、口の中で温かく感じられてきたら吐き出します。

④ ①～③の行為を数回繰り返します。

※ 水だけのうがいでも予防効果があることが実証されていますが、適切なうがい薬を使用すれば、その効果がより高くなることが期待できます。

◆うがいのタイミング

・帰宅時　　・人込みから出た後

・のどが乾燥したとき、調子が悪いとき

・空気が乾燥しているとき

・静養している人の居室に入るとき

・口腔内の菌数が１日のうち一番多くなる朝起きたとき、など。

※ 健康管理には、毎日定期的に。ちょっとした休憩やトイレにいったときなど、ついでにうがいをという感じで、毎日数回のうがいが習慣になることが、大切で効果的だと思われます。

◆手洗いの仕方（15秒～20秒を目安に）

①石けんをつけ手のひらをよくこすります。

②手の甲を伸ばすようにこすります。

③指先とつめの間を念入りにこすります。

④指の間を洗います。

⑤親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥手首を洗います。

※ 洗った後は、清潔なタオルなどで　水分を十分に拭き取ります。

※ 手荒れ防止のため、スキンケアも大切です。ハンドクリームなどを使用し保湿に心がけましょう。

◆「咳エチケット」していますか？大切な人を守る“思いやりのマナー”です。

① 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ１ｍ以上離れましょう。

② 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。

③ 咳をしている人には、周りの人にうつさないためにもマスクの着用を促しましょう。

④ マスクの使用は説明書を読んで正しく着用しましょう。

あなたの思いやりがインフルエンザから地域を守ります。

その４　ワクチン接種について

■今シーズンのワクチン接種

平成22年度インフルエンザワクチン接種は、昨年流行した新型（H1N1）と季節性のA香港型（H3N2）とB型の**3種混合ワクチン**が基本となります。また、昨年のように**接種対象者及び接種時期は限定されず**すべての人が対象となります。

■接種について

平戸市民病院及び生月病院では10月1日から接種が始まっています。接種回数は、次のとおりです。

・1歳～13歳未満の人…2回
・13歳以上の人…原則1回（医師の判断により2回の場合もあります。）

※13歳未満の人の接種の際は、あらかじめ電話予約をお願いします。

■接種費用について

接種費用は、市町村・医療機関ごとに異なります。平戸市民が平戸市民病院及び生月病院で接種する場合の費用は、次の表のとおりです。

なお、市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は、全額無料となります。市民税非課税世帯の人は、「非課税証明書」の交付を市役所税務課・各支所・各出張所で受けてください。生活保護世帯の人は、事前に市役所福祉課へご相談ください。

インフルエンザワクチン接種費用

区　　分	1　回　目	2　回　目
65歳以上の人	3,500円（本人負担1,000円、平戸市補助2,500円）	2,500円（本人負担1,000円、平戸市補助1,500円）
1歳から就学前の幼児	3,000円（本人負担1,000円、平戸市補助2,000円）	
上記以外の人	3,000円（本人負担のみ）	2,500円（本人負担のみ）

■持参するもの

接種に際して次のものをご持参ください。

・1歳から就学前の幼児・65歳以上の人は年齢を確認できる書類（健康保険証など）
・中学生以下の人は母子手帳
・市民税非課税世帯の人は、平戸市が発行する非課税証明書

その５　かかってしまったら？

インフルエンザのような症状が見られた場合は、安易にかぜと判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。症状があらわれてから3・4日経ってしまうと薬が効かなくなってしまいます。自分の身体を守るだけではなく、ほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも早めの治療は大変重要です。受診した後は、日常生活等において次の点に注意してください。

・安静にして、休養・睡眠を十分にとりましょう。
・水分を十分に補給しましょう。お茶やジュース、スープなど飲みたいものでかまいません。
・消化のよい食事をとりましょう。
・部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。（気温20～25℃、湿度50～60％くらい）
・うがいをしましょう。気管支の細胞がダメージを受け、肺炎にかかりやすくなっています。うがいでのどを守りましょう。
・周りの人にうつさないために、マスクを着用しましょう。
・外出を控えましょう。無理をして会社や学校に行かないようにしましょう。
・高い熱が続いたり、一度下がった熱が再び上り咳や痰がひどくなってきた場合には、合併症が疑われます。必ず医師の診察を受けてください。

その3　インフルエンザQ&A

平戸市民病院及び生月病院には毎年、インフルエンザに関する多くの質問が寄せられます。本特集の最後にその一部をみなさんに紹介します。

季節型インフルエンザと新型インフルエンザの違いは？

新型インフルエンザウイルスとは、毎年人の間で冬に流行するインフルエンザ（季節型インフルエンザ）とは異なり、鳥や豚など動物のインフルエンザウイルスが人に感染し、さらに人から人へと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。昨年度は、豚に由来する新型インフルエンザが世界的大流行（パンデミック）を起こしました。

インフルエンザ予防接種に望ましい時期はいつですか？

インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまでに2週間程度を要し、接種半年後には抗体価が低下します。インフルエンザは、1月～3月に流行することを考慮し、ワクチン接種の計画を立てましょう。なお、2回接種が必要な人（13歳未満の人）は1回目と2回目の間隔をおよそ4週間おく必要がありますので、接種計画を立てる際はご注意ください。

症状が出て48時間以内に受診したほうがいいのはなぜですか？

インフルエンザの治療に使われている抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ、シンメトレルなど）は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。いったん体の中に入ったウイルスは猛烈な勢いで増え続けて、症状が出てから2・3日後に最も数が多くなります。ですからウイルスの量が最大になる前、つまり症状が出てから48時間以内に抗インフルエンザ薬を使って増殖を抑えれば、病気の期間を短くし、症状の悪化を防ぐことができる可能性があるというわけです。ウイルスの数が少ないほど効果が大きくなりますから早めの治療ほど効果的です。

子どもの熱が高い時、家にある解熱剤や抗生物質をあげてもいいのでしょうか？

市販の解熱剤に含まれているアスピリン（サリチル酸系解熱鎮痛薬）は、15歳未満の子どもに使用すると、インフルエンザ脳症を引き起こす危険性があるとされています。解熱剤に含まれる他の成分（ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸）も脳症の状態を悪化させるものがあるので、解熱剤の使い方は、医師に必ず相談しましょう。また、抗生物質は細菌に効果のある薬で、インフルエンザには効きません。かぜ薬も、熱・咳・鼻水などの症状を抑える薬で、インフルエンザに直接効くものではありません。インフルエンザかなと思ったら自己判断で薬を飲ませないで、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われています。その間は、患者自身が感染源なのです。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出すると言われています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳などの症状が続いている場合には、マスクを着用するなど、周囲への配慮が必要です。

アルコール手指消毒剤の効果について教えてください。

インフルエンザウイルスは脂質性のエンベロープという物質に包まれています。エンベロープは脂質という性格上、アルコールで簡単に破壊することができ、エンベロープを破壊されたウイルスは感染性をなくしてしまうのです。消毒剤を使う場合は、両手で手の表面全体にくまなく乾くまですり込んでください。適量は、製品にもよりますが、だいたい一押しでよいと思われます。なお、アルコール手指消毒剤はインフルエンザ対策に大変有効ですが、アルコール性なので、高温・火気の近くなどには設置しないよう十分注意してください。

変形性膝関節症について

平戸市民病院　内科・整形外科　山﨑　直美

整形外来には、膝の痛みを訴える人が大勢いらっしゃいます。今回は、その中でも頻度の高い変形性膝関節症についてお話します。

どんな人が変形性膝関節症になりやすいですか？

中高年の肥満女性に多いと言われていますが、若い時に膝のけがをした人や、長年重労働をされてきた人にも起こりやすいと考えられています。変形性膝関節症は、加齢による関節変化が原因のひとつなので、程度の差はありますが、年を取るにつれてどんな人にも出てくるものです。

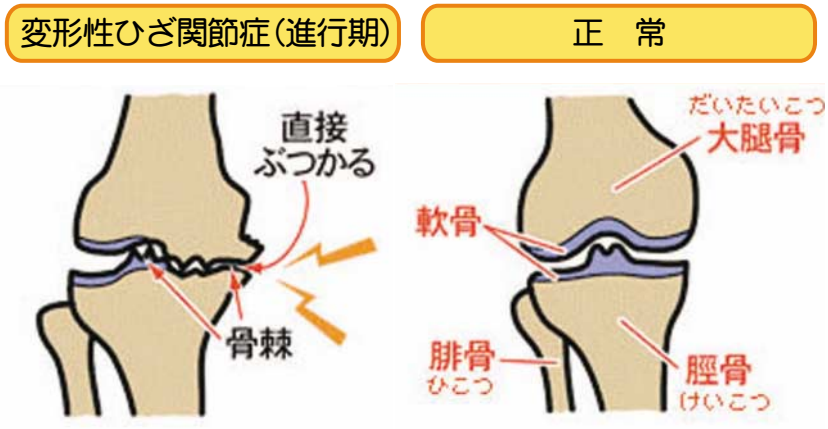
なぜ起こるのですか？

膝関節というのは、二足歩行の人間には非常に負担のかかる関節です。例えば、平地歩行時には体重の約1.5～2倍、階段昇降時では約2～3倍、走ったりする時には5倍以上もの力が、膝関節にかかると言われています。一方で、加齢により、関節や関節周囲の筋肉には退行性変化が出てくるので、関節に過度の負担がかかることにより、関節を守っている軟骨が摩耗・破壊し、変形性膝関節症が起こると考えられています。

変形性膝関節症になると、膝はどういう状態なのでしょうか？

常の膝関節では関節の表面は軟骨で覆われています。弾力性に富んだ組織からなる軟骨は、衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしたりしています。また、滑膜から分泌される関節液は軟骨の成分の1つであるヒアルロン酸を含んだ粘りのある液体で、膝関節がスムーズに動く潤滑油と軟骨の栄養の役割を果たしています。

変形性膝関節症では、軟骨の磨耗や、軟骨・半月板の変性、関節内のヒアルロン酸の減少が起こります。更に症状が進むと、軟骨の磨耗だけでなく、関節の土台の骨（軟骨下骨：なんこつかこつ）が露出したり骨棘（こつきょく）といった骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、膝を動かすたびに硬い骨同士が直接ぶつかり合うため、強い痛みが見られます。



どのような症状が出てきますか？

立ち上がり時や、歩行の開始時、階段昇降時の膝の痛みがよく見られます。痛みの部位は、膝の内側に感じる人が多いですが、外側や、膝蓋骨の周りに痛みが出ることもあります。また、炎症が強く起こった場合は、関節液の貯留による関節水腫が見られ、膝が腫れて曲がりにくくなります。症状が進んでくると、膝関節の動きが制限され、外見上も変形が見られるようになります。

どうやって診断しますか？

外来で膝の動きや状態を診察し、レントゲン検査を行います。必要な場合はＭＲＩ検査や関節液を検査して調べることもあります。

治療法はどのようなものがありますか？

痛みの程度や、関節の変形の程度に応じて、保存的治療や手術的治療があります。

保存的治療では、膝関節周囲の筋力強化や体重の減量をしていた

だきながら、変形のタイプに合わせて足底板を装着する方法、消炎鎮痛剤の湿布や内服、関節の中にヒアルロン酸製剤を注射したりする方法で治療していきます。

保存的療法で効果がなく、痛みや変形のために日常生活に支障が出てくるようであれば、手術的な治療を検討します。手術の方法としては、関節鏡で膝の中を観察しながら、痛みの原因となっている変性した内容物を除去する方法や、変形した下肢のアライメントを矯正する方法があります。更に症状が進み、関節軟骨が破壊され、痛みや変形を強く認める場合には、膝関節を人工の膝関節で置き換える、といった人工膝関節置換術を行います。

変形性膝関節症を予防する方法はありますか？

まずは、体重の増加に気をつけること、肥満の傾向のある人は少しでも減量すること、そして下肢、特に膝周囲の筋力を強化することです。

膝の痛みが既にある人では、ウォーキングやジョギングは難しいため、水泳やエアロバイクなど、膝に負担をかけずにできる運動をお勧めしています。また、膝に負担をかけずにできる簡単な筋力トレーニング方法もあります。

膝の痛みをもたらす疾患には、変形性膝関節症の他に、関節リウマチや半月板・靭帯損傷、稀ではありますが、骨壊死や骨腫瘍など、さまざまな病気が隠れていることがあります。

膝の痛みが気になっておられる人は、見過ごしにせずに一度は整形外科外来で診察を受けてみてはいかがでしょうか。

▲膝に負担をかけずにできる変形性膝関節症の予防法

はじめましてよろしくお願いします

新たに市立病院のスタッフとして加わったメンバーを紹介します。

平戸市民病院
療養病棟看護師
松本　康博

6月1日から3階病棟で勤務させていただいております。療養病棟でケアマネジャーとしての資格と経験も生かしながら、患者のみなさんが安心して在宅復帰ができますよう、退院に向けての相談や連絡等の支援もさせていただきたいと思っています。これからよろしくお願いします。

平戸市民病院
一般病棟看護師
赤瀬須奈美

9月6日から2階病棟で勤務させていただいています赤瀬です。まだ、新しい環境になれず戸惑う日々ですが、スタッフのみなさんに支えてもらいながら頑張っています。これまでの看護経験を生かして平戸市民病院の一スタッフとして頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

平戸市民病院
一般病棟看護師
種岡　美加

平戸へ越してきて7年目になりました。以前は佐世保まで通勤をしていましたが、今年の5月から平戸市民病院でお世話になっています。初心に戻り、学ぶ事の多い毎日ですが、早く慣れ、余裕を持った看護ができるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

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みなさんの声をご紹介します。

医療法人社団　神鋼会神鋼病院
井上　道雄

はじめまして。兵庫県の神鋼病院から3週間研修にまいりました井上道雄と申します。3週間という短い期間ではありましたが、平戸市民病院で非常に貴重な体験を数多くさせていただきました。

平戸では高齢化が非常に進んでおり、医師の数も決して十分とは言えません。そこで平戸市民病院では病気が悪くなってから治療を行うだけでなく、悪くなる前の人を見つけようという住民健診や訪問診療、それ以前に病気にならないために健康づくりの情報を提供していく出前講座に力を入れています。実際に、病院や保健センターのスタッフが街中でも住民のみなさんに健康状態や健診を受けたかを聞き、健診や検査を勧めたりされているそうです。そうやって予防医療に力を入れていくことで、健診を受けている人が介護の必要とされる度合いがより低くなっている（より健康である）という成果もあるとお聞きしました。

また、平戸市民病院では「総合医」という医師を育てようとされています。近年、医学は専門性が高度になり、臓器別の専門科が細分化されています。しかし、へき地の医療では必ずしも専門の医師が全て揃っているわけではなく、介護や生活様式まで含めた人間全体を診る総合医が必要とされています。医師の側から見ても、へき地でこそ総合医としての技術を学ぶことができ、そうして若手医師がへき地にくることでまた地域の医療も活性化されるという良いサイクルにもつながります。

他にも病院・保健センターで行っている活動はありますが、何よりそれらを根気強く続けておられる地域医療への熱意を感じ、今回の研修で地域医療への見方が変わりました。最後になりましたが、今回の研修でお世話になったスタッフおよび住民のみなさんに厚くお礼申し上げます。

（研修期間）平成22年7月5日～平成22年7月23日

（平戸市民病院）

▲押淵院長とのエコー診断

▼飯野医師による心エコー指導

独立行政法人国立病院機構
京都医療センター
谷口　由里子

8月の1ヶ月間、平戸市民病院で地域医療の研修をさせていただきました、京都医療センター研修医の谷口由里子です。研修に来る前はイメージが全然湧きませんでしたが、地域での医療を是非、長崎の平戸で体験して学ぼうと思い、やってまいりました。

大病院の研修医の仕事は、入院患者さんの病棟業務であり、入院前の自宅での様子や退院後の施設や在宅介護の様子を見る機会がほとんどありません。今回の研修中には予防・介護といった医療以外の側面も見せていただきました。具体的には、健診・出前講座などを体験しました。院外で住民のみなさんと触れ合うことで、医療従事者の存在がより身近なものとなっていると感じました。また、直接出向き、わかりやすく出前講座を行うことで、住民のみなさんの病気に対する関心が高まり、健康意識も高まっているように感じました。

押淵先生から、平戸市においては健診制度が確立する以前から保健活動に重点を置き、「元気老人の創出」を行ってきたというお話をお聞きしました。健診の充実により病気が早期に見つかることで、結果的には、医療費の減少や介護度の軽減につながったと聞き、予防医学の大切さを感じました。

次に介護に関してですが、訪問診療など在宅医療にも参加しました。実際に家庭を訪問することで、家族に囲まれた患者さんの状況を目で見て具体的に知ることができました。大病院では、つい検査に目がいきがちなので、初めは聴診器だけで何ができるだろうかと不安もありましたが、患者さんの普段の生活状況との違いを聞き、身体診察をすることで、患者さんの異変は把握できるのではないかと感じました。また、在宅医療には、ケアマネージャー、ヘルパー、看護師、理学療法士など様々な職種との連携が必須であり、医師は体調が崩れてしまったときにサポートする脇役にすぎないと強く感じました。

最後になりましたが、今回の研修でお世話になったみなさんに心から感謝しております。ありがとうございました。この研修で感じたさまざまなことをしっかり記憶に留め、今後も成長していきたいと思います。

（研修期間）平成22年8月2日～平成22年8月27日
（平戸市民病院）

▼押淵院長とのエコー診断

▲外来診察の様子

独立行政法人　労働者健康福祉機構
横浜労災病院
櫻本　真理

横浜労災病院よりまいりました、櫻本と申します。平戸市民病院での4週間の研修が、あっという間に終わってしまいました。

研修中は病院内での外来・病棟業務から、病院を出て訪問診療・出前講座などにも参加させていただきました。横浜の病院では、医師が病院外に出て患者さんと接する機会はほとんどなく、病気の予防や早期発見のため、出前講座や健診など病院外でも積極的に活動されている平戸市民病院のスタッフのみなさんの姿はとても印象的でした。病気を治すだけでなく、その前段階として予防・早期発見も我々医療従事者の使命であることをあらためて実感しました。

この4週間、貴重な経験をたくさんさせていただきました。お世話になりました平戸市民病院のスタッフのみなさん、また、つたない診療にも関わらず、温かく協力してくださった患者のみなさんにこの場をお借りして厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

（研修期間）平成22年9月6日～平成22年10月1日
（平戸市民病院）

▼押淵院長からの診察指導

▲高橋医師との外来診察

禁煙のすゝめ

タバコはあなただけでなく周りの人の健康にも影響を及ぼしています。タバコとの関係を、もう一度考えてみませんか？

◎タバコは恋人？

タバコとは素晴らしいものです。仕事がはかどる、眠気が覚める、休憩時間が充実する、ストレスを解消する、食後の一服は満足感を倍増する、自分の人生最後で唯一の楽しみ、一緒にいるだけで幸せ。まるで恋人です。

しかしこれは、タバコを吸う人だけに起こっているということを理解しましょう。吸わない人にとっては、何の効果もありません。ニコチンの禁断症状をニコチンの補給で消して満足していただけだからです。つまり、ストレスの原因はタバコそのものだったのです。

◎別れようとしても未練が・・・

タバコのご利益を信じている間というのは、恋人と別れたあとでも携帯電話のアドレスを消せていない状態と同じです。１年や２年ではすぐほいほいと誘惑に乗ってしまいます。すっぱり見切りをつけると、ガマンなしで別れられますし、将来復活することもないでしょう。

会う回数をだんだんと減らして別れようとする（節煙）は最も辛く成功しにくい方法です。会わなければなお愛しい気持ちが高じ、次に会ったときの満足感は高まります。ますます好きになるものと別れられるはずがありません。

◎別れたらいいことだらけ！

別れる決心がついたら次は、「別れることは辛いけど」ではなくて、いいことを見つけるとさらに楽になります。

食事が美味しくなる、薄味のよさがわかる（奥さんの料理が急にうまくなったと錯覚するほど）、咳や痰が減る、坂道が平気になる、自分に自信がもてる、奥さんや娘さんから嫌われなくなる、旅行しても喫煙場所を探さなくてよい、そして何よりもお金が貯まる。年間14万円（１日１箱の場合）。このお金、自分に使うか、家族のために使うかはご自由に。

禁煙外来のご案内

平戸市民病院では、毎週火・水曜日の午後から禁煙外来を行っています。禁煙外来では、禁断症状を軽減するニコチンパッチ（貼る薬）やチャンピックス（飲み薬）で禁煙のお手伝いをしています。条件が合えば保険診療も可能で、その場合はタバコに使う金額の２か月分くらいです。あと一生タバコ代はいりません。タバコをやめたいと思っている人はどうぞ「禁煙外来」にお電話を。（☎28-1113）

平戸市民病院医療監　賀來　俊

教えて！先生NO.3

Q 「うなぎ」と「梅干」を一緒に食べるとお腹を壊すって本当なの？

私の小さい頃には、大人たちから「うなぎと梅干は一緒に食べたら腹をこわすから、食べたらいけない」と教えられたものです。そのほかには、「てんぷらとスイカ」「蟹と柿」などなど、各地に言い伝えがあります。

そのいずれも根拠はありません。江戸時代当時の高名な医学者貝原益軒の著書「養生訓」の中にさまざまな食べ合わせの例が挙げられていますが、それが広く言い伝えられたようです。実際同時に食べてお腹をこわした人がいたから確からしく言い伝えられたのかもしれません。

しかし、いずれも医学的根拠は乏しく、２種類の食べ物に含まれている成分の組み合わせが人体に害を及ぼしたり、何らかの症状をもたらすことはありません。ただ、脂肪の豊富なうなぎは美味しく、つい食べすぎ消化不良を起こしたり、スイカの食べすぎで消化液を薄め油分（てんぷら）を取ると不消化となり下痢したりすることは起こりえます。蟹はいたみやすくお腹をこわしやすいのに加え、最も消化しにくい柿を同時に食べてお腹をこわすことが昔は多かったのかもしれません。

古くからの言い伝えには様々な“してはいけない”ことがありますが、一度“本当だろうか”と調べてみましょう。お手伝いします。

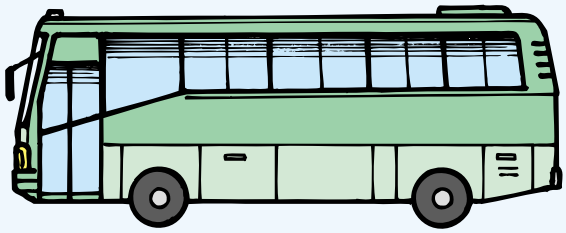
平戸市民病院院長　押淵　徹

生月地区のみなさんへ ～病院シャトルバスのご案内～

平戸市民病院では、患者のみなさんの利便性を考慮し、生月～平戸市民病院間のシャトルバスの運行を行っています。平戸市民病院を利用される方は是非ご利用ください。

なお、白石～平戸市民病院の間は、自由乗降区間となっていますので、中野地区のみなさんもご利用いただけます。

※ご利用の際は、診察券の提示をお願いします。



時刻表（毎週　火曜、金曜運行）

区　分		大久保	白山入口	中央公民館前	リック前	生月病院前	天満宮前	飛石	舘浦	舘浦出張所前	ふれあい広場	平戸市民病院
往路	第一便	7:50	7:53	7:55	7:56	8:00	8:02	8:03	8:04	8:05	8:06	8:35
	第二便	9:50	9:53	9:55	9:56	10:00	10:02	10:03	10:04	10:05	10:06	10:35
復路	第一便	9:46	9:43	9:41	9:40	9:36	9:34	9:33	9:32	9:31	9:30	9:00
	第二便	12:46	12:43	12:41	12:40	12:36	12:34	12:33	12:32	12:31	12:30	12:00

注）復路については、診察の状況により後発する場合がありますので、ご了承ください。

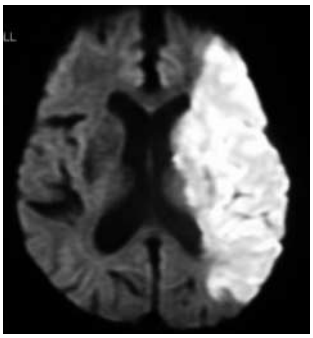
MRI装置について

平戸市民病院　放射線班長　岩永　繁範

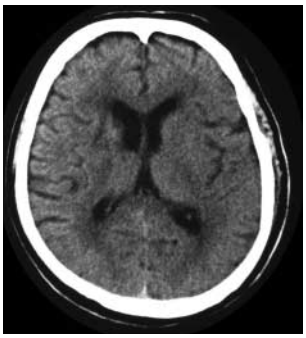
平成19年12月にMRI装置が導入され約3年が経過しました。様々な病気に対する診断にMRI装置は非常に有用な装置の一つです。その一つの例として今回は脳梗塞についてお話しします。

これまで救急などで脳梗塞疑いの人が病院に来た場合は、まずCT装置で頭の画像を撮影し、脳梗塞の診断をするには非常に分りづらいその画像を、ドクターは一生懸命に見て診断するのが常でした。（もちろん画像だけではなく、患者さんの状態や、血液検査などを総合して診断します。）しかし、MRI装置が導入されたことにより脳梗塞に関する診断が一変しました。拡散強調画像という画像を撮ることで脳内の梗塞部分を非常に分りやすく観察できるようになったのです。

▲平成19年12月に導入されたMRI装置
（シーメンス社製：1.5テスラ）



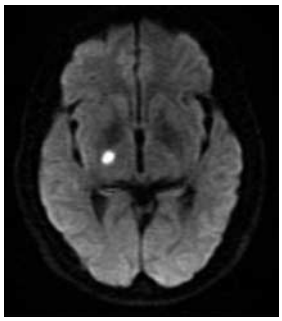
▲図2 脳梗塞MRI画像



▲図1 脳梗塞CT画像

図1と図2はどちらの画像もほぼ同じ断面を見ています。

CTの画像では脳梗塞の部分は分かりづらいですがMRIの画像で白く光っているところが梗塞の部分になります。違いが明確で非常に分かりやすいと思います。また、CTでも脳梗塞発症後24時間程度経過すれば画像上で分かりやすくなることはありますが、MRIは発症数時間後に確認できるという点においても非常に優れていると言えます。さらに梗塞部分を光るように描出する画像特性により、非常に小さな梗塞部分でさえ描出できるのです。



▲図3 ラクナ梗塞

図3はラクナ梗塞のMRI画像です。ラクナ梗塞とは、頭蓋内外の比較的細い血管領域（穿通枝動脈）に生じる1・5センチメートル以下の小さな脳梗塞です。白く見えるところがラクナ梗塞の部分で非常に分かりやすく描出されています。

MRIは磁気と電磁波を利用する装置ですので、金属（磁性体：磁石につくもの）に弱く、それが画像に大きく影響します。このため、検査時には身に着けているもので外せるものは必ず外すようにしていただきます。また検査を受けること自体できない場合もありますのでご注意ください。

- 心臓ペースメーカーを体内に埋め込まれている人
- 妊娠の可能性のある人
- 閉所恐怖症の人
- 入れ墨のある人など

右記以外にも化粧品、カラーコンタクトレンズなどにも金属が含まれている場合があり、人体や画像に影響するおそれがある場合には検査前に外してもらうことがあります。

今回は脳梗塞についての話でしたが、様々な病気の診断に対して非常に有用であるMRI装置の持つ能力のごく一部にすぎません。多種多様な能力を持つこのMRIを駆使し、日常の診療に役立てることができるように私たち放射線技師は日々努力しています。

平戸市立病院『院内研究会』を開催しました

9月18日（土）に職員が日頃の研究成果について発表・報告などを行う第14回平戸市立病院「院内研究会」が開催され、市立病院職員のほか市議会議員や近隣の医療・介護施設関係者約140人の参加がありました。

「院内研究会」は、めまぐるしく変化していく医療の現場への対応強化及び情報共有の場であるとともに、更なる医療サービスの向上を目指して平成9年度から開催しているもので今年で14回目を迎えます。

第1部では、杉村つぎみ（生月病院看護師主任）座長の進行のもと、

【1】点滴自己抜去防止への取り組（生月病院看護師 松川直子）

【2】療養病棟における排泄ケアの見直し～QOLの向上を目指して～（平戸市民病院 療養病棟介護福祉士 徳永真由美）

▲生月病院山西看護師による研究発表

【3】〈事例〉息子と一緒に暮らしたい～母親の強い希望にこたえて～（生月病院看護師 山西由美）

と題した発表がありました。

第2部では、大石典史（平戸市民病院総技師長）座長の進行のもと、

【4】経腸栄養管理における吸収効率の良い銅・亜鉛比の検討（生月病院管理栄養士 田川麻沙美）

【5】介護予防事業と地域組織活動との関わり（サン・ケア平戸地域包括支援センター主任ケアマネージャー 吉島八重美）

【6】平戸と長崎で育てる地域医療（長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構准教授 平戸市民病院非常勤医師 中桶了太）

と題した発表がありました。

発表後の質疑応答では参加者からの様々な質疑・意見が出され実りある研究会となりました。また、【1】【2】【5】については10月8・9日に京都市で行われた全国国保地域医療学会で、【3】は11月6日にシーボルト大学で行われる長崎県国保地域医療学会で発表される予定です。各発表者の発表時間は6分間ほどでしたが、仕事終了後や休日を利用し、共同研究職員と問題点を深く調べ、半年以上の長期間にわたり議論を重ねており、このことは私たちの財産となって医療サービスの向上などに重要な役割を果たすものと考えます。

▲平戸市民病院中桶医師による研究発表

第3部では、北村英治（生月病院技師長）座長の進行のもとに北松中央病院元技師長 嶋藤登美子氏より「院内・施設内感染の予防」と題した特別講演が行われました。講演では、嶋藤氏によると、感染対策の新たなガイドラインや手指衛生を中心に標準予防策をとることが最も重要であり、院内・施設内感染対策は、人、組織の労力、そして多額のお金を要するが、その対価はほとんど無に等しく、熱心に対策をやっている病院ほど経営効率化に逆行し、また、院内感染を完全になくすことはできないとのことでした。最近、帝京大学病院で「多剤耐性アシネトバクター」の集団院内感染が発生し、連日のようにメディアで報道され、さらにインドが発生源とされる耐性遺伝子「NDM―1」を持つ新型の多剤耐性菌についても関心が高まっています。この講演がそのような時期に行われたことは、大変意義深かったのではないかと思います。

参加者は熱心に聞き入り、医療・福祉・行政の更なる連携と住民サービスの向上を目指した新たな決意のもと、研究会が盛会のうちに終わることができました。

▲特別講演講師
北松中央病院元技師長
嶋藤登美子氏

やってみよう リハビリ体操

今回は、太ももの筋肉を強くする運動を紹介します。

太ももの筋肉を鍛えることは、歩行の安定性につながります。

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ていきましょう。

①仰向けになり、一方の膝を曲げます。もう片方の足は膝を伸ばした状態で持ち上げ、約５秒間止めてゆっくりおろします。
※つま先を上に向けて行うとより効果的です。

②横向きに寝て、後上方にゆっくりと足を持ち上げます。そのまま約５秒間止めてゆっくりとおろします。
※ゴムチューブなどを利用するとさらに効果的です。

※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
大石　典史

医療スタッフ紹介　～生月病院リハビリ室～

医学の発達により、多くの生命が助かるようになりました。しかし一方で、後遺障害を抱えながらその後の生活を送らざるを得ない人も大勢います。このような人たちが、障害があっても社会の中で生きている一人の人間として自分らしさを取り戻すこと、自分らしい生活を取り戻すこと、そしてそれを実現するための取り組みがリハビリテーションです。

普段はリハビリといわれていますが大きく理学療法、作業療法、言語療法に分かれます。理学療法では運動療法と物理療法を中心として主に基本動作能力の回復を図ります。その対象は整形外科疾患（骨折、変形性関節症など）、神経疾患（脳卒中、パーキンソン病など）、内科疾患（呼吸器、心疾患など）と広範囲にわたります。

生月病院ではこの理学療法を行っており、平成４年の理学療法部門開設から18年がたち、高齢社会のニーズにこたえるため専門職である理学療法士も徐々に増員を図り、今年１月から理学療法士（ＰＴとも言います）３人、助手３人の体制となりました。以前よりも多くの患者のみなさんに対してリハビリテーションが提供できるようになっているのではないかと思います。また、病院外でも特別養護老人ホーム生寿園での生活リハビリ指導、各地域での介護予防教室への参加なども行っています。

私たちは機能回復訓練という手段を用いてＱＯＬの向上を図り、患者のみなさんの生活を再建し、患者のみなさんが笑顔になれるような活動ができればと心がけています。

▲生月病院リハビリ室スタッフ

掲示板

平戸市民病院は、長崎県道路アダプト団体に登録しています

「アダプト」とは養子縁組を意味する言葉で、道路を子ども、団体・企業などを里親にたとえ一定区間の道路の美化活動を里親が受け持つ長崎県の制度です。平戸市民病院とサン・ケア平戸は、平成20年度から長崎県道路アダプト団体に登録し、年4回土曜日の午前中に、病院前から「ふれあいセンター」までの国道(根獅子別道までの舗道も併せて実施)の除草作業・空き缶の回収などの清掃活動を行っています。平戸市民病院とサン・ケア平戸は清掃活動を通じ、企業市民という立場で地域社会の一員として社会貢献に努めています。

▲◀清掃活動の様子

ホームページからの問い合わせについて

ホームページから問い合わせがありました件についてご回答いたします。

問い合わせ 採血等をする際には手袋は着用しないのですか?その他も、感染予防が不十分な気がしました。

(7月8日)

回答 ご指摘を受け、院内組織である感染防止対策委員会にて採血等をする際は、手袋を着用するよう決定し、現在は手袋着用にて採血等を行っております。今後とも、患者のみなさんに安全で快適な医療環境を提供するため、感染防止および感染制御の対策に積極的に取り組んでいきたいと思いますのでご理解とご協力をお願いします。

ご指摘ありがとうございました。

医学生・研修医が「夏合宿」に多数参加

毎年、平戸市民病院とへき地病院再生支援・教育機構(長崎大学)の主催で開催している、「『地域医療とケア』を考え・体験する夏の合宿企画」が、今年も8月6日から8日までの3日間の日程で開催されました。

合宿には16人の医学生・研修医が参加し、地域医療についての理解を深めていただきました。

初日の6日は午後から訪問診療・リハビリを体験し、夜は宝亀第3地区公会堂で開催した出前講座に参加しました。通常の出前講座のほか医学生等が参加した医療に関するゲーム などを行い、和やかな雰囲気の中で住民のみなさんの意見を聞くことができました。

▲▶2日目のパネルディスカッション

2日目は午前中、保健センター研修室で救急講習会を行い、一般の参加者を合わせ30人を超えるみなさんが受講しました。午後からは地域医療に関する講演会を中心にパネルディスカッションなどを行い、離島やへき地で活躍する医師の話に熱心に耳を傾けていました。

最終日の8日はふれあいセンターで地域のみなさんにも参加していただきワークショップを開催しました。

「地域を健康にするために私たちにできること」について、中部地区のみなさんを交え熱心な討議が交わされました。

▲▶3日目のワークショップ

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　來	午　前	新・急患	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)
	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　﨑(長崎大学病院)	午　前	(病棟)	(病棟)		(病棟)	新・急患
		午　後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	高　橋(長崎大学病院)	午　前		(病棟)	新・急患		
		午　後		(訪問診療)	新・急患		
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)
	濵　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　形外　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　﨑(長崎大学病院)	午　前			診　察		
		午　後					
	角(長崎労災病院)	午　前		診　察			
		午　後					
眼　科	派遣医師(九州大学病院)	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

○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時までにお願いします。（午後の診察は午後２時からです。）

※急患はいつでも受け付けます。

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時までにお願いします。
※急患はいつでも受け付けます。

出前講座のご案内

平戸市民病院では、市民のみなさんにもっと病院を知っていただこうと、各地域に出向いて出前講座を行っています。医師の講話や病院職員による楽しい寸劇などのほか、健康相談やみなさんからの病院に対するご意見、ご要望をお聞きしたいと考えています。お仕事で大変お疲れのことと思いますが、お誘い合わせの上、気軽にお出かけくださるようお待ちしています。

なお、開催をご希望の方は、平戸市民病院総看護師長（☎28－1113）松永 までご連絡ください。

▲職員による寸劇

▼医師による講話

―― 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 『秋の味覚で健康づくり始めましょう♪』～かぜに負けない体作り～

『食欲の秋』がやってきました！れんこんやさつまいも、ごぼうに大根など秋の味覚“根菜類”が美味しい季節です。根菜類とは土壌中で育った野菜を総称して根菜と呼びます。

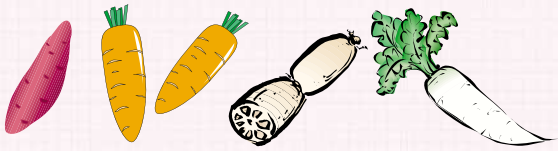
根菜類の特徴はほっこり体が温まるやさしい味。里芋やれんこんのぬめり成分は胃腸に優しく、飲みすぎ・食べ過ぎで弱った胃腸にはピッタリ。また大根やごぼうは食物繊維が多くカロリーも低いので、ダイエットにもピッタリです。

そのほかにも根菜は色んなパワーを秘めています。

・余分なナトリウムを尿と一緒に排出し、血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富
・じゃがいもやさつまいもは加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含み、美肌効果やかぜ予防に効果的
・体を温める効果があり冷え症の方にピッタリ。

こんなにいいことづくしの根菜をもっと気軽に毎日のお料理に取り入れることをオススメします。
それでは、早速、根菜を使ったおすすめレシピをご紹介します。

大人も子供も大好き♪ 根菜と豆のベジタブルカレー



■材料（４人分）
れんこん・・・120g、ごぼう・・・1/3本、人参・・・1/2本、
玉ねぎ・・・大１個、大豆水煮・・・160g、雑穀ご飯・・・１人150g、
ニンニク・・・１片、生姜・・・１片、カレールゥ・・・100g（4片）、
ケチャップ・・・大さじ１、醤油・・・小さじ１
※飾り　ブロッコリー

1食あたり
エネルギー530kcal　蛋白質13.8g　脂質１５.7g　塩分2.9g

■作り方
（下準備）
・ごぼうは斜めスライス・れんこんは乱切りにして酢水に３分程さらし水気を拭き取る
・生姜・ニンニクはみじん切りしておく

《作り方》
① 深鍋にみじん切りした生姜・ニンニクを焦がさないように弱火で炒める。
② 次に玉ねぎを加え、半透明になったらその他の野菜を加えて炒める。
③ 水を加えて、煮立ったらアクを取り除きながら10分程煮る。
④ 野菜が柔らかくなったらカレールゥとケチャップを加えて煮込む。
隠し味に醤油を加えると和風味に仕上がります。
⑤ 雑穀ご飯にカレーとブロッコリーを盛り付けて出来上がり♪

生月病院管理栄養士　田川　麻沙美

編集室から

あご（飛魚）漁が始まり秋を感じる季節になってきました。みなさん、10月に入り気候も涼しくなることに伴いかぜなどをひかないよう健康管理には十分気をつけましょう!!

今回の記事にある院内研究会に初めて参加しましたが、熱心に聞く参加者のなか、各発表者は工夫を凝らした発表の仕方や話し方を行っており日ごろの研究成果が伝わってきました。また、北松中央病院元技師長 嶋藤登美子氏の講演の中でも病気を防ぐには手洗いなどの早期予防対策をとることが重要との分かりやすい話がありあらためて予防の大切さを実感しました。

10月からインフルエンザ予防接種が始まっています。健康な毎日を過ごすために日ごろから手洗い・うがいなどを行い、インフルエンザ予防接種をすすんで受けましょう!!

㊞

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会　竜んおとし子
【印　　刷】有限会社ケンホクプリント