


 市立病院広報

竜んおとし子

27号

発行 平戸市立病院広報委員会



菜の花・島・海（撮影：生月病院副院長 田中 敏己）

目次

CONTENTS

- 表紙（菜の花・島・海）・・・・・・・・・・・・・1
- 地域医療研修施設が完成・・・・・・・・・・・・・2
- ようこそ、平戸市民病院へ・・・・・・・・・・・・・3
- はじめまして、よろしくお願いします・・・・・・4～5
- 生活習慣病とその予防・・・・・・・・・・・・・6～11
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・12～14
- 正しい知識を持ちましょう！～放射能・放射線の違い～・・15
- 平戸市訪問看護ステーションが開設しました・・・・・16
- 生月病院サービス向上委員会より・・・・・・・・・・17
- 教えて！先生／医療スタッフ紹介・・・・・・・・・・18
- 掲示板・・・・・・・・・・・・・19
- 外来診療担当表・・・・・・・・・・・・・20～21
- 栄養管理室だより・編集室から・・・・・・・・・・22

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。

地域医療研修施設が完成

平戸市民病院の敷地内に、研修医師を受け入れるための研修室と宿泊施設を兼ね備えた研修施設が完成し、本年4月から供用開始されています。

平戸市民病院が中南部地区で唯一の有床診療施設として、市民のみなさんの期待に応えられる診療機能を維持するためには、医師の招へいが不可欠でありました。このために、長崎大学（へき地病院再生支援・教育機構）との連携の下、長期的な離島・へき地医療体制を確保するために地域で医師を育てる教育システムの充実を図る必要があることからこの研修施設が整備されました。

今回完成した研修施設には、本年度5病院からの研修医のみなさん（年間約30人）を受け入れ、総合医として必要な知識と技量を持った医師の養成を目指します。

○施設の概要

鉄筋コンクリート3階建。1階は駐車場、2階は研修施設、3階は宿泊施設で延べ床面積約246平方メートル。

総工費は、約5千5百万円で、その内5千万円が国の補助金で賄われています。



▲研修施設外観



▶研修室



▶宿泊施設



研修施設完成にあたり



平戸市民病院院長

押 淵 徹

私たちが生活している平戸市は、長崎県下では医療機関や医師が少ない地域です。だからこそ、効率の良い医療が求められます。効率の良い医療とは、その地域の人たちが安心して暮らすことができる最低限の医療が身近にあることです。また、質の良い医療の支えがあれば質の良い予防保健や福祉事業が市民生活に提供されます。平戸市民病院と平戸市保健センター「サン・ケア平戸」は長年この課題に取り組んできた結果、これからの日本の医療を担う医学部を卒業したばかりの新進気鋭の医師の研修場所としてふさわしい、との評価を受けております。これらの研修医を受け入れる研修施設と宿泊施設とが国の事業として平戸市民病院の敷地内に建設されました。このたび完成し平成23年4月から使用開始されております。

日本全国から臨床研修医が集まり、平戸市民病院、サン・ケア平戸で研修され、日本各地に旅立られることを期待します。

ようこそ、平戸市民病院へ

平戸市民病院に新しい先生が着任しました

平戸市民病院では、4月の異動により、新たに外科の堤竜二先生（副院長）と、内科の石松卓先生（医長）のお2人の先生をお迎えしました。

堤先生は、平成6年長崎大学医学部を卒業後多くの病院で活躍され、この度医療法人栄和会泉川病院（島原市）から、副院長として着任されました。専門は消化器外科です。

石松先生は、平成4年長崎大学医学部を卒業後多くの病院で活躍され、この度の人事異動により長崎医療センターから医長として着任されました。専門は循環器内科です。

これまで外科・内科医師の不足により、患者のみなさんへは待ち時間等で迷惑をおかけしておりましたが、お2人が着任されたことで、診療体制が充実し、患者サービスの向上が図られます。

今後も、市民のみなさんが安心してきるより良い医療サービスの提供とみなさんから愛される病院づくりを目指し、院長をはじめ医師、職員が一体となって患者サービスの向上と経営改善に取り組んでいきます。

※お2人の診察日等については、20ページの外来診療担当表をご覧ください。

堤先生にお聞きしました

●外科医師を志したきっかけは？

子どものころに憧れたドラマや漫画（ブラックジャックやDrくまびげ、

スーパードクターK）の医師はみんな外科医で、医師Ⅱ外科といったイメージがあったから。

●平戸の印象をお聞かせください

橋で陸続きですが、離島以上に田舎だと思います（いい意味で）。自然にふれることができ、のんびりとした時間が過ごせます。

●市民のみなさんへ一言

平戸市民病院は外科医が3人体制となります。平戸市民病院では従来どおりの地域の医療を支える細かい診療と共に、専門的な手術・治療もできるようにします。佐世保まで行かなくても十分な治療が受けられる場合も多くなると思います。ぜひ、ご相談ください。



▲手術中の堤先生（写真右）

石松先生にお聞きしました

●内科医師を志したきっかけは？

漠然とですが、医学部での講義で心臓病および血管病の分野に興味を抱いたことがきっかけであったと思います。

●平戸の印象をお聞かせください

朝、出勤するときに最初に入ってくる空、山、畑の景色が最高にきれいです。今日も一日頑張ろうという気持ちになります。

●市民のみなさんへ一言

多くの人と接してみたいと思っています。一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



▲内科診察中の石松先生

はじめまして、よろしくお願ひします

4月の人事異動により、平戸市民病院・生月病院に新たに着任した職員を紹介します。



平戸市民病院
総務班長
峯野 正博

4月の人事異動で初めての平戸市民病院勤務となりました。初めての経験ばかりで、毎日が緊張の連続ですが、平戸市民病院の基本理念である「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」に向けて、微力ではありますが少しでも力になれるように頑張っています。

今後ともよろしくお願ひします。



平戸市民病院
総務班係長
正木 智恵美

この4月から、平戸市民病院の事務室にお世話になっております。病院事務は初めてで、今までとは全く違う業務に悪戦苦闘の毎日です。一日も早く仕事に慣れ、平戸市民病院のスタッフの一員としてお役に立てるよう頑張っていきたいと思っておりますので、ご指導よろしくお願ひいたします。



平戸市民病院
一般病棟看護師主任
馬場 和江

4月1日から平戸市民病院へ異動となり、現在2階病棟で勤務しています。

「初心にかえって」という言葉がありますが、今がその状態です。何をするにも緊張の連続です。

14年間勤めてきた生月病院を離れてさみしさもありますが、今は1日も早く仕事に慣れ、スタッフのみなさんに迷惑をかけないようにと思っています。

一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



平戸市民病院
療養病棟看護師主任
石橋 真由美

今回、生月病院から平戸市民病院療養病棟勤務となりました石橋です。

現在、毎朝地下から病棟のある3階までの階段を、息を切らしながら一気に登り上がっていますが、自分の体力のなさを痛感しています。

平戸市民病院勤務は初めてです。早く地域のみなさんに溶け込めるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

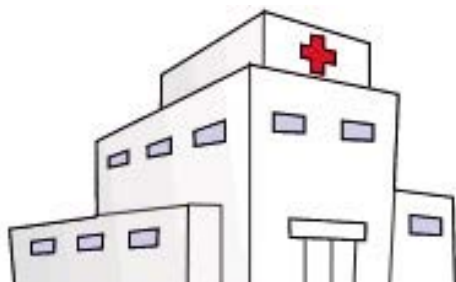


平戸市民病院
一般病棟看護師
浦上 明子

久留米から来ました浦上です。平戸に来てから日も浅く、慣れない部分は多いですが、みなさん優しく声をかけていただき頑張っています。

スノーボードとジェットスキーが好きで、夏は平戸の海や壱岐で遊んでいました。

目標は平戸弁マスターと魚を上手にさばくことです。よろしくお願ひします。





平戸市民病院
一般病棟看護師
廣田 真奈美

私は4月から2階病棟に所属になりました。以前は療養型の病院に勤めており、そこで多くの高齢者と触れ合うことでたくさんのことを学ぶことができました。

しかし、今回地元に戻ってきて、地域医療や看護についてより多くのことを勉強していきたいと思っています。

まだまだ何もできないですが、みなさんのお役にたてるように頑張りたいです。よろしくお願いします。



平戸市民病院
外来看護師
浦 ひろみ

4月から外来でお世話になっていきます。平戸には来たばかりでわからないことも多いですが、1日も早く

慣れるように頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



平戸市民病院
医事スタッフ
里崎 明子

医事の里崎明子です。ご縁があり、また平戸市民病院で働くことができ

喜んでいきます。早く仕事を覚え、自分身レベルアップしていけるように頑張っていこうと思います。市民のみなさんにご迷惑をおかけすることがないよう頑張りますので、よろしくお願いします。



生月病院
外来看護師長
濱田 頼子

今回、平戸市民病院から生月病院に異動になり、外来に配属になりました。通勤途中や生月病院から見える絶景に癒されます。

平戸市民病院と生月病院の交流が深まり、市民のみなさんに少しでも貢献できるよう一日も早く仕事に慣れてがんばりたいと思っています。

どうぞよろしくお願いします。



生月病院
一般病棟看護師
四田 さゆり

4月1日から生月病院の2階病棟で勤務している四田と申します。まだ新しい環境に慣れず迷惑をかける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。これからも生月病院のスタッフとして頑張っていきたいと思っています。

よろしくお願いします。



生月病院
総務班主事
吉田 富美子

この度生月支所から生月病院事務

所へ異動になりました。初めての病院勤務で日々戸惑いながら仕事をしております。

現在の平戸市も、高齢化が進んでおりますので、地域医療の充実がますます必要となつてまいります。みなさんが安心して医療を受けられますよう、取り組みたいと思っておりますのでよろしくお願いします。何かございましたら、お気軽にお声をかけてください。



生月病院
一般病棟看護師
中島 理津子

4月から生月病院に異動となりました。中島理津子です。

慣れない環境で毎日があつという間に過ぎていきます。

一日でも早く仕事を覚えるよう頑張りますのでよろしくお願いします。





生活習慣病とその予防

脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患につながることもある生活習慣病。いつまでも健康であり続けるためには、日頃からの自己管理が大事です。生活習慣病に関する知識や情報をもう一度確認し、できることから始めて生活習慣病を予防しましょう！

以前は「成人病」と呼ばれていたけど・・・

生活習慣病とは、日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、かつては「成人病」と呼ばれていました。生活習慣病にはさまざまな病気があり、日本人の3分の2が生活習慣病に起因する病気で亡くなっています。

働き盛りに多い病気のため「成人病」と呼ばれていましたが、子どもの成人病が増えて病気の原因が日常の生活習慣の影響が大きいことが判明したため、1996年、「生活習慣病」と改められました。「生活習慣病」という言葉は、いままで使われていた「成人病」対策が、二次予防（病気の早期発見・早期治療）に重点を置いていたのに加えて、生活習慣の改善を中心にした一次予防（健康増進・発病予防）に重点を置いた対策を推進するために新たに導入された概念なのです。

生活習慣病の種類

生活習慣病は、その名のとおり生活習慣の乱れが主な原因として起こりうる病気全般を指して使用される言葉で、「糖尿病」、「高脂血症」、「高血圧症」、「肥満症」、「がん」、「脳卒中」、「動脈硬化」などの病気がこれにあたります。

生活習慣病の代表格「糖尿病」

生活習慣病の代表格といえば「糖尿病」。平戸市民病院が各地区におじゃまして行っている出前講座でも常に多くの質問を地域のみなさんからいただいています。ここでは、その一部をご紹介します。

Q 糖尿病はインスリンが足りない状態だと聞いたことがありますか・・・

A ブドウ糖は、体の各器官が働くためのエネルギー源です。細胞が「ブドウ糖を利用する」のに必要なのが膵臓で作られている「インスリン」というホルモンです。インスリンが「質・量で足りない」ために糖が十分に利用されなくて「ブドウ糖が血液中に余っている」病気の状態が「糖尿病」です。

Q 尿に糖が出れば糖尿病ですか？

A 血糖が高くなると（だいたい血液中の糖が170mg/dlを超えると）腎臓から尿へ糖が出てきます。正常人は、どんなに沢山食べても血糖が140mg/dlを超えないので、尿に糖が出ることはありません。糖尿病の人は、食後血糖が170mg/dl以上になるので、そのときの尿に糖が出るようになります。

Q 糖尿病の診断は尿の糖だけではできないのですか？

A 空腹時血糖が126mg/dl以上あれば糖尿病ですが、健康診断での空腹時の尿検査では見逃される可能性があります。間違いなく診断をするには、空腹時の血糖を測定する必要があります。

Q 肥満やメタボリック症候群と糖尿病の関係は？

A 内臓脂肪が増えている肥満やメタボリック症候群の人では、多くの人が「インスリン抵抗性（インスリンの糖を処理する能力が落ちていること）」の状態になっています。最初は食後だけ高血糖ですが、だんだんと空腹時血糖も上がり始めます。メタボリック症候群の基準の一つに空腹時血糖が110～125mg/dlとなっているのはこういった理由です（糖尿病の診断基準は空腹時血糖が126mg/dl以上）。

（平戸市民病院医療監 賀来 俊）



生活習慣病とその予防

糖尿病が引き起こす網膜血管のトラブル

～糖尿病網膜症～

糖尿病網膜症は腎症、神経症とともに糖尿病3大合併症の一つで、成人における中途失明原因の第1位にあげられる非常に恐ろしい合併症です。ところが、その恐ろしさを十分認識しないまま、糖尿病を治療せず何年も放置したままにしている人が多いのです。病状が悪化して気づいた時には視力が取り戻せないというケースが後を絶ちません。体内で有効に利用されなくなり、無駄になった糖が血液や組織の中にたまるため、血糖値が高くなります。糖を多く含んだ血液は血管の壁に障害を引き起こします。糖尿病網膜症はこのトラブルが網膜に起こる病気です。

『糖尿病網膜症の発生メカニズム』

網膜は眼の一番奥にあって光を感じる部分です。高血糖が続くと網膜の血管の一部が拡張してコブのようになって、血管の壁がもろくなって血液成分が組織中にもれやすくなります。そして、出血、むくみ、白斑などが現れ、糖尿病網膜症の初期変化で単純網膜症といい、この時期ではふつう視力低下は起こってきません。この段階であれば血糖値のコントロールをしっかり保つことで進行を食い止める事が可能です。

高血糖の状態をそのまま放置すると血管の詰まりが進み、増殖前網膜症に進行します。網膜には出血や白斑が増え、網膜の中心にある黄斑部にむくみが広がってくると（糖尿病黄斑）、視力が低下したり、ものがゆがんで見えるなどの自覚症状が出現してきます。さらに進行すると増殖網膜症へと移行します。酸素不足に陥った網膜には血液の通りを確保するために、網膜に接している硝子体の中にまで新しい血管（新生血管）が出現してきます。この血管は非常にもろく、血圧上昇やちょっとした衝撃で簡単に破れて眼底出血を起こしたり、また硝子体が網膜を引っ張って網膜はく離を起こしたりします。さらに新生血管が網膜や硝子体だけでなく虹彩部分にもでてくると眼圧が高くなり、しばしば痛みを伴う血管新生緑内障を引き起こします。

糖尿病網膜症の発見・診断は眼底検査が主ですが、眼底写真撮影や蛍光眼底造影撮影を行う事があります。いずれにしても糖尿病網膜症を防ぎ、進行を遅らせるためにはできるだけ早く糖尿病を診断し、初期の段階から血糖コントロールを行うことが大事です。

早期発見のために網膜症のない糖尿病患者さんでも年に1回は眼科医の定期検査を受けるようにしたいものです。

Q 糖尿病網膜症で失明しないためには、どうしたらいいのでしょうか。

A ①血糖コントロールを続けましょう。→治療の基本です。

②糖尿病と言われたら、必ず眼科で検査を受けてください。→自覚症状では眼の状態はわかりません。眼科では血管の状態を詳しくみるための精密眼底検査を行っています。

③定期的に眼科の検査を受けましょう。

→定期的な検査を受けることによって、適切な時期に適切な治療を受けることができます。

④眼科で行った検査結果は、糖尿病眼手帳などに記録してもらいましょう。

→自分の眼の状態をしっかり把握することができます。

(平戸市民病院非常勤医師 九州大学病院眼科 石川桂二郎)



生活習慣病とその予防

生活習慣病予防は、まず食事から！

自己チェックをして、食習慣を見直してみましょう！

- ☐ 人と比べて食べる速度が速い。
- ☐ 寝る2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 夕食後に間食をする。
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ☐ 間食を1日2回以上している。
- ☐ お酒を飲む機会が多い。
- ☐ マヨネーズやドレッシングをよく使う。
- ☐ 缶コーヒー、ジュース類を週に3本以上飲んでいる。
- ☐ 揚げ物がメインのおかずが週に3回以上ある。
- ☐ 野菜はほとんど食べない。

チェックがついた項目は改善が必要です。しかし、あれも駄目これも駄目といった我慢だらけの改善は長続きしません。逆にストレスから、ドカ食い、リバウンドと悪循環に陥る可能性も大きくなります。改善を始めるときは『禁止』よりも『減らす』『変える』の方向で、なるべく無理をしない、長続きできる方法を選びましょう。

☆例えば・・・☆

- 間食は1日1回に減らす。（夕食後の間食はしない。）
- マヨネーズ、ドレッシングはノンオイルのものに変える。
- 揚げ物を週に1回に減らす。
- 晩酌の量を減らす。もしくは休肝日をもうける。
- 缶コーヒーやジュースをお茶や水に変える。

自分の理想体重を知りましょう

身長 m × 身長 m × 22 = 理想体重 Kg

理想体重の10%を超えている場合は、まず今の体重の5%減らすことを目標にしましょう。体重を減らすのは、なかなか難しいものですが増えるのはあっという間ですね。

体重を毎日測って記録してみたり、1日に食べたものをノートに書き出してみると食習慣改善のヒントがみえてくるかもしれません。今のからだは、今までの生活・食習慣でできています。そして、これからのからだは、今日からの生活・食習慣でつくられていきます。できることから少しずつ健康づくりを始めましょう！

(平戸市民病院管理栄養士 石田 美和)



生活習慣病とその予防

特定健診を受診しましょう

◆男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム

現在、日本の死亡原因に占める生活習慣病の割合は約6割で、医療費において生活習慣病の占める割合は国民医療費の約3割となっています。生活習慣病の中でも、特に、心疾患、脳血管疾患の危険因子である糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの有病者やその予備群が増加しています。また、その発症前の段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人をあわせた割合は、男女とも40歳以上で高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人という割合に達しています。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となっていることが多く、肥満に加えて、高血糖、高血圧といった状態が重複した場合には、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。内臓脂肪は、適度な運動とバランスの取れた食事により減らしていくことができます。このため、メタボリックシンドロームに該当する人とその予備群の人について、運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防に繋がることになります。

◆メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」

平成20年度から特定健診が始まりました。これまでの健診は、個々の病気の早期発見・早期治療を目的にしたものでしたが、特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

●健診の内容は、

既往歴の調査（服薬歴、喫煙習慣も含む）、自覚症状、他覚症状

身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定、血液検査（GOT・GPT・γ-GTP・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖・クレアチニン）・尿検査（蛋白・糖）

※平戸市国保は、尿酸、ヘモグロビンA1c、尿潜血を追加して実施しています。

平成22年度平戸市国保の受診率は47%程度になる見込みですが、国の指標が平成24年度までに65%となっています。健診を受けるようおすすめすると、“病院にかかっているので受けない”などの声が聞かれますが、病院通院中の人も特定健診の対象となりますので、年1回は必ず健診を受けましょう。

◆生活習慣を見直す「特定保健指導」

特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。特定保健指導は、リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類されます。



▲保健指導の様子

特定健診・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきましょう。

（サン・ケア平戸看護師 真辺 すみ子）



生活習慣病とその予防

血圧計とにらめっこ ～前津吉町 青崎光國さんの話～

私は行政の職場に41年間お世話になり、平成22年3月に退職いたしました。

職場の健康診断は毎年行われていましたが、血圧測定での判定は要指導となっており、退職前3年間の最高値平均が140、最低値平均が90程度であり、退職した後にはある程度血圧の予防治療もできるのでないかと考えておりました。

退職後10か月経った平成23年1月にめまい・ふらつきがあり、救急車で搬送され病院で血圧を測ったところ、最高190、最低120となっており、血液、CT、MRI検査を行い大事には至らなかったものの、今まで入院さえしたことのない私にとって大きな出来事でありショックを受けました。現在でも、降圧剤により血圧の安定を図っているところです。

高血圧は脳、心臓、腎臓、血管等に重大な合併症を引き起こし、脳卒中、心不全、腎臓機能の低下により人命を一瞬にして奪うことにもなりかねません。

日本人の3大死因は脳卒中、心不全、がんであり高血圧から生じる合併症が大きなウエイトを占めております。

私は遊漁船を所持しておりましたが、整備不良により29年間使用していた船内外機（ディーゼルエンジン12馬力）から船外機9.9馬力に平成22年4月に据え替えしました。人の体を船のエンジンに例えるなら、脳は、メインスイッチ、心臓はピストン、腎臓はろ過器、血液は潤滑油であると思います。また、ボート競走など見学に行くと、「3号艇はピストンリングを1本交換しております。」とのアナウンスを聞きますが、人に例えるなら、心臓弁を交換しているのと同じことです。

しかし、人の体は船のようにエンジンを据え替えることはできません。私の体のエンジンは退職前10馬力だったのが、いまは1馬力まで落ち込んでしまったようなものです。しかし退職前の還暦祝いの席であと1還暦、120歳までは生きたいと豪語したこともあり、9馬力までは戻さなければと思ってます。

大事に至っての治療は年金生活者にとって金銭面、家庭生活面で大きな負担が生じるものです。職場健康診断による判定どおりに予防治療を行っていれば、一生降圧剤を服用しないで済んだのではないかと痛感しております。

いつ血圧計を手放すことができることやら・・・

高血圧症に立ち向かおう！

青崎さんのように、ある年代を境に急激に血圧が上昇する人がいらっしゃるということが研究の結果知られています。私たちは様々な要因（歳をとる、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などで動脈の壁が硬くなる＝動脈硬化）で血圧が高くなっていきます。病気を起こす確率の高い範囲の血圧にならないよう普段から血圧を下げる工夫が大切です。肥満の解消、過労を避ける、禁煙、ストレスの解消、減塩、そして薬物（降圧剤）療法です。青崎さんは“高血圧症（血圧が高いという症状）”であり病気の範囲ではありません。病気にならないよう、予防のためにお薬を飲む、それが賢い現代人の知恵です。予防こそ一番有効な治療だとも言えますね。

（平戸市民病院院長 押淵 徹）



生活習慣病とその予防

「生活習慣病の集い」について

近年、糖尿病・メタボリック・高血圧症など、いわゆる「生活習慣病」の予防が取りざたされ、平戸市民病院でも「特定健診」における早期発見・早期予防・早期治療に努めています。

平戸市民病院では、長年にわたり糖尿病教室を開催してきました。しかしながら、糖尿病だけでなく生活習慣病全般に対する取り組みが必要となったため、平成22年度から教室名を「生活習慣改善の集い」と改め、多くのみなさんに情報の提供・病気の予防に対する意識の向上が図れることを目標に取り組んでいます。

◆開催内容：次の内容を組合せながら開催しています。

- ① 医師による疾病・予防・治療について
- ② 薬剤師によるお薬について
- ③ 管理栄養士による食事療法について
- ④ 理学療法士による運動療法について
- ⑤ 保健師による保健指導について
- ⑥ 看護師によるケアの方法について



▲管理栄養士による食事療法

◆開催回数・時間

4回／年（3回目は2部に分け料理教室や試食会など行っています。）

- ・午後1時～3時
- ・午後6時～8時（夜間）

この集いは、治療中の人はもちろんですが、家族が治療されている人や生活習慣の改善に興味のある人など、どなたでも参加できます。

医療は治療だけではなく、予防から始まっています。

このような教室・講座への参加で、様々な情報を取り入れ生活習慣病に対する予防を意識し、毎年行われる「特定健診」への参加が今後の健康維持へ最も重要です。一人ひとりの意識の変化が、生活習慣病の予防及び生活改善に繋がり、効果も高まっていくでしょう。

平戸市民病院では、医師・薬剤師・管理栄養士・保健師・理学療法士・看護師が一年間の計画を立て一丸となりみなさんのお役に立てるように、今後も教室の内容の検討を重ね取り組んでいきます。

※「生活習慣改善の集い」に関するお問い合わせは下記担当看護師までご連絡ください。

平戸市民病院 28-1113（内線172）

担当看護師：山浦・福井

（平戸市民病院外来看護師主任 山浦 和子）

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。

独立行政法人労働者健康福祉機構
横浜労災病院

井上 祥

1か月間お世話になりました。横浜労災病院研修医の井上祥と申します。

平戸市民病院での研修は驚きの連続でした。予防医学を念頭においた医療体制、一人ひとりの医療従事者がチームの一員として機能している訪問診療、看護、リハや近隣の医療施設との連携システム：：研修前に自分がへき地医療に対して抱いていたお世辞にもポジティブとは言えないイメージとは全く異なり、良い意味で期待を裏切ってくれました。

そして、「公」だけではなく「私」も充実しておりました。平戸、生月の絶景に感動し、平戸牛や新鮮な魚介類を堪能させていただきました。また、スタッフ一人ひとりが我々を歓迎してくださいました。本当にあつという間の楽しい1か月でした。

これから超高齢社会を迎える日本で、最先端の地域医療を展開している平戸市民病院から学ばせて

いただく点は非常に多かったと考えております。もちろん、まだまだ解決せねばならない問題が山積みであることも痛感させられました。我々は医療者としてだけではなく、国民の一人として本当に良い医療体制とは何なのかを考えていかねばなりません。

私を歓迎してくださった平戸市民病院や長崎大学のみなさんへの恩返しは、今後の人生において平



▶長崎大学調教授による講義

▶度島保育所では園児たちから大歓迎

戸での経験を生かすことでしょう。今回の研修を糧にさらに精進していければと考えております。

(研修期間) 平成23年1月5日
～平成23年1月28日
(平戸市民病院)

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

光岡 彩佳

はじめまして。1月11日から28日までの3週間、平戸市民病院で研修させていただきました神戸の神鋼病院初期研修医2年目の光岡彩佳と申します。

初めて訪れる平戸、神戸とは全く環境の違う平戸に研修開始当初は毎日とても緊張していましたが、みなさんとても優しく温かくて、充実した3週間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

普段私たちは主に急性期医療に携わっており、特に研修医は病棟業務を担当しているため、予防や慢性疾患のフォローアップに関わる場面が少ないというのが現状です。しかし、今回の平戸の研修では病院を飛び出し、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、さらには出前講座に参加させていただき、地域包括医療の様々な面を経験することが

できました。

超高齢化が進む平戸市は医療機関への交通アクセスも不便であり、このような環境では、急性期医療にも増して予防医療が最重要課題となってきます。参加させていただいた出前講座では、主に生活習慣病について分かりやすく説明すること、住民のみなさんの健康意識を高め、病気のことや自分の健康のことについて知ってもらえる良い機会となります。このような平戸市民病院の長年にわたる地道な活動が現在の平戸市の「元気老人」の創出につながっていることを改めて感じさせられました。

この3週間の貴重な経験を、楽しかった思い出にとどまらせることなく、しっかりと今後の診療に生かしていきたいと思っています。そして、いつの日か地域包括医療に恩返しができると思います。

最後になりましたが、今回の研修でお世話になりました平戸市民病院のみなさん及び住民のみなさんへの場をお借りして厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年1月11日

～平成23年1月28日

(平戸市民病院)

◀度島診療所演 ▶押淵院長による
田所長による エコー指導
内視鏡指導



独立行政法人国立病院機構
京都医療センター

井上 京

京都医療センターから参りました、研修医の井上京と申します。2月いっぱいという短い間でしたが、平戸市民病院で多くのことを学ばせていただきました。

私たち研修医は、普段は入院患者を担当することが多く、一般外来で診察したり、疾患のフォローアップや予防に関わることはほとんどないため、平戸市民病院で外来に触れる機会がたくさんあったことは、新鮮であり学ぶことが多くありました。

また、平戸市民病院は予防を重視しており、医療従事者みんなで出前講座を開催したり、積極的に健診を呼びかけるなどの熱心な姿勢は、その時に存在する病気を診るのみだった私にとっては、視野

の広がる経験となりました。

高齢化の進む日本で、予防に力を入れ「元氣老人の創出」に成果をみせている平戸市民病院のスタンスは、これからの日本の医療のモデルになれるのではないかと感じました。

研修の機会を与え、指導してくださった先生方、困っていると声をかけてくださった看護師をはじめとする平戸市民病院の職員のみなさん、温かく迎えてくださった患者のみなさんに深くお礼申し上げます。1か月間、ありがとうございました。

(研修期間) 平成23年2月1日

～平成23年2月28日

(平戸市民病院)



▲外来診察の様子



▲乳幼児健診の様子

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

森下 廉史

地域医療研修で4月4日から4月22日までの3週間、平戸市民病院で研修させていただきました。

神鋼病院初期研修医の森下廉史と申します。

私は現在、神戸で研修をしていますが、出身は鹿児島県であり、祖父母は福岡県に住んでいるため、幼少期の多くを九州で過ごしました。しかし、長崎県に来るのは今回が初めてで、さらに平戸という地に関しては名前を聞いたことがある程度で、何の知識もないままやって来ました。いざ平戸にやってくると、山あり海あり、自然豊かな土地であるとともに、接する人たちがみなさん温かくとても親切であつたことが印象的でした。

平戸は高齢化が進んでおり、平戸市民病院を受診する人の多くが高齢者でした。また、独居であることや高齢者夫婦の家庭であることなどの理由から、なかなか定期的に通院することが難しい人に対しては、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーションを行い、地域全体の高齢者の健康管理に努める平戸市民病院スタッフの姿勢がありました。さらに、平戸市民病院は『元氣老人の創出』をモットーに、疾患の治療だけでなく予防にも重点をおいており、出前講座や健診の徹底など様々な取り組みを行っていました。私が驚いたのは、

そのような地域に根差した取り組みを、20年以上前から継続して行ってきたということ、そして、その成果として実際に要介護者の減少につながっているということです。

現在の日本は全国的に高齢化が進んでおり、今後もその傾向が続くと考えられています。今回平戸で学ばせていただいた多くの取り組みは、今後の日本に必要なものばかりであると思いました。3週間という短い期間ではありましたが、医師として今後歩んでいく道の幅を大きく広げていただいた大変貴重な研修となりました。

最後になりましたが、お忙しい中、充実した研修をさせてくださった平戸市民病院の職員のみなさん心から感謝しております。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年4月4日

～平成23年4月22日

(平戸市民病院)



▶整形小林先生
との外来診療 ▶出前講座での
講話の様子

久留米大学病院

牛嶋規久美

私は今まで1年半余りをほとんど大学病院で研修してきたので、生月病院に来るまで最前線の地域医療とはどのようなものか分かっていませんでした。

まず、自らが外来診療を行い、検査オーダー、診断、治療を行うというのがほぼ初めての経験でした。大学病院では研修医が外来診療を行うことはまずなく、診断がついた状態で入院となった人を受け持つことがほとんどです。大学病院では生月病院で学べたほどの初期対応は経験できなかったと思うので、自分の今後についてもプラスになった研修ができたと思います。

また、往診に同行させていただき生月病院の先生方が地域のみなさんに強く必要とされていることや、先生方・メディカルのスタッフがそれに応えるべく責任感を持ち一丸となつて生月町の医療を肌で感じることができました。

私も地域に貢献できるようにになりたいと感じた1か月間でした。本当に1か月間お世話になりました。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

(生月病院)

久留米大学病院

川口 俊弘

生月病院での1か月間の研修はあつという間でした。

大学病院では経験できない、小学校の保健委員会や介護認定審査会、ワクチン接種、外来診療、内視鏡エコー検査などができました。12月ということで発熱者（インフルエンザ含め）や腹痛者（ノロウイルス）などの診察があり結構大変でしたが密度の濃い研修ができたと思います。当直では指導医の先生にも何でも相談でき安心できました。

生月に来て病院以外にも休日に島を廻ったり平戸に食事に行ったり楽しめました。特に先生方との飲み会など多くて楽しい一時でした。このような環境で研修できるので後輩にも同じ経験をして欲しいのですが、今年度で久留米大学からの研修派遣も終わりと聞いて残念です。

1か月間楽しかったです。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

(生月病院)

久留米大学病院

下園 弘達

久留米大学病院から4週間の研修にまいりました下園弘達と申します。短いながらも生月病院で貴重な経験をさせていただきました。

今まで研修の殆どを大学病院で行ってきたため病棟業務が中心でした。この生月病院では、病棟業務に加え、外来での診察、エコーや内視鏡での検査等の 大学病院では経験させてもらうのが難しい研修も経験できました。

また、地域医療ならではの往診も経験させていただきました。病気を診るだけでは医療は成り立たず、人を診ることが大事という話は良く聞きますが、患者さん本人だけではなく家族のことや仕事のこと等、社会的状況まで考慮し治療を行っていく必要があります。今後の医師生活にとつてかけがえのない経験となりました。最後になりましたが、今回の研修でお世話になった先生方やスタッフのみなさんに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23年1月1日

平成23年1月23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

桑野 洋輔

地域医療研修のため、3月の1か月間、生月病院で研修させていただきました長崎医療センター研修医の桑野洋輔と申します。

1か月間という短い期間ではありましたが、多くのことを経験させていた、だき、充実した日々でした。初診外来を担当させていただいたり、生寿園やなごみへの回診や往診、健診や予防接種など、長崎医療センターではなかなか経験できないことばかりでした。

数々の貴重な経験を通して、地域医療におけるプライマリケアの重要性を痛感することができました。

最後になりましたが、指導いただいた先生方、スタッフ、看護師のみなさん短い間でしたが本当にお世話になりました。いつの日か成長した姿をお見せできる日を楽しみにしております。

(研修期間) 平成23年3月1日

平成23年3月31日

(生月病院)

正しい知識を持ちましょう！～放射能・放射線の違い～

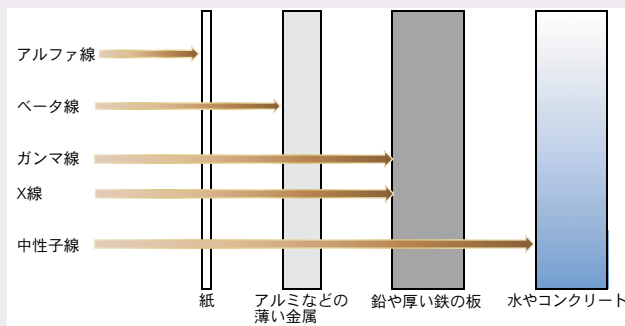
放射線の存在が確認されたのは今から約100年前（1895年）のレントゲンによる「X線」の発見が最初です。レントゲンは、放電管に数千ボルトの電圧をかけて陰極線の実験を行っていた際、偶然に放電管を厚い紙で覆っているにもかかわらず近くにおいてあった蛍光物質が発光している現象を発見し、放電管から目に見えないが物質に対する透過力をもった「何か」が発していると結論づけ、これを「X線」と名づけました。今ではX線は医療分野などの多くの分野で利用されています。

健康診断での「レントゲン検査」は、放射線が人類に貢献しているもっとも顕著な例といえるでしょう。その他にも物質を通り抜ける性質を利用した非破壊検査や放射線の持つエネルギーを利用したがん治療などさまざまな分野で利用されています。

■放射線の種類と透過力

■放射線には種類があります。

代表的な放射線としては、X線（レントゲン線）の他にアルファ線（α線）、ベータ線（β線）、ガンマ線（γ線）、中性子線などがあります。X線やガンマ線は「電磁波」、アルファ線、ベータ線、中性子線などは「粒子線」です。これらの放射線の「物質を通過する能力」には違いがあって、「中性子線>ガンマ線・X線>ベータ線>アルファ線」の順になっています。



■放射能とは？

レントゲンがX線を発見した後、あの有名なマリー・キュリー（キュリー夫人）がウラン鉱石から放射線を出しているのはウラン原子であることを見出し、その「放射線を出す性質（能力）」を「放射能」と名づけました。

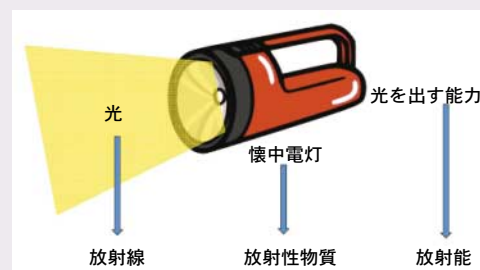
■懐中電灯に例えると

「放射線」とは「電磁波や粒子線」のことで、「放射能」とはこの「放射線を出す性質（能力）」のことはすでに述べたとおりです。

分かりやすく整理するために懐中電灯に例えてみましょう。「懐中電灯」は「光」を出す「発光能力」を持ったものであり、「放射性物質」は「放射線」を出す「放射能」を持ったものです。つまり、「懐中電灯→放射性物質」「光→放射線」「発光能力→放射能」に相当するといえます。

「光」を出すと「懐中電灯」の電池がなくなり「発光能力」が弱くなっていくように、「放射線」を出すと「放射性物質」の「放射能」が弱くなります。また、「懐中電灯」から離れると「光」が弱くなるように、「放射性物質」から離れると「放射線」も弱くなります。

■懐中電灯に例えると



■医療現場での放射線

医療の現場でも放射線による検査や治療を行いますし、健康診断でも胸部や腹部のX線写真を撮ります。放射線そのものの不安から、放射線の線量に関係なく「放射線を受けた」というだけで「がん」や「染色体異常」など、過度に不安を覚える人もいます。しかし一般での医療レベルにおいて放射線被ばくによる急性障害、晩発障害の症状をきたす線量の放射線を被ばくすることはほとんどありません。

胃や腸の透視の線量など微量の放射線(数ミリシーベルト以下)では人体に何らかの影響が認められたケースはこれまでに確認されていません。気になる人は、検査機器の仕様・放射線量をご説明しますので、お気軽に診療放射線技師へお問い合わせください。

■放射能・放射線の単位

放射能の単位		単位	説明
放射能の単位		ベクレル Bq	放射線を出す能力を表す単位 (1 Bqは、1秒間に1個の原子核が崩壊すること)
放射線の量に関する単位	照射線量	クーロン毎キログラム C/kg	X線、γ線の強さとして、空気がイオン化される程度を表す単位 (1 C/kgは、空気1 kg中でX線又はγ線照射により生じたイオンの総電荷が1クーロンであるときの線量)
	吸収線量	グレイ Gy	放射線のエネルギーが物質にどれだけ吸収されたかを表す単位 (1 Gyは、物体1 kgあたり、1ジュールのエネルギー吸収があるときの線量)
	線量当量	シーベルト Sv	人が放射線を受けたときの影響の程度を表す単位 (Svは、Gyに線質係数をかけたもの)

単位の関係 *ミリ(m) → 1,000分の1 *マイクロ(μ) → 100万分の1 *ピコ(p) → 1兆分の1
線質係数 = 放射線の種類とエネルギーによる影響の程度の違いを考慮した係数

(平戸市民病院放射線班長 岩永 繁範)

平戸市訪問看護ステーションが 開設しました

平成23年4月1日、在宅で療養している人をより一層支えていくことを目的に訪問看護ステーションが平戸市により開設され、平戸市民病院でその業務を行うことになりました。

主治医の先生やご家族と連携・協力しながら患者のみなさんが住み慣れたご家庭で安心して療養生活ができるようにまごころをこめて看護をご提供します。



🌸 訪問看護を受けるには？

主治医の先生から（平戸市民病院以外の主治医でも可）訪問看護が必要とされた人がご利用できます。その際、先生から指示書を書いていただき、平戸市訪問看護ステーションと契約後、訪問看護開始となります。

🌸 主な看護サービス内容は？

医師の指示に基づく医療的処置

床ずれの予防や手当、各種カテーテル管理などを行います。

症状の観察と判断

血圧や体温などを測ったり全身をみて病状の観察をします。

各種の援助

看護師による入浴・洗髪・清拭・排泄などの生活の介助を行います。

諸機関との調整や連絡

主治医の先生への報告や介護サービス事業所・ケアマネジャーへの連絡・調整をします。

介護のアドバイス

介護についてのアドバイスやご相談、医療機器などのご質問にお答えします。

リハビリテーション

機能回復や維持、関節の拘縮予防、歩行訓練などのお手伝いをします。

🌸 利用時間、回数は？

ご利用時間は平日の8:30～17:15です。土日祝日12/29～1/3まではお休みとなっていますが、緊急時はいつでも連絡がとれるように体制を整えています。1回の看護サービス時間は30～60分です。回数や時間はご利用者の要望や病状で異なります。

🌸 スタッフ紹介



左から、岡看護師、前原看護師、平松看護師です。
笑顔あふれる3人です。どうぞよろしくお願いします！

🌸 お問い合わせ

訪問看護についてのお問い合わせやご相談は、
平戸市訪問看護ステーションへお気軽にどうぞ。

TEL 0950-28-1112(直通)

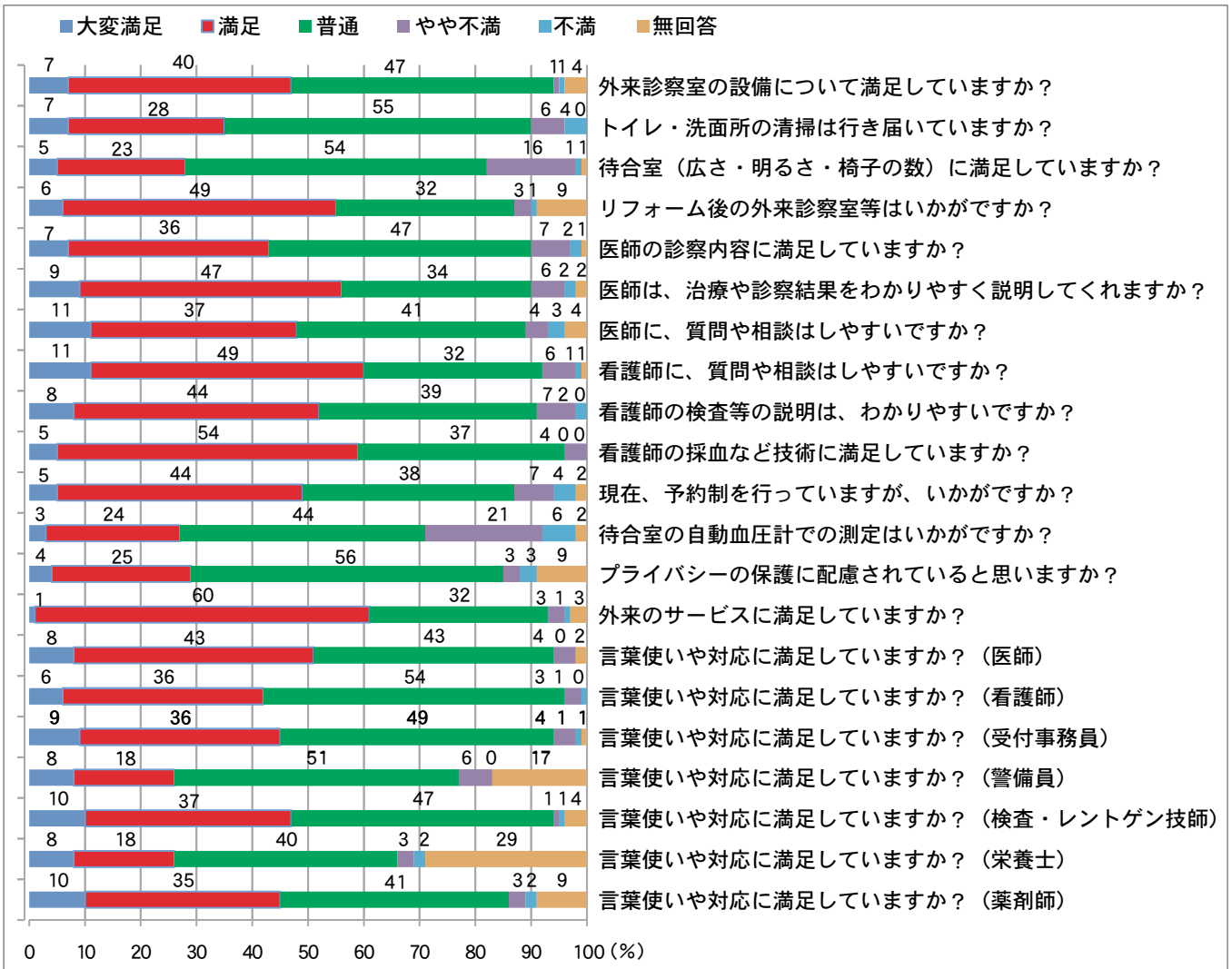
FAX 0950-28-0001

担当：岡 美枝子（管理者）



生月病院サービス向上委員会より

生月病院では、外来改修工事後、サービス向上の一環として昨年10月に外来患者100人・入院患者50人のみなさんにご協力いただき、院内の環境や職員の接遇などについてアンケートを実施しました。今回は、外来の集計結果につきましてお知らせします。アンケートへのご協力ありがとうございました。



～患者のみなさん・ご家族の声～

自由記載欄に書いていただいた内容をご紹介します。ご意見やお叱りの言葉はさらに良い病院にしていけるために大切なものと認識しています。真摯に受け止め、できることから対応していききたいと思います。

- ・リハビリの女性用トイレの流れが悪い。車椅子用のトイレの床に水がたまっていることがある。
- ・障害者専用駐車場の整備をお願いしたい。
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（医師）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（看護師）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（受付事務員）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（警備員）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（検査・レントゲン技師）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（栄養士）
- ・言葉使いや対応に満足していますか？（薬剤師）
- ・外来が以前より明るくなった。
- ・もう少し笑顔で対応してほしい。
- ・予約していてもずいぶん待たされることがある。
- ・自動血圧計は値が信用できない。
- ・こと細かに家族に分かりやすく、何事も説明して欲しい。
- ・掃除も良くやっているようです。できればトイレをもう少し。

～患者のみなさん・ご家族の声～から「改善した内容の一部」と「病院からのお願い」です。

- ・リハビリ室のトイレは改修いたしました。
- ・障害者専用駐車場を2台準備しています。障害者の人の利用への配慮にご協力をお願いいたします。
- ・予約時間内の診療を円滑に行うために、変更の場合は事前に連絡をお願いします。
- ・血圧値が気になる人は、看護師が測りなおしますので、お気軽に処置室へお声をおかけください。
- ・各診療室の進行状況を入口に表示していますが、お問い合わせに関しては処置室で対応します。

◆今後も結果を参考にさせていただき、全職員業務改善に努めていきます。

教えて！先生No.5



やけど・切り傷の手当てに、蓬（よもぎ）・アロエは効果があるの？



よもぎ餅やお灸の艾（もぐさ）に使われてきた野草「よもぎ」は、昔から日本人の健康を守る薬草でした。また、アロエはほとんどの家庭の庭先に植えられ、「健胃」「下痢止め・便秘薬」として民間療法の中でも特に「医者いらず」とまでいわれるくらいお馴染みの植物です（妊娠中の人には危険です）。

手軽に手に入るところから、やけどや切り傷に家庭治療薬として使われてきました。にじみ出る程度の出血なら、皮膚組織を縮ませる働き（収斂作用）があるようで有効と思われます。

しかし植物ですから土などがくっついていたり、ばい菌をわざわざ傷口につけて化膿させることになり、傷の治りを長引かせることになります。

アロエに限らず冷たいものをやけどしたところにのせると、やけどの初期手当てとしての「冷却効果」はあるでしょう。しかし、やけどした皮膚は特に感染には弱くやけどした皮膚が化膿すればますますやけどの治りが長引くことになります。

このような療法に頼らず、傷を負ったらきれいな水で傷口を丁寧に洗い、出血していれば傷口の底にある骨に向かって圧迫、やけどの場合はまず冷却したうえで、医療機関で手当てを受けましょう。



平戸市民病院院長 押淵 徹

医療スタッフ紹介

～生月病院放射線班～

放射線班の主な業務は、市民のみなさんが医療への期待が高度化、かつ多様化する中、現代医学に欠かすことのできない「画像診断」の分野を担っています。「画像診断」とは、病気の診断材料の一つとして画像を用いることの総称で、生月病院では下記の各種医療機器等にてX線を使用して画像を撮影し、各科の先生に提供しています。

■放射線班の医療機器及び画像診断装置

一般撮影装置・CRシステム・PACS・乳房撮影装置・CT・骨塩定量測定装置・X線TV装置・遠隔画像診断支援システム・回診用X線撮影装置

■放射線班の主な業務

- ① 一般撮影検査：X線を使って、胸部、腹部、全身の骨などを撮影します。
- ② CT検査：X線とコンピュータ処理により体を輪切りにした断層像を撮影するものです。検査目的によっては、造影剤というお薬を注射して撮影することがあります。
- ③ 骨塩定量検査：骨粗鬆症（こつそしょうしょう）を診断する検査です。
- ④ X線TV検査：バリウム等の造影剤を用いての

胃や大腸の検査、その他多岐にわたる検査・治療を行っています。

- ⑤ 遠隔画像診断支援：CTの画像はその日のうちに福岡の読影センターに読影依頼し、専門医が過去のデータと比較しながら入念に読影し正確な診断を行います。

患者サービスの一環として、高度医療の提供・診断精度の向上だけでなく、被爆の低減及び検査時間の短縮等、「患者のみなさんに優しく、安心してできる検査」を目指して日々行っております。検査に関しましては患者のみなさんのご協力がなくてはならないものばかりです。少しでも検査に関しまして疑問や不安なことがありましたら気軽にスタッフにお尋ねください。



▲生月病院放射線班スタッフ

掲示板

第4回平戸と長崎大学で育てる地域医療「平戸市生涯学習連携講座」開催のお知らせ

5月21日、生月町開発総合センターにて住民が地域医療を守ったモデルとして知られる「兵庫県立柏原病院小児科を守る会」の設立に携わり、現在、地域密着のマスコミとして地域医療再生に向け活躍している丹波新聞記者、足立智和氏をお招きして講演会を開催します。「地域医療崩壊」とは何なのか？地域の医療を守るために何ができるのか？どうして柏原病院小児科が存続できたのか？

など実例に基づいたお話を聞くことができます。また、当日は長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構の調漸機構長による東日本大震災支援の報告も行われます。

みなさんお誘い合わせの上、ぜひお出かけください。

【日時】 5月21日（土）

開場…午後5時30分
開演…午後6時

【場所】 生月町開発総合センター

※入場は無料です。

■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 平戸拠点
☎ 20・3006

第4回平戸と長崎大学で育てる地域医療
「平戸市生涯学習連携講座」
5/21 開場17:30 開演18:00
平戸市生月町開発総合センター
〒859-5703 平戸市生月町堂光1810番地
講演「地域が守る医療」
～兵庫県丹波地区の住民の取り組み～
丹波新聞社 記者 足立 智和
入場無料
東日本大震災の現場からの報告
長崎大学 理事 へき地病院再生支援・教育機構 機構長 調漸
主催：長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構 / 国民健康保険平戸市民病院 / 平戸市立生月病院
共催：生月病院を存続させる会 後援：平戸市 / 平戸市教育委員会
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 平戸拠点 tel:0950-20-3006
fax:0950-20-3007 E-mail:hekichi-byoinsaiei@gmail.com http://hekichi-byoinsaiei.net

乳幼児福祉医療費の「現物給付」が始まりました

平戸市では、平成23年4月1日診療分から、乳幼児福祉医療費の現物給付方式が始まり、医療機関等での保険診療分の支払いが「福祉医療費の自己負担額」までとなり、市への窓口（償還払い）申請が不要になりました。

◆福祉医療費の自己負担額

【医科・歯科】 医療機関ごとに、診療1日につき800円、月額上限1,600円まで

【調剤薬局】 自己負担なし

◆現物給付で受診できる医療機関等

長崎県と乳幼児福祉医療費の現物給付についての協定を締結した長崎県内の医療機関・調剤薬局

◆現物給付で受診する方法

公費負担者番号が記載された新しい乳幼児福祉医療費受給者証を医療機関等の窓口で、毎回提示してください。

小児用肺炎球菌ワクチン・ヒブワクチンの接種の再開について

小児用肺炎球菌ワクチン（プレベ

ナー）とヒブワクチン（アクトヒブ）の接種について、接種後の死亡事例が複数報告されたことから、一時的に見合わせていましたが、厚生労働省の専門家会議において、評価を行った結果、安全性上の懸念はないとされたため、接種再開の方針が出され、平戸市でも平成23年4月1日から接種を再開しました。

ワクチン接種を平戸市民病院及び生月病院において希望の人はあらかじめ電話でご連絡いただきますようお願いいたします。

【平戸市民病院】 ☎ 28・1113

【生月病院】 ☎ 53・2155

出前講座を聞いてみませんか？

生月病院では、市民のみなさんの「健康で自分らしい毎日」をお手伝いするため、医療・保健等についての出前講座を行います。各地区サークル、老人クラブ、婦人会、事業所はもちろん、どんな小さなグループにもお伺いしますので、出前を希望される人は、お気軽にご連絡ください。

◆申込み・問合せ先 生月病院総務班 ☎ 53・2155

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	新・急患	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	(病棟)
	石 松	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	診 察	(病棟)	診 察
		午 後	(病棟)	新・急患	(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		
	濱 田 (度島診療所長)	午 前			内視鏡		
外 科	押 淵	午 前	診 察	診 察	(病棟・訪問)	(病棟・訪問)	(病棟)
		午 後	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査
	堤	午 前	(病棟)	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	手術又は検査	手術又は検査
	濱 田	午 前	内視鏡	診 察	診 察	診 察	内視鏡
		午 後	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査
整 形 科	小 林	午 前	診 察	(病棟)		診 察	診 察
		午 後	(病棟)	(病棟)		(病棟)	(病棟)
	角 (長崎労災病院)	午 前		診 察			
小児科	森 永	午 前	診 察	診 察	診 察	診 察	診 察
		午 後	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)
	濱 田 (外科)	午 前		診 察	診 察		
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時までにはお願いします。(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。

平戸 ↔ 松浦 ↔ 博多

博多 ↔ 黒川 ↔ 竹田

福岡・竹田直行バス実証実験事業

毎日運行 年間費 4,000円で
1日2往復

直行バス2ルート乗り放題!

『竹田⇄博多間』2011年4月1日より運行開始!

YOKARO会員の更なる特典!

- ホテル・旅館などの宿泊料金割引
- 物産品購入や飲食店での料金割引
- 観光施設入場料金割引

完全予約制

※カード発行手数料込み。
※PCまたはケータイの電子メール
未登録の方は4,500円となります。
※会員登録有効期限:
平成23年4月1日～平成24年3月31日

YOKARO 会員募集

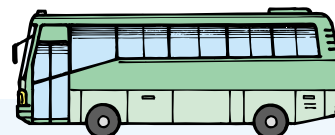
お問合せ 社団法人 YOKARO
YOKARO事務局 TEL0950-22-5170
〒859-5104 平戸市崎方町776-6 (平戸ターミナルビル1F)
平戸⇄博多間も乗り放題! URL: <http://yokaro.info> E-mail: info@yokaro.info

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		診 察			
	小村	午前		診 察	診察 新患	診 察	診察 新患
		午後	診 察				診 察
外科	鈴木	午前	診 察	診 察	診 察	診 察	診 察
		午後			診 察	診 察	

- 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
 毎月第2・第4火曜日 浦之崎病院 循環器科部長 深堀医師
 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か月に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・中野地区のみなさんへ ～平戸市民病院シャトルバスのご案内～



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 「新物野菜を美味しく食べましょう」



新玉ねぎは春先から初夏にかけて出回る旬の野菜です。新玉ねぎは皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。また、みずみずしく辛みが少ないので、サラダなどに入れて生食するのがおすすめです。また火をとあすと甘みが増します。



新ごぼうは初夏に出回る旬の野菜です。とくに4月から5月の春ごぼうは香りが良く肉質が柔らかいのが特徴です。皮の部分に香りと旨味があるので汚れを落とすときは軽くこする程度で十分です。



グリーンピースは初夏に出回る旬の野菜です。グリーンピースを茹でるとき、すぐにザルにあげるとしわが寄ってしまうため、茹でた後ゆっくりと汁の中で冷ますとはりのあるきれいな豆に仕上がります。

おすすめレシピ紹介 「新ごぼうのピリ辛揚げ」



■材料（2人分）

・新ごぼう・・・1/2本 ・片栗粉・・・大さじ1 ・揚げ油・・・適量

※調味液

・醤油・・・大さじ1 ・酒・・・大さじ1/2 ・生姜・・・1片
・唐辛子・・・適量



■作り方

- ① ごぼうは軽く汚れを落とし、皮は残したまま7-8cmの長さに切る。さらにそれを縦に6つ割にし、水にさらしてアクを抜く。
 - ② 生姜をすりおろし、その他の調味料と混ぜ合わせて調味液を作る。その中に水気を切ったごぼうを入れ、10分程度つけ込む。
 - ③ つけ込んだごぼうに片栗粉をまぶし、170度の油でまわりの衣がカリッとなるまで揚げる。
- ※ごぼうの食感とピリ辛味が後を引くおすすめの一品です。唐辛子をひかえると、お子様でも食べやすくなります。

編集室から

病院の周りの田んぼでは田植えが始まり、春らしさを感じる陽気になってきました。

本号でもお伝えしましたとおり、4月1日付けの人事異動により両病院ともスタッフが変わりました。私も昨年4月に、病院に異動になり右も左も分からず戸惑うことばかりでしたが、利用者みなさんの言葉に支えられました。新しく加わったスタッフは地域・環境も変わり、分からないこともあると思います。利用者みなさんの言葉で気持ちと和らぐこともありますので見かけたなら声をかけください。よろしくお願いします。

今年度も各地区・各医療機関で健診が始まり、また予定されています。年に1回は健診を受け、自分の体の健康チェックを行いましょう。また、健診を受けたことがない人はすすんで健診を受けましょう!!

(内)