


 市立病院広報

竜んおとし子

26号

発行 平戸市立病院広報委員会



冬景色（深川町）

目次

CONTENTS

- 表紙（冬景色（深川町））・・・・・・・・・・・・・1
- 新年のごあいさつ・・・・・・・・・・・・・2～3
- 小児科再開のお知らせ・・・・・・・・・・・・・4
- 院内情報システム稼働・・・・・・・・・・・・・5
- 知って防ごう！ノロウイルス・・・・・・・・・・・・・6～7
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・8～11
- 亜鉛不足が味覚障害を引き起こす・・・・・・・・・・・・・12
- 医療スタッフ紹介・・・・・・・・・・・・・13
- 教えて！先生／やってみようリハビリ体操・・・・・・・・・・・・・14
- はじめましてよろしくお願いします／道路アダプト事業活動報告・15
- 掲示板・・・・・・・・・・・・・16～17
- 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。

迎春

新年のごあいさつ



平戸市病院事業

管理者 池田 柊一



新年あけましておめでとうございます。みなさまにはお健やかに新年を迎えられたことと謹んでお喜び申し上げます。

さて、昨年度、平戸市病院事業は職員の給与カット等を伴う緊縮財政の中、特別交付金を得て黒字経営で終わることができ、病院改革プラン3か年計画実施中に一定の成果を得ることができたと思います。

平戸市市民病院に拠点を置く長崎大学病院のへき地病院再生支援・教育機構は設立後5年目に入り活動の範囲を広げてきました。平戸で実地医療を研修する医師の数は年間20人を超える見通しになったため、新しい研修宿泊施設を建築することとなりました。2月末の竣工を期して、平戸市市民病院横にすでにその姿を現しています。

また、平戸市を研究の場として新しい医療を展開しようとする試

みも芽生えてきました。我々も今まで同様に全力でこのような大学の研究活動を支援し、医療の進歩に寄与するとともに、これを契機にしてへき地の医療を志す若者が増え、平戸に定着する医師が出てくるよう期待したいと思っています。

一方、この間にも全国的な医師不足は深刻の度を増し、県北の大病院においてすら医師数の減少が続いています。わが平戸市においても医師定数の充足の見通しはいまだにたっていないません。また、医師の高齢化も進んでいます。このような中で今回、小児科医の招へいが決まりました。新年早々の小児科の再開という、明るいニュースを市民のみなさんに届けることができることはうれしい限りです。医師の確保に向けてさらに努力してまいります。

今年も職員一同、全力で平戸市の地域包括医療・ケアの実践と発展に向けまい進してまいりたいと考えていますので、各位の一層の奮起と、市民のみなさんのご支援をお願いいたします。

平戸市市民病院院長兼
サン・ケア平戸所長

押淵 徹



平戸市民のみなさん、明けましておめでとうございます。輝かしい平成23年を迎えられた市民のみなさんの健康の増進と、福祉の発展を切に願っております。従来、病院職員および保健センター「サン・ケア平戸」職員あがて、市民のみなさんの健康づくりのため職務を遂行してまいりました。その成果は、市民一人当たりの医療費や介護保険料に反映され長崎県内では、健康で長生きの人が多い地域になっています。今年も私たちが呼びかけてまいりました健康づくり事業に積極的に参加されるよう望みます。

さて、日本の各地、とりわけ都市でない地域で起こっている、困った現象が「医師不足」問題です。そのため各地で「お産ができない」「救急車の受け入れ先が見つからない」「医師がいなくなり診療ができなくなり閉院しなければなら

ない」等々の問題が起きています。日本政府が躍起となり医学部定員を増やし医学部卒業生を多く世に送り出そうとしています。しかし、いくら医師数が増えても住民生活に直結する救急医療や、小児科、産婦人科、外科系の医師数は減る一方です。新たに医師が誕生しても、それらの医師はある専門治療科に集中したり、都市の生活の便利な地域に集中しています。（人口10万人当たりの医師数で見ると、全国平均は223人長崎市には366人、平戸市には142人です。平戸市民の子弟で医師になられた人も多くおられますが、ほとんど郷里の医療機関で医療活動をされておられません。）長崎県内ではこの5年間で5つの公立病院が消滅しました。いずれも、長崎県の、離島や半島すなわち辺縁の自治体にある医療機関でした。こんな情勢にあっても、平戸市民病院は長崎大学の支援（へき地病院再生支援・教育機構）を受け、何とか運営に支障ないよう日々努力しているところです。

本年も支援機構とともに、市民

のみなさんの生活を支える医療を行いながら、地域医療に貢献する医師の育成事業（臨床研修事業）を続けてまいります。国の医療政策Ⅱ地域医療再生交付金を、医療提供が困難な地域である県北圏域とりわけ平戸市民病院周辺や離島にお住まいのみなさんの健康づくりにとって大切な医療や長期療養生活を送っておられる人たちがその住みなれた地域で安心して暮らすことができるように支えになる医療（地域包括医療・ケア）に生かすため、長崎大学へき地病院再生支援・教育機構と連携をとりながら様々な取り組み（※）を行ってまいります。

※平戸市民病院敷地内に臨床研修施設建設、佐世保市を含む県北圏域の救急医療体制の連携強化に役立つ通信網の整備、佐世保総合病院救急救命センターの整備、県北圏域の救急体制の再編、回復期リハビリテーションを組み込んだ地域リハビリテーションの強化など

生月病院院長

山下 雅巳



明けましておめでとうございます。

医療崩壊という言葉をご存知でしょうか。勤務医のストレス過剰と加重（業務量と事務作業の増加、苦情や訴訟への対処等）、少子化に伴う小児科医や産科医の不足、専門医間の偏在と地域間の偏在。これらが、病院勤務医の立ち去り型サボタージュを引き起こし、廃院、閉鎖、縮小に追い込まれるというものです。

原因として、臨床研修必修化に伴う人材不足、診療報酬の問題、そして女性医師の増加と勤務形態の多様化等がいわれています。それだけではなく、医療提供側と需給側の意識変化のずれもあるようです。意思疎通の不足です。

生月町では、住民有志の発案で、病院を支える会が出来たと聞いています。ありがたいことです。要望を医療側に言い、医療側の状況を知ること大事です。

ところで、生月病院では、夜間、祝日、土曜、日曜、平日、1年365日、救急業務を行っています。一体、何人の医者で当直、日直を回しているか、ご存知でしょうか。翌日の日勤も勤務しています。必要な検査で呼び出されるパラメディカルも同様です。自分の健康を守れない人は、人の健康を守れないはず。病気になるように、永く働ける身体を造っておく必要があります。心と身体のケアに気をつけて心身ともにリフレッシュしましょう。身近に、へき地で働いても良いという医師がいたらお知らせください。

今年もよろしく願いいたします。



平戸市民病院 小児科診療再開のお知らせ

平戸市民病院では、平成20年9月の小児科休診以来、特に小さなお子様をお持ちの保護者のみなさんにはご迷惑をおかけしてまいりましたが、今年1月から小児科医師（日本小児科学会専門医）の森永英信先生をお迎えし、小児科診療を再開しました。

森永先生には、小児科診療をはじめ、小児ワクチン接種や乳幼児健診などを担当していただきます。

なお、しばらくの間は、内科診療室を利用し小児科診療を行うこととなりますので、患者のみなさんには、ご不便をおかけしますがよろしく願います。

※診察時間 月～金曜午前8時30分から午後5時15分。午後の診察は、健診・予防接種等で不在の場合があります。



森 永 英 信

（佐世保市出身）

日本小児科学会専門医

昭和49年日本大学医学部卒業後、同小児科勤務。以降、国立療養所足利病院小児科、福岡大学医学部小児科、球磨郡公立多良木病院小児科勤務を経て、昭和63年開業。趣味は、山歩きと釣り。

森永先生にお聞きしました

Q 小児科医師を志したきっかけは？

A 父が小児科医であり、乳児の笑顔とおっぱいの香りが新鮮だから。

Q 平戸の印象をお聞かせください

A 青い海と白い軌跡を残して走る漁船、磯の香りのする島、好きです。

Q 市民のみなさんへ一言

A 市民のみなさんの生活と習慣に溶け込み、未来を担う、乳児、児童生徒の健康管理に努めますので、応援のほどよろしくお願い致します。



管理者・院長との会談



診察の様子

ドクター紹介

～濱田 貴幸～

平戸市民病院勤務 日本外科学会専門医

平成22年4月に平戸市民病院に赴任されました。

濱田先生は、平成8年にも1年間平戸市民病院で勤務された経験があります。外科一般、小児外科を専門とし、赤ちゃんから成人まで幅広く診療にあたっています。

平戸市民病院の小児診療については、1月から赴任されました森永先生と連携をとりながら対応させていただきます。



竜んおとし子

平戸市民病院と生月病院で 新しい院内情報システムが稼働しました

平戸市民病院では、平成15年から院内情報システムを稼働し、患者サービスの向上、業務の迅速化・効率化に効果を発揮しています。しかしながら、導入後7年が経過し、経年劣化による老朽化への対応、そして時代のニーズに応じた最適な患者サービス・医療安全対策に貢献できる情報システムの導入の必要性ができました。

また、生月病院では、医療情報の指示伝達が紙伝票で行われていたためコンピュータ技術を利用した情報の一元化による効果的な医療の提供が求められていました。

平戸市民病院と生月病院ではこれらを解決するため、昨年7月に新しいシステムの導入を決定し、8月から各ワーキンググループを中心に運用方法やマスターの整備を進め、3回のリハーサルを経て、12月1日から新しいシステムが稼働しました。

システムは医事会計システムとオーダリングシステム及び放射線、検査、薬局等の部門システムから成り立っています。オーダリングシステムとは、お薬の処方や検査など、診療に必要な指示（オーダー）を、診察時に医師や看護師がパソコンに直接入力し、その入力された情報が薬局や検査室などの関連部門に即時に伝達されお薬の処方や検査等が行われるシステムです。また、その情報は診療費の計算にも反映されます。

ここが変わります

オーダリングシステムと連動して過去の検査結果やレントゲン画像を現在のものと比較して診察ができます。診察室にある画面で、分かりやすい説明を聞いていただくことができます。

入院患者のみなさんについてリストバンドによる本人確認を行います。リストバンドに印刷されたバーコード等の情報でご本人である事を確認し、「注射実施」「手術室入室時の確認」などをより確実にこなすもので、従来以上の安全対策が徹底できます。（平戸市民病院のみ）



再来受付機が変わりました。今までの機器と使い方が異なります。使い方でお困りの際は、お近くのスタッフに声をおかけください。
（平戸市民病院のみ）

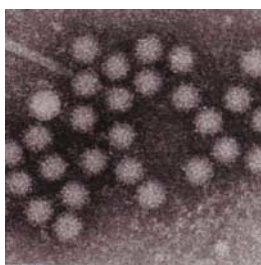


知って防ごう！ノロウイルス

冬になると、ニュースで聞いたり、新聞などでもよく見る「ノロウイルス」。あなたのまわりでも流行っていませんか？

ノロウイルスとは冬に多発する感染症胃腸炎（非細菌性胃腸炎）を引き起こすウイルスの一種です。100個以下の少量のウイルスでも私たちの体内に入ると、小腸の粘膜で増殖する感染力の強いウイルスで、このノロウイルスにかかると、突発的に激しい嘔吐や下痢になりとても苦しく、微熱が出たりし、悪寒の症状が出る場合もあります。また、感染力が強いため、吐物などの始末が不十分な場合、感染拡大して「家族中がノロウイルス…」という状況にもなりかねません。

正しい知識を持って、ノロウイルスを予防し、元気に冬を過ごしましょう！



▲ノロウイルス
直径25～35nm
(1nm=1/1000mm)

■ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、直径25～35nmの非常に小さなウイルスで、以前から特に冬季に、幅広い年齢層において感染性胃腸炎（嘔吐・下痢などの症状）を引き起こしていました。しかし、病原体が確認されたのは比較的近年（1972年）で、以前はカリシウイルス・小型球形ウイルス（SRSV）などと呼ばれていたようにになりました。このため、あたかも新しいウイルスのように思われがちですが、古くから存在したウイルスです。

このウイルスは患者の糞便や嘔吐物には、1gあたり100万個～10億個もの大量のウイルスが含まれている一方で、1000個以下という少量でも人に感染してしまうので注意が必要です。

ノロウイルスは乾燥した状態でも、

4℃では60日間、20℃でも3～4週間生存できます。また、一度感染すると、症状が改善しても1週間から、長い場合は4週間にわたって糞便中にウイルスを排出することが、ノロウイルスが広がりやすい原因と考えられています。

■ノロウイルスの症状は？

・感染から発症まで、1～2日と短期間です。

・突発的に症状が表れます。（睡眠中突然、吐き気などの症状が現れる場合もあります。）

・主に、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛など。発熱してもあまり高熱になりません。

・医療機関に受診後、栄養をつけ、安静にしていることで回復します。

↓後遺症はありません。

・普通の風邪と思うような軽症ですむ場合もあります。

・ノロウイルスに感染しても2～3割の人は発症しません。

■主な感染経路は？

①食中毒

ウイルスを蓄積した2枚貝（牡蠣・

ノロウイルスの症状

主症状	吐き気	嘔吐 (おうと)	下痢	腹痛	発熱
成人	○	○	◎	○	△
赤ちゃん・ 幼児	○	◎	○	○	△

アサリ・シジミなどの生食・半生食による感染や、ウイルスで汚染された食品を食べて経口感染します。ただし、牡蠣などはきちんと火を通せば、全く問題ありません。

②伝染性胃腸炎

食中毒によって感染した人の糞便や嘔吐物に排出されたウイルスから経口感染します。

最近の大流行は、一定以上患者数が増えると、爆発的に流行する「アウトブレイク」状態になっているとされ、ほとんどが②の感染ケースと考えられます。

したがって、「牡蠣が原因」というのは、まったくの誤解で、風評にすぎません。牡蠣はきちんと加熱して食べれば何の問題もなく、むしろノロウイルスに負けない抵抗力のある体づくりにとっても役立つくれる食材なのです。

■ 予防するには？

①とにかく手を洗う

最も重要で、有効な予防法です。トイレの後、食事の前、調理の前、おむつ交換の後、嘔吐物や下痢便の処理の後などに、流水・石けんによる厳重な手洗いやうがいがあります。

☆手洗いの6つのポイント☆

- 1 手のひら
- 2 指先
- 3 手の股
- 4 親指
- 5 手の甲
- 6 手首

以上の6つをしっかりと洗い、流水で30秒くらいは洗い流しましょう。

なるべく指輪などのアクセサリははずしましょう。

タオルは共用せずに、自分用のタオル・もしくは使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

②調理時の注意

貝類は十分に加熱してから食べるようにしましょう。ノロウイルスは、主に貝類の内臓、特に「中腸線」と呼ばれている黒褐色をした部分に存在しています。したがって、表面を洗っただけでは除去できません。十分に加熱（少なくとも85℃で1分以上）してから食べるようにしましょう。

また、調理を行う人は、石けんやブラシなどで手をよく洗ってから調理にとりかかるようにしましょう。

☆台所の殺菌方法☆

- 1 濃度200ppmの塩素系漂白剤に、包丁・まな板などの調理器具を浸します。

※濃度200ppmとは…1リ

ットルの水に、キャップ半分からい家庭用塩素系漂白剤を入れるのが目安です。

- 2 85℃以上の熱湯で1分以上加熱消毒します。芯まで熱が通る

ように「煮沸消毒(煮ながら消毒)」してください。熱湯をボールなどに移してその中に布巾などを浸しても、すぐに温度が下がってしまい、1分以上85℃を保てません。

嘔吐物が付着した衣類や布巾を廃棄しない場合はこのような処理をしましょう。

③嘔吐物・下痢便の処理

感染者の嘔吐物や下痢便には、ウイルスが大量に含まれています。わずかな量が体内に入っただけで、容易に感染するウイルスなので、その処理については十分注意が必要です。

- 1 できる限り子どもや高齢者を処理場所から遠ざけてください。処理の時に、ウイルスを含んだ飛沫が舞い上がるので、処理をする人以外は少なくとも3mは離れた方がよいでしょう。

- 2 吐物及び下痢便の処理は、速やかに行うようにし、処理する人は自分の予防のためマスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオルなどで、飛び散らないよ

う静かにしっかりと拭き取ります。(拭き取りに使った雑巾・タオルなどはビニール袋に入れて密封し、破棄してください。)その後、家庭用塩素系漂白剤を薄めたものを含ませた布で覆って、しばらくそのまま放置するなどの消毒をします。

絨毯などに付着した嘔吐物は取りにくいので、アイロンや、蒸気が出る掃除用具などで1分程度加熱するとよいでしょう。

■ では、最後に一番の予防法は？

とにかく基礎体力・免疫力を高めておくことが何より重要です。ウイルスが体内に入ると必ず激しい症状が現れるという訳ではなく、本来体に備わっている抵抗力である程度は防戦することができるので、「何となく調子が悪いな。」程度で治まってしまいうこともあります。普段から食事や運動などに関心を持って、健康的な生活を送るよう心がけて、ウイルスに負けない体づくりをしておきましょう。

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みなさん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紹介します。

長崎大学病院

小山正三朗

地域医療研修で10月1日から31日まで平戸市民病院で研修させていただきました。長崎大学病院・研修医1年目の小山正三朗です。今回研修を通して学んだことの一部を紹介したいと思います。

訪問診療では、「普段は病院（医療）の中に患者が来るという形」から「生活の中に医療を持つていく」ということで、また違った視点で患者のみなさんを見ることができました。それは、患者のみなさんを訪問診療で診察することは短期的ではなく、長期的にみてADL（日常生活動作）の変化や病態の進行をみることでできるとわかりました。また病院では均一の環境ではありませんが、自宅ではそうではなく、いろいろな環境の中にあるということも改めて実感しました。高齢化ということは、老人が多くなる

というわけではなく、こういうへき地では子どもが少なくなるということも改めて実感しました。

この1か月間の短い研修期間で平戸市民病院の先生・職員のみなさんには研修を通して本当に自由にいろいろとさせていただき本当にありがとうございました。また研修自体とても有意義なものになったこと、私のこれからの医師人生でとても大きなモノになったこと、改めて振り返ると本当にそう思いました。

（研修期間）平成22年10月1日

～平成22年10月31日

（平戸市民病院）



▶ 外来診察の様子



▲ 押淵院長によるエコー指導

独立行政法人労働者健康福祉機構

横浜労災病院

村瀬 達彦

1か月間、お世話になりました。横浜労災病院研修医の村瀬達彦と申します。

九州に来るのは今回初めてで、恥ずかしながら「平戸」という地名は研修で来るまでは知りませんでした。歴史情緒あふれる平戸での1か月の研修はあつという間で、オンオフ共に充実した毎日を送ることができました。特に10月は私の他に2人、長崎大学病院から研修医の先生が来られていたので、お互い切磋琢磨でき、明るく楽しい研修生活となりました。

平戸は多くの高齢者を抱える、いわゆる超高齢化社会であり、急速に高齢化が進む日本の将来の縮図のようでした。そんな中、少しでも元気な高齢者を輩出するため、健診事業や出前講座などの予防医学に積極的に取り組む平戸市民病院の職員のみなさんの姿は勉強になりました。また、訪問診療を通して、在宅医療の現実も垣間見ることができました。様々な疾患を抱える高齢者が増加する今後の日本において、平戸が行っている医

療は、将来求められる医療の姿なのではないだろうかと思っています。

最後に1か月の研修が終わり、平戸市民病院から立ち去る時は、少し寂しい気持ちになりました。平戸での地域医療で学んだことを、今後の自分の診療にフィードバックできればと思います。

色々とお迷惑をおかけしたこともあったかと存じますが、みなさんが温かく見守っていただいたことに大変感謝しております。本当にありがとうございました。

（研修期間）平成22年10月4日

～平成22年10月29日

（平戸市民病院）



▶ 整形外科外来



▶ 胸腔穿刺の様子

長崎大学病院

久永 将史

10月に平戸市民病院で研修をさせていただきました長崎大学病院研修医の久永と申します。1か月間という短い期間ではありましたが病院における医療行為から土曜、日曜のプライベートに至るまで本当に勉強になった(楽しんだ)1か月間でした。

私は大学も長崎だったし、今も長崎で研修していますが、そんな私にとっても平戸は福岡に行くよりも遠い、まさに陸の孤島といった印象でした。平戸に来た最初の印象は「あれ、山ばかり」でした。平戸って山が多いんですね。海は砂浜よりも崖が圧倒的に多く、私の古いカーナビには載ってない謎の細道がとて多かったです。でも2日目以降はいろんな人から情報を集めて平戸を満喫することができました。

大学病院で働いている私にとって平戸市民病院での研修は目新しいことがいっぱいでした。医師不足のせいもあり、より総合診療に近い診察が要求されます。訪問診療・看護・リハビリといったもの

も勉強になりましたし、高齢化の進んでいることも実感しました。

住民健診による早期発見・早期治療だけでなく、出前講座などの活動によって予防医学にも力を入れているのもすばらしいことだと思います。

1か月間という短い期間でしたが、たくさんの人たちに支えられてとても多くのことを学ぶことができました。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成22年10月1日

～平成22年10月31日

(平戸市民病院)

健診でのエコー実習 ▶



▲休日の一コマ
(右から小山先生、村瀬先生、久永先生)



▲中桶先生との外来診察

独立行政法人 労働者健康福祉機構

横浜労災病院

横山 太郎

地域医療研修で11月1日から26日まで平戸市民病院でお世話になりました、横浜労災病院初期研修医2年目の横山太郎です。

自分はER型救急医を志す身として救急体制を含めた地域医療の現状、また超高齢社会の構図とはいかなるものかを実体験することを目的に考え、研修に臨みました。

実際訪問診療では地理的、身体的、社会的な問題で診療に來られないことよりも何故不利な条件下にあってもその土地から離れないのかということを考えさせられ、また医療者としてはいかにして早期に異常を察知するか、また背景因子を理解し病状悪化を防ぐ手段を常に講じられるかが医師として未熟な現段階では大変難しく感じました。また患者のみなさんのアクセスの悪さから、発症前の予防の重要性や早期に救急要請、または来院すべき状態等を啓蒙する必要性があることを実感させられました。これらは今後日本のどの地域においてもいづれ起こりうる課

題であり、常に肝に銘じておくべき命題であると思います。

平戸初日に桟橋に予定より30分も早く着いてしまい、持ち金600円で辺りを彷徨うという最悪のスタートを切りましたが、1か月間で平戸は海、山、市民のみなさん・病院スタッフの人柄など大変素晴らしい土地であることは十分すぎるほどに感じられました。今後この経験を活かし一生懸命に医師としての職務を全うしていこうと思います。

最後になりましたが、1か月間お忙しい中、ご指導、ご協力くださったへき地病院再生支援・教育機構、平戸市民病院のみなさんに厚くお礼申し上げます。

(研修期間) 平成22年11月1日

～平成22年11月26日

(平戸市民病院)

▶ 健診でのエコー実習



▲休日には平戸観光を楽しみました。

独立行政法人労働者健康福祉機構
横浜労災病院

久金 翔

初めまして。平戸市民病院で1か月間研修させていただきました。横浜労災病院の久金翔です。生まれも育ちも東京、そんな田舎に免疫のない私にとって平戸での生活は色々な面でカルチャーショックの連続でしたが、多くの人たちの支えによって無事研修を修了することができました。ありがとうございました。

平戸市民病院での研修では実に多くの経験をさせていただきました。健診、外来、訪問診療、出前講座、介護保険認定審査会への参加、多くの勉強会など、私にとって真新しい体験ばかりであり毎日が新鮮でした。これらの経験を通じて、医療的な側面だけでなく、平戸というひとつの地域全体の様々な特色、問題点などに触れることができ、如何に自分が無知であったのかを認識できると同時に、真剣に地域社会について考える良い機会となりました。

自分の診療姿勢を見直すきっかけとなったエピソードがあります。訪問リハビリの際に、失語症の人

のリハビリに立会った時のことです。失語症の人は驚くべき回復を遂げることが多いとのことでしたが、「目は口ほどに物を言うんですよ。」

と理学療法士の先生が仰られたのにはハッとさせられました。失語症や認知症の人にも心で接することと思いは通じるのだと、とても大切なことを学びました。

一方、プライベートでは釣りや平戸名産物を存分に堪能させていただきました。この場を借りて、多くのみなさんに心から感謝お礼申し上げます。またいつの日かなさんにお会いできる日を心から楽しみにして、今後も日々精進して参りたいと思います。

(研修期間) 平成22年11月29日
～平成22年12月24日
(平戸市民病院)

訪問診療の様子



▲クリスマス会ではサ
ンタクロースに変身

長崎大学病院

黒濱 大和

1か月間お世話になりました、長崎大学病院の黒濱大和と申します。

私は熊本県の天草出身です。天草諸島は橋で本土とつながっていますが、熊本市街から車で約2時間かかります。また天草の人口は約14万人と平戸市の4倍ですが、面積も約1千平方km(端から端まで車で約2時間)と4倍であり、過疎化が進んでいるという問題点は同様です。産業構造は半農半漁で地域性としても似ており、今回の研修で平戸を訪れて、なんだか懐かしいような感覚がありました。

私は当初、今回の研修で学びたい点として、平戸市民病院のような規模の病院で可能な医療はどのようなレベルのものか知りたいと思いつてきました。しかし研修を通してもっとも強く感じたことは、地域医療に必要なことはいわゆる病院での医療だけではないということでした。

例えば平戸市民病院のある平戸島の中南部には、8千人程の人々が生活していますが、最南端の宮の浦地区から平戸市民病院のある

紐差地区まで車で30分はかかります。

その中に医療機関は平戸市民病院のほかには診療所が1か所あるのみです！これは非常にショックで、特に急性疾患の場合には発症してから受診するまでの時間的制約がどうしても存在します。たとえ高度な医療機器を揃えていても、治療までのタイムリミットを越してしまう可能性は都市部に比べると高くなります。

そのような地理的不利を克服するには、疾病の予防に重点を置く必要があるという発想が必ずと生まれてきます。平戸市民病院は昭和60年度から病院業務と並行して保健事業に積極的に取り組んでおられるとのこと、私もこの1か月の間、各種健診、健康教育などに参加させていただきました。私が興味深いと思ったのは、平戸市民の中で①健診の受診率が高い人は、そうでない人に比べ、介護認定度が軽症で済む傾向にある、②健診の受診率が高い地区は、そうでない地区に比べ、医療費が低く抑えられているというデータがきちんと示されている点でした。病院主体で始まったこの取り組みで

すが、このような医療経済も含めた実績を示すことで、行政からも評価され、行政も巻き込んだ保健事業推進ができるようになります。市全体をあげた取り組みが奏功し、現在平戸市の介護保険料は長崎県平均や全国平均を下回っているとのこと。健康面だけでなく、市民の財布にも優しい取り組みともいえると思います。

人間はいつか老いて、死んでいきます。それは避けられないことです。より健康な時間を長く生きる、よりよく老いるということ。適切な取り組み次第で可能です。適切な表現かは分かりませんが、病気になるってからの治療を「採集」だとすれば、元気老人の創造を目標に保健に重点を置く平戸市民病院の取り組みは、「栽培」に例えられるかもしれません。そこには地域の人々と共に歩んでいく喜びのようなものがあるように思います。

平戸での1か月間は、今後高齢化社会がますます進んでいく日本の未来において、自分は医療者として、さらに社会の一員としてどのように生きていくべきか、非常に影響を受けた1か月間だったように思います。押淵院長はじめ、

お世話いただいた多くのみなさんに感謝いたします。どうもありがとうございました。

(研修期間) 平成22年12月1日
〜平成22年12月31日

事業所健診の様子 (平戸市民病院)



▲出前講座に参加しました



▲ドクターヘリでの救急搬送も体験しました

久留米大学病院

永田 寛

1か月間という短い期間でしたが、外来、病棟、往診、生寿園、なごみと様々な施設で研修させていただきました。まだきありがとうございます。また生月で多くの人と接すること。今まで大学ではなかなか学べな

ったプライマリケアを学ぶことができました。そして先生方が力を注いでおられる地域医療の大事さ、難しさも実感することができました。

当直明けに病院の外に出ると朝日と海がとてもキレイで一瞬で疲れが吹っ飛びました。また、仕事終わりに夕日を見に行ったりもしました。時が経つのを忘れるくらいキレイでした。今後落ち込むことがあればまた生月の自然を見に来たいと思います。

短い間でしたが、諸先生方、スタッフのみなさん大変お世話になりました。ありがとうございます。

(研修期間) 平成22年11月1日
〜平成22年11月30日
(生月病院)

独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

本田 誠

今回生月病院で研修をさせていただいて地域医療の役割というものを実感することができました。長崎医療センターに来られる人はほとんど診断が確定している状態なので、はじめから「異常がある」

と分かった対応でよかったのですが、生月病院で外来をした場合には「異常をみつける」あるいは「異常がない」と判断することが必要となっていたため、考え方を考える必要がありました。また、往診ではその人の生活背景や家のフォローがどの程度されているか見ることができ、病院で話しをしているだけでは分からないことも多いと改めて実感しました。

手技の面では健診の時期ということもあり、エコーやカメラを数多くさせていただき非常に勉強になりました。施設の回診も地域の健診も医療センターにいただけでは経験できないことであり、この1か月間は充実した研修になったと思います。

最後になりましたが、山下院長をはじめとした先生方、外来、入院の際にはお世話になった看護師のみなさん、研修を支えてくださった事務のみなさん、ほんとにありがとうございました。この1か月の経験を生かして今後の診療を行っていきたいと思います。

(研修期間) 平成22年10月1日
〜平成22年10月31日
(生月病院)

亜鉛不足が味覚障害を引き起こす 生月病院管理栄養士 田川 麻沙美

1 亜鉛ってなに？

亜鉛は新陳代謝に必要な約300種類の酵素をつくる成分となるほか、たんぱく質の合成や遺伝子情報を伝えるDNAの複製に関与しています。このため、亜鉛は細胞分裂が活発な場所に多く存在しています。体内に存在する亜鉛のうち50%は血液に、30%は臓器に、残りの20%は皮膚に存在しています。

2 亜鉛が不足するとどうなるの？

健康な人でも普段の生活で亜鉛が不足すると、様々な症状が現れてきます。代表的なものに食べ物の味を感じにくくなる味覚障害があげられます。

食べ物を口にいったときに『甘い・すっぱい・苦い』といった味を判断しているのは舌の表面の小さなつぶつぶで味蕾（みらい）といわれる細胞です。この味蕾細胞は絶えず細胞分裂を繰り返し、約30日で新しい細胞に生まれ変わります。亜鉛はこの味蕾細胞が新しく生まれ変わるときに必要なため、亜鉛が不足してしまうと細胞が生まれ変わることができないので味を感じにくくなり、味覚障害となります。その他の障害として、ケガをしても傷がなかなか治らない・風邪をひきやすいといった免疫力の低下があげられます。



3 どうして亜鉛は不足してしまうの？

亜鉛が不足する原因は薬による亜鉛の吸収障害も考えられますが、一番の原因は食事性によるものだとされています。亜鉛の豊富な食品を食べない、または偏った食事を続けた結果、味覚障害に陥ることが多いといわれています。

4 あなたはどちらの定食を選びますか？

A: 塩焼定食		B: 牛とし定食	
カボチャ煮	アジの塩焼き	鶏の煮物	牛肉の卵とじ
ごはん	豆腐の味噌汁	ごはん	あさりの味噌汁
亜鉛2.8mg		亜鉛7.5mg	

亜鉛を多く含む食材は、1位が牡蠣・2位が赤身の牛肉・3位が豚レバーです。他にもウナギのかば焼き、ホタテやしじみといった貝類・チーズやアーモンドのような食材にも含まれています。左の定食を見てみましょう。B定食は亜鉛が豊富といわれている赤身の牛肉を使った卵とじ、味噌汁は貝類を使用しています。特に高齢になってくると魚中心の食事をしている人が多く、あまりお肉を食べる習慣がないという落とし穴があります。このような生活を続けることで、気付かないうちに亜鉛欠乏状態となり、味覚の低下や免疫力の低下に陥っている可能性があります。

5 亜鉛不足に陥らないためには？

亜鉛不足にならないための食事のポイントとして、魚だけに偏らずに、亜鉛が豊富と言われている牛肉や、豚肉のような赤身の肉を使った料理を1日1回食べるようにしましょう。また亜鉛はビタミンCと一緒に摂取することで吸収力がアップします。野菜や果物と組み合わせる上手にビタミンCを補給しましょう。

この2つのポイントを押さえれば普段の食事をして亜鉛不足に陥ることはありません。美味しく食べて生き生きと健康生活をおくりましょう。



亜鉛を多く含む食品ランキング

医療スタッフ紹介

～平戸市民病院放射線班～

平戸市民病院の放射線班は診療放射線技師3人と看護師1人で構成されています。

(装置と業務内容)

1. 一般撮影装置

- ・立位用DR (Digital Radiography) 装置：キャノン社製
- ・CR (Computed Radiography) 装置：コダック社製
- ・マンモグラフィ装置：東芝社製

平戸市民病院の装置はマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の定める装置であり、また撮影にあたる技師も同委員会の定めるマンモグラフィ撮影技師としてA評価認定を受けています。

2. X線TV装置：日立社製

3. X線CT (Computed Tomography) 装置：東芝社製

4. MRI (Magnetic Resonance Imaging) 装置：シーメンス社 (ドイツ) 製

平成19年12月にMRIが導入され、平戸市民病院の画像診断能が向上しました。CTはX線を利用して体内をみる装置ですが、MRIは磁気と電磁波を利用する装置です。

5. 骨塩定量装置：Hologic社 (アメリカ) 製

骨粗しょう症の状態を測定する装置です。平戸市民病院では骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2006年版に推奨されるX線を使ったDEXA法という方法で二部位 (腰椎、大腿骨) の測定をしています。

6. PACS (Picture Archiving and Communication Systems)画像保存通信システム：コダック社製

PACSは、CT・MRI・レントゲンフィルムなどの医療用画像データをネットワークでやりとりするシステムです。これまでのフィルムに替わり、専用モニターで各画像をみることができます。データ配信はネットワークを使い、各装置からの画像データを受信しサーバに保存しますので、院内のどのパソコンからでもリクエストがあれば、瞬時に特定の画像データを探し出して表示することができます。

以上様々な装置を駆使し日常の診療画像の提供や画像管理はほぼ放射線班が担っています。



▲マンモグラフィ装置



▲X線CT装置



▲X線TV装置



▲骨塩定量装置



▲MRI装置



▲平戸市民病院放射線班スタッフ

勤務は平日の他に土曜日の午前中も勤務しています。それ以外の時間外救急体制はオンコールにて対応しています。いつ何時でも最高最良の画像を提供し、市民のみなさんが「地元で都会と同等以上の検査が受けられる」をモットーに日々努力しています。画像や装置に関する不明な点などありましたら、いつでもお問い合わせいただいて結構です。よろしくお願いいたします。

教えて！先生No.4



体がかゆい！

お風呂でこすり方が足りないのでしょうか？



寒い季節になるとなぜか体がかゆくなる人がいませんか？「毎日風呂に入ってきれいに体をこすっているのになぜか体がかゆい！」「自分はきつと皮膚病に違いない！」そう思い込んでいる人いませんか？

地表で暮らす人間は、環境に適應するために皮膚はその表面に皮脂とよばれる脂質（あぶら）の膜をつくって水の蒸発を防ぎ、体を保護しています。しかしながら加齢によってその機能が次第に低下するために、体のある部分で皮脂が少なくなってしまうことがあります。加えて冬場は汗をかくことが少なく、また、化学繊維で出来た下着を身につけることでますます皮膚がカサカサになってしまいます。

体がかゆくなると、「風呂に入って垢を落とさなければ・・・」と思い込み、ナイロン製の風呂用タオルや、たわしで体をこすってはいませんか？せっかく皮膚を保護している皮脂を強引に落とし、体に細かい傷をつけてかゆくなってしまいます。頻繁に風呂に入り、強引にナイロン製の風呂用のタオルで皮膚をこすって皮脂をおとすと、皮膚の本来の防御機能が低下してしまいます。

乾燥肌の方は風呂上りにワセリンを含んだ保湿剤を塗ることでかゆみを軽減できる場合があります。それでも治らない場合やかゆみがひどい場合は専門医にご相談ください。

平戸市民病院院長 押淵 徹



やってみよう リハビリ体操



今回は膝から下の筋肉を強くする運動を紹介します。

膝から下の筋肉を鍛えることは、歩行のときのちょっとしたつまづきを防ぐことにつながります。最初は1日10回程度でもかまいません。慣れてきたら、少しずつ回数を増やしていきましょう。

①両足をそろえて、背中をのばして自然に立ちます。

つま先を軸にかかとをあげ約3～5秒止め、ゆっくりと下げます。最初は椅子につかまったりして行ってください。慣れてきたら、片足だけで行ってみましょう。

②床に座り、ゴムチューブを柱などにかけます。

ゴムチューブを足首にかけ、足首を内側に曲げます。



※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
大石 典史

はじめまして よろしくお願ひします

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 外来看護師 松山 大作

平戸には10年以上ぶりに帰ってきましたが、やっぱり食べ物は最高ですね。10月1日から外来、OP室にてお世話になっていますが、学ぶことばかりで毎日大変です。これからもスタッフのみなさんにご指導いただきながら頑張っていこうと思いますのでよろしくお願いします。



平戸市民病院 医事 浦田 仁美

先日から平戸市民病院にお世話になっておりますが、なかなか慣れずに、ご迷惑ばかりかけ緊張の毎日です。受付の仕事を早く覚えて、来院されたみなさんにも迷惑をかけないように頑張っていきたいです。これから、よろしくお願いします。



平戸市民病院 給食室 鴨川 さゆみ

10月から、厨房にお世話になっております。まだまだ分からない事ばかりでみなさんにご迷惑をおかけしていると思いますが、日々努力をし、みなさんに一歩でも近づくことができるように頑張っていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

道路アダプト事業活動報告

平成20年度から平戸市民病院と保健センターが共同で実施している、道路アダプト事業の本年度第3回目の清掃作業を11月20日(土)に行いました。

清掃区間は病院前から「ふれあいセンター」までの沿道です。(根獅子別道までの舗道も併せて実施しています。)

当日は天気にも恵まれ、両施設を合わせ32名の職員が参加して「ふれあいセンター」までの約800mの沿道の除草作業・空き缶の回収などを行いました。

特に今回は、賀来医療監にも参加していただき有意義な活動となりました。

※「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。



◀ 清掃作業の様子



賀来先生はこの後、外来診察に急遽呼び出され、あわただしい1日となりました。

掲示板

第4回カナダく平戸国際WSを 開催!!

平戸市民病院を臨床教育拠点として活動している「へき地病院再生支援・教育機構」ではカナダのトロント大学との交流を行っており、特に地域医療・家庭医学の分野では毎年研修を行っています。

その研修の一環として10月5日（火）に、トロント大学ヘレン・バティ教授をお迎えして「第4回カナダく平戸国際ワークショップ」を開催



▲ワークショップの様子



▲右から3番目がバディ教授

しました。

保健センター研修室で行われた今回のワークショップは平戸市民病院・生月病院の職員50名以上が参加し、「現場で役立つ指導方法」について熱心な討議が行われました。

平戸市民病院や生月病院に多くの研修医が訪れ教育力の必要性が高まっており、研修したコーチング方法を今後の病院運営に活用していきます。

今年も平戸にJICA研修生が来訪!!

長崎大学がJICA（国際協力機構）と連携し行っている研修のために来日している各国の研修生のみなさんが、10月25日（月）平戸を訪れました。

今回で3回目となる研修生の来平は、午前中、平戸市民病院の視察と説明、午後からは南部中学校や食生活改善推進員のみなさんと意見交換などを行いました。

夜に行われた歓迎レセプションでは食生活改善推進員のみなさんの心を込めた郷土料理に舌鼓を打ちながら、南部中学校の生徒のみなさんによる「和楽器の演奏」や食生活改善

推進員のみなさんを中心に全員で「田助ハイヤ節」を踊るなど、和やかな雰囲気の中で平戸の夜を満喫していただきました。



◀▲歓迎レセプションの様子



ファイナンドール（樹脂粘土の 人形）を作りました

11月30日（火）平戸市民病院療養病棟デイルームにて今年の干支のウサギのファイナンドールを作りました。

指導いただいたのは、ファイナンドールの教室を持たれ、福岡でも活躍されている山川寿子先生です。山川先生の生徒のみなさんもボランティアで来ていただきました。

出来上がったウサギのファイナンドールは、一匹一匹表情も違い、ちょっと太めの肥満ウサギや、耳がぴんと立った元気なウサギなど、どこことなく本人に似ていました。参加したみなさんは、「楽しかった、本当にありがとう。」とお礼を言っていました。

山川先生、教室のみなさんお忙しい中ありがとうございました。



◀▲みなさん上手に
作りました



クリスマス会が開かれました

12月14日（火）に平戸市民病院にて毎年恒例のクリスマス会が開かれました。

今回のクリスマス会は、賀来医療監のバイオリン演奏に始まり、3B津吉スクールのみなさんによるダンス、そして、参加した患者・家族のみなさんによる飛び入りでのカラオケなど大いに盛り上がりました。参加したみなさんからは、たくさんの方の笑顔も見られ、とても楽しかったという声をいただきました。

平戸市民病院では、今年も、七夕まつり・クリスマス会と行事を予定しております。家族のみなさんもおぜひ参加していただき一緒に楽しんてください。



◀楽しいひと時を過ごしました。



感謝状の贈呈を行いました

1月4日（火）保健センター研修室にて、多年にわたり平戸市民病院の環境美化に尽力されました松尾良治さん（宝亀町）、坂野早苗さん（下中津良町）、松山清さん（深川町）へ押淵院長から感謝状の贈呈を行いました。

松尾さんは盆栽・坂野さんは生花松山さんは絵画の展示により院内の美化と病院のイメージアップに貢献されるとともに、不安で病院を訪れた患者や家族のみなさんの気持ちを癒していただいています。



▲前段左から坂野さん、松尾さん、松山さん

元触老人会のみなさんありがとうございました

10月13日（水）元触老人会のみなさんに生月病院周辺を清掃していただきました。この清掃ボランティアは20年以上にわたって行われており、当日は日差しが強い中、約35人が作業を行いました。みなさん、慣れた様子で作業を行い病院周辺も一段と綺麗になりました。本当にありがとうございました。



▲清掃作業の様子

ソファアを寄贈していただきました

生月病院に故・末永邦治様のご家族からソファアを寄贈していただきました

ました。

寄贈されたソファアは生月病院玄関に設置させていただき、多くのみなさんに利用していただいております。

誠にありがとうございました。



▲寄贈いただきましたソファア

介護予防教室が開催されます

平戸市では高齢者を対象に年数回各地で介護予防教室が開催されます。高齢者が少しでも長く健康な身体を保ち、介護状態に陥らないようにという目的で開催されています。内容は転倒骨折予防体操、栄養改善・認知症予防・服薬についての講話やレクリエーション等を行っていきます。

興味のある人は、一度参加してみられませんか？

問い合わせ 平戸市社会福祉協議会
生月支所 53-2615

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	診 察
		午 後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀 来	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	診 察	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 崎 (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		
小児科	森 永	午 前	診 察	診 察	診 察	診 察	診 察
		午 後	健診・予防接種等で不在の場合があります。				
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 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 崎 (長崎大学病院)	午 前			診 察		
		午 後					
	派遣医師 (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時までをお願いします。(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。



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
平戸口営業所 平戸市田平町萩田免1439-2

☎0950-57-1152



美湾の湯

法要・各種ご宴会承ります。

政府登録 国際観光ホテル

旗松亭

TEL. 0950-22-3191

〒859-5102 平戸市大久保町2520番地

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

○整形外科 毎週水曜日

○血液内科 毎月第2週目の火曜日

○循環器科 毎月第2週目の木曜日

偶数月の第4金曜日

毎月最終月曜日

○眼 科 3か月に1回（日曜日）

※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。

青洲会病院 常務理事 山崎医師

平戸市民病院 小林医師

平戸市民病院 平戸市病院事業管理者 池田医師

平戸市民病院 医療監 賀来医師

伊万里市民病院 副院長 松永医師

松浦市立中央診療所 副所長 深堀医師

前田眼科(福岡) 院長 前田医師

平戸市民病院シャトルバス時刻表

生月～中野～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人は是非ご利用ください。なお、白石～平戸市民病院の間は、自由乗降区間としています。

※ご利用の際は、診察券をご提示ください。）

■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	館浦	館浦出張所前	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



—— 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 年末年始やお正月で疲れた胃をいたわりましょう！

年末のクリスマスから忘年会、お正月から新年会、外食や普段あまり食べない重ための食事をしたり、お休み中に不規則な食生活になりがちだったり、胃にはかなり負担がかかってしまうこの時期。無理がたたって胃を壊してしまっては大変！そこで、そんな疲れた胃をいたわるレシピや食材をご紹介します。

みなさんよくご存じの、1月7日に食べられる「七草」。この七草の『すずな』と『すずしろ』は普段、わたしたちにもなじみのある『かぶ』と『大根』のことなのです。かぶと大根の成分には、暴飲暴食をしてしまった後の胸やけや、胃もたれを解消する働きがあり、蛋白質や脂肪の消化を助ける働きをする酵素が含まれています。

麻婆大根(1人分のカロリー=241Kcal)



■材料 (4人分)

大根 500g ミンチ(豚肉) 150g ゆでタケノコ 50g
白ネギ 1/3本 ショウガ少々 ニンニク 1片
キヌサヤエンドウ 8枚 豆板醤 小さじ1
チキンスープ 200ml 酒 大さじ2 醤油 大さじ2
砂糖 小さじ1 水溶き片栗粉 適量 サラダ油 適量
ゴマ油 少々

■作り方

- ①大根は縦1/8に切って乱切りにし、塩熱湯で茹でて水気を切ります。
- ②タケノコはみじん切りにします。
- ③白ネギ、ショウガ、ニンニクもみじん切りにします。
- ④キヌサヤエンドウは茹でてひし形に切ります。
- ⑤サラダ油を熱して③を炒め、ミンチを加えてさらに炒めて、②と豆板醤を加えます。
- ⑥チキンスープ、酒、醤油、砂糖と①を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ゴマ油を加えます。
- ⑦器に盛り、④を散らします。



平戸市民病院管理栄養士
石田 美和

編集室から

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

「竜んおとし子」も平成16年6月の創刊から6年6ヶ月が経過し今回で26号目になりました。今まで以上に市民のみなさんが健康で安心して毎日を暮らしていけるよう情報発信をしていきたいと思っています。

さて、本号でもお伝えしましたとおり昨年12月1日から新しい院内情報システムが稼働しました。導入当初は、患者のみなさんには待ち時間等でご迷惑をおかけしましたことをお詫びいたします。平戸市民病院と生月病院では、今回のシステム導入を現状の業務・運用を見直す機会と捉え、情報システムの活用によって診療支援・患者サービスの向上を目指していきたいと考えていますので何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

寒さが厳しくなるとインフルエンザやノロウイルスが流行する季節となりました。うがいや手洗いなどを心がけ、栄養のある食事をおいしく食べて健康で元気に冬を乗り切りましょう。

⑩