

竜んおとし子 28号

発行 平戸市立病院広報委員会



平戸ジャンガラ（撮影：生月病院 総技師長 北村英治）

目次

CONTENTS

- 表紙（平戸ジャンガラ）・・・・・・・・・・・・・1
- 東日本大震災救援活動報告・・・・・・・・・・・・・2～5
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・6～11
- 褥瘡（床ずれ）をつくらないために・・・・・・・・・・・・・12
- ロコモティブシンドロームを知っていますか？・・・・・13
- 「やるぞダイエット」・・・・・・・・・・・・・14
- 教えて!先生・・・・・・・・・・・・・15
- 後期高齢者の保険証が新しくなります・・・・・・・・・・・・・15
- やってみようリハビリ体操・・・・・・・・・・・・・16
- 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・・・・・・・・・・・・・20
- 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。

東日本大震災救援活動報告

3月11日、東日本大震災が発生し、その被災地で、平戸市民病院の押淵 徹院長と、長崎大学の調 漸教授が救援活動・支援活動を行ってきました。

本号では、被災地の様子や医療現場の現状などを実際に目の当たりにしてきたお二人に報告していただきます。

(調教授の報告は、5月21日に生月で開催された地域医療講演会での講演内容です。)



調 教授

押淵院長

東日本大震災の現場からの報告

《き地病院再生支援・教育機構長 調 漸》

調

漸

今回は、ご存じのとおり東日本大震災がありました。長崎大学でその支援に取り組みまして、私が現地を見てまいりましたので、そのご報告をいたします。

今回は、ご存じのとおり東日本大震災がありました。長崎大学でその支援に取り組みまして、私が現地を見てまいりましたので、そのご報告をいたします。

3月13日の日曜日、県が震災への緊急救援のための会議を開き、月曜日には、工学部1人、医学部1人、水産学部大学院生1人、研修医1人、事務職員4人と教授が3人、県職員が4人で、長崎丸という水産学部が持っている船にて出航しました。途中で、原発がどうも危ないらしいという話になって、ガイガーカウンターという機械を高知で積み、とにかく北へと、東北に行くんだということで進み、丸4日かかって小名浜に着きました。最初は仙台に行こうという話があったのですが、福島県で原発の事故があって、福島だけ誰も来てくれないという話がありまして、小名浜に着きました。

小名浜に数時間滞在して荷物を下ろした後、今度は宮城に向かうわけで、小名浜に1泊だったのですけど。だんだん船体が沖にかかってくると、漂流物がいっぱい増えました。漂流物も、普通に見る漂流物って、角が丸くなった木材とか、そんな感じですけど、そうではなくて、家の壁そのまま一面とか、本当にさっきまで使っていたものがたくさん流れてくる。このときは、原発の影響があるので、船がすぐには逃げられせんから、沖合80キロのところを行ったのですが、80キロの段階でこのような状態でありました。



▲岩手県大槌町の様子

これは大槌町ですが、釜石市に隣接して、人口も1万6,000人

整理して、リストを作って詰めました。宮古につきましたら、こういう状態は同じですが、宮古は雪が降って積もっていて、かなり寒いところでした。ここで船から荷物を全部下ろしてしまつて、私たちのうちの数人で、研修医と私と医学部の学生とカウンセラーは釜石市に向かいました。これは長崎大学の別のチームが釜石市の隣にある大槌町というところに医療支援に入ったという情報がありまして、そこに合流しようということで向かいました。

ぐらい。そこには県立大槌病院という病院があつて、もともとは医者が7人ぐらいいて、病床は百数十床あつた病院だったのが、昨今の医師不足により、医者が3人で病棟1つだけ、50床ぐらいの病床を守つていた病院と、開業医の病院、診療所が6か所あつた。これが全部壊滅した。ですから、もとも医師不足の地域医療が完全に壊滅してしまい、医者が3人、何か所かの避難所で、被災者でありながら診療をしながら暮らしているというところに私どもの仲間が入つていったわけです。

これが弓道場で、避難所になつたところです。（左写真）



▲避難所での様子

長崎大学のチームは夜も大変だろうということ、できるだけ近くで救援したいということで、泊まり込みという方針、結構過酷な方針なんですけど。

釜石まで行き、大槌に入つてみたら、学長から僕の携帯に電話がかかつてきまして、福島が大変みたいなので福島に行つてくれといわれ、僕だけ福島に行きました。

福島は、原発事故があつて、みんな知事さん以下、住民はもちろん、大学の先生たちもどうやっていいかわからない状態で、パニックになっていました。長崎大学は、原爆がありましたので、原爆の後遺障害研究所というのがありまして、被曝医療を専門にやつているチームがあつて、彼らはチェルノブイリに20年近くずっと通つていてということ、日本で一番そういうことに詳しいと思ひましたので、彼らは福島に行つて、県知事さんから県の放射線健康リスクアドバイザーという任命をいただいて活躍していたわけです。

福島県では、主に県に対するアドバイスとかもやりながら、本当

に住民の人たちに不安がものすごく渦巻いていたので、各地区でアドバイザーに就任した2人の教授が講演をずっとしてまわっているということなんです。

そのうちの一人の山下教授は、福島市で講演会をしまして、質問がある人は並んでくださいと言つたら、あつという間に30人ぐらい並んで、講演の時間を1時間半もオーバーして、その全員にきちんと答えて講演会が終わりました。井戸の水を飲んでいいのかとか、洗濯物はどこに干したらいいのかとか、外で子どもを遊ばせていいのか、外は歩いていいのかとか、本当にさまざまな質問、切実な質問がありました。最初は本当に殺



▲救援物資の運搬の様子

気立つた雰囲気だったのですけれども、一つ一つを正確に対応して、最後は本当に和やかに大きな拍手で終わりました。

私は放射線専門ではありませんけれども、長崎大学として緊急支援として行つたのですが、原爆から66年、チェルノブイリから25年たつてもまだわからないことがたくさんあるし、気の長い支援をしたいというお話をしてきました。

とにかく、最初はもう行ける人がばらばらに入つたのです。本当に無秩序状態で支援をやります。帰つてきてからは、長崎の知事さんと市長さんにお会いしまして、とにかく宮城も大変、岩手も大変。



▲大学病院の看護師

ただど福島は支援には行ってくれない。長崎は被爆県、被爆都市、被爆大学としてぜひ福島を応援しましょうということで、知事、市長も大いに一緒にやりましょうということを言っていたいて、県の医師会とか、大学のチームがこの後、ずっと入って、現在も継続しています。

今、大学として100人ぐらい、もう既に送っております。

もう一つだけ、紹介させていただきます。ある病院長の言葉です。「今朝テレビで、ある被災地域の病院の様子が放送されていました。看護師さんが、『何か欲しいか』

と言われると『お医者さんが欲しい』と言っていた言葉が非常に切実でした。ちょうど40数年前、私の勤務する病院も同様でした。昭和42年12月をもって、大学からの派遣医師は全員引き上げということで、老眼科医1人のみになった。

その事態に病院の職員は自分の職を失う危機感を持ったそうです。その後には赴任してきた医師には、『医師が仕事しやすい病院はほかにはない』ということを通理

解してもらおうことしか医師を確保する道はない。これが、この病院の、その時代を生き延びた職員の心構えでした。

今、気仙沼市の被災病院の対応を見て、私は思います。『災害に遭った病院を一番に抜け出す医師』

『プレッシャーからうつになって、病気で休む医師』この病院医師に対して、住民や職員はどのような扱いをしてきたのでしょうか。少なくとも、私自身はまっとうに医者者として病院が評価してくれていれば、沈没する船から一番に逃げ出すネズミのような態度はとらなかっただろうと私自身は思います。医師がこんなやり方をして病院を去っていくということに対して、とてつもなく病院が住民に腹立たしいからに違いない」と、この院長は言っています。

最後になりますけど、今、私たちができることは、別に被災地に行くことが良いことではないので、皆さんができるところでできることをすればいいのではないかと思います。最後に、被災地でどういう医者が活躍できるのか。それは

やはり僕らが目指しているような総合医でありまして、その総合医というのは何かということは、住民や行政や地域を見渡せて医療が

できる、できる総合医というのが、本当に公的に活躍して、我々もこの場を通じてさらに育てていきたいと思っています。



被災地の1日でも早い復興をお祈りします。

東日本大震災後の診療支援活動の報告

国民健康保険平戸市民病院長 押淵 徹

平成23年3月11日午後3時5分

頃は、東京都港区浜松町の全国国民健康保険施設協議会本部事務局にて会議中であつた。いつもの東京で経験する「ゆれ」と違う地の底から突き上げるような大きな揺れが始まった。一瞬、枠組みに固定された厚手の窓ガラスが外れんばかりの大揺れが続いた。会議参加者は会議机の下に身を潜めひたすら揺れが収まるのをじっと待つ以外に術もなく「アーこれでわが命は終わりなのかな」と、一瞬頭をよぎった。しばらくして揺れが小康状態になつてから事務局に有るテレビの報道に見入った。東北地方の地震被害、津波発生の際状を刻々伝えていた。それから国診協事務局では、あらゆる手立てを駆使し私たちの仲間である東北各県の国民健康保険診療施設の被災状況を各県国保連合会のご協力を得て調査し、同時に全国に義捐金募金の呼びかけと、人的物的支援活動を

開始した。東北各県の数ある被災診療施設の中で宮城県気仙沼市にある国保診療施設では、1階部分が津波で浸水し全ての診療機器が壊滅した。加えて勤務していた医師が大震災を機に退職して診療機能はまったく麻痺状態との知らせを受けた。この気仙沼市の北のはずれの谷あいにある地域には、住民約1万人が生活していて、海岸に面したこの町の約半分の地域は全壊の惨状であつた。私が支援に赴いた病院はその地域唯一の医療機関であつた。

平戸市民病院や生月病院のように全国にある国保診療施設は、大半が離島へき地中山間地域の医療提供体制が整っていない地域（医療過疎地）の医療を担う目的で建てられ運営されている。置かれている地域住民の生活を支える医療（保健・福祉・介護全ての分野の基盤となる医療）すなわち地域包括医療・ケアを実践している住民生活

にはなくてはならない診療施設である。

被災にあつた地域の隣町、岩手県藤沢町の民宿を拠点としてレンタカーで片道約30分かけてその病院に通った。全国から募った2人の医師で一日置きに病院の病室に宿泊し当直もする体制で臨んだ。診療応援に出かけた時期は大震災から約2か月過ぎていて慢性疾患を持つている方々の診療が主であつた。病院を守つておられた職員の方々は、どなたも自分自身や家族親類縁者のいづれかの方々に大なり小なり被害にあわれておられたであろうが、皆さんの悲しみを胸にしまいこんで毎日勤めておられる様子であつた。その病院の1階にある診療機器は壊滅し外来部門は浸水の被害にあつた後、地元の消防団を中心にきれいに清掃作業がなされ何ら不自由を感じなかった。活動した地域は、超高齢者の多い地域であり、体力的に復興作業には携わることができない方は、避難所でじっとして狭い空間で毎日を過ごしておられた。これらの方に避難所に出向いての訪

問診療も行った。このような危機存亡のときこそ、住民の生活を支えるため命を賭すことが私達に課せられた役割と思い診療支援活動を行つてきた。



東日本大震災の被災者の皆様へ

癒えることのない悲しみでありましょうが、何卒被災地の皆様方のお心安らぐ時が一日も早く訪れることを、遠き平戸の地からひたすら祈念しております。



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。

社会福祉法人恩賜財団
済生会長崎病院

ト部 繁彦

4月1日から4月28日までの1か月間お世話になりました。済生会長崎病院研修医2年目のト部繁彦と申します。また、新築の研修施設入居者第一号として、とても快適な環境で研修生活を過ごさせていただきました。

私は佐世保市出身で平戸市街地には観光で訪れたことはあったのですが、そこから車で20分以上離れたところに位置する平戸市民病院の周辺地域は自分の知っている平戸とはまた違うものでした。道は山の起伏が多く、田んぼが広がりは静かで真っ暗でした。今住んでいる長崎市は夜も救急車の音が絶えず何か落ち着かない感じがしていたので、ここでの生活はとても快適でした。

平戸やその他の地域では地元

根ざした医療が求められており、想像していたよりも難しいものだということを実感しました。平戸の研修では外来でも訪問診療でも感謝の気持ちを伝えてくださる住民のみなさんがほとんどで、毎日とてもやりがいを感じながら研修することができました。魚に指を噛まれた、釣り針がささってとれないといった自分の病院ではあまり目にするのではない症例を経験でき、また心窩部痛の鑑別に寄生虫（アニサキス）を考えなければならぬなど平戸ならではの医療を学ぶことができました。その他で特に印象的だったのが、院長先生の外来である患者さんの診察の場面でその人の親戚を含めた家族構成、何人暮らしなのか、最近のライフイベントを頭に浮かべながら診察を行って適切な医療を提供しているというのに驚きました。



▲平戸高校での講義

ことです。1日間の度島診療所研修を通じて、私は医者として、一人前にはまだまだなので、これから勉強が必要ですが、同じ長崎県民としての1日の離島医療に貢献できればいいと感じました。

1か月という短い間でしたが、親切にご指導、ご協力してくださった平戸市民病院のみなさん、本当にありがとうございました。
(研修期間) 平成23年4月1日
～平成23年4月28日
(平戸市民病院)



▲押淵院長との診療

独立行政法人労働者健康福祉機構
横浜労災病院

山谷 琴子

このたびは4週間平戸市民病院で研修させていただきました。「車があつたほうが、平戸生活楽しめるよ」という先輩からのアドバイスもあり、横浜から自動車で平戸に参りました。カーナビを頼りに平戸大橋を渡り、どんどん山中に誘導され、どこに病院があるのか不安になったことを昨日のこのように覚えています。同時にこうした過疎化した地域での医療水準はどのように保たれているのか、非常に興味を持ちました。

平戸市民病院には、CT、MRI、内視鏡も揃っており、手術も可能な環境が整備されています。高次医療機関が近接していないこともあり、ある程度までは自己完結的な医療が求められており、それが可能となっております。したがって、専門性を超え、何でも診るといった先生たちの意識の高さ、その一方で高度医療が必要とする場合は迅速な判断能力（搬送の有無や初期対応）をもって取り組まれていることを感じました。また、

患者さんの家族背景、生活スタイル、また時には患者さんの人生を知り、医療を行っている点です。「病気ではなく、患者さんをみなさい」とよく指導されますが、まさに患者さんを診ること、地域に根ざした医療がここにあることを感じました。



▲石松医師との診療

患者さんに心から感謝しております。短い期間でしたが色々な側面から医療を考える機会であり、医師として成長していく上で貴重な1か月になったと思います。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28日（平戸市民病院）



▲出前講座での様子

しながら来させて頂きました。さて、地域医療に関しては、医療資源や人材が少なく、色々と苦労されているのではないかと勝手なイメージを抱いておりました。しかし、平戸市民病院にて研修させていただき、そのイメージは見事に覆されました。CT・MRIなどの検査機器がそろっており、薬剤についても最新のものが取り入れられ、手術も大手術が行われており、色々と苦勞はあるかと思いますが、スタッフ同士の密な連携により都心と同等の医療水準を維持されていると感じました。その中でも、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリテーション・出前講座といった地域独特の医療も経験

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

長谷川 寛

平成23年5月9日～5月27日まで平戸市民病院にて地域医療を勉強させていただきました神鋼病院の長谷川寛と申します。

私は釣りが趣味であり、平戸は釣りで有名で、テレビでよく平戸を拝見していました。長崎県に訪れるのは今回で4回目ですが、平戸は初めてだったので、わくわく

院後には在宅療養支援を積極的に展開しており、私自身も研修中訪問介護、訪問リハビリ、訪問診療を経験させていただきました。今後、日本全国は超高齢化社会となり、限りある医療資源をどう活用していくのか平戸市民病院に学ぶことが多いと思います。

研修生活以外では、おいしい平戸牛や新鮮なお刺身を食べさせていただきました。また、週末は、平戸観光や乗馬にチャレンジし、五島列島まで足を伸ばしました。とても充実した私生活を送ることができました。本当に平戸はいいところですね。最後になりましたが、今回の研修でお世話になった平戸市民病院のスタッフのみなさん、また温かく受け入れてくれた

することができました。演会では、会場が一杯になる程の盛況ぶりです。地域住民のみなさんの医療に対する関心の深さを肌で感じました。長年にわたる啓蒙活動により、予防医療が根付いていることを知ることができました。

3週間という短い期間ではありましたが、今回の研修は地域医療に興味を持つきっかけとなりました。今後の医師人生の中で、地域医療に携われたらと思います。

最後になりましたが、素晴らしい研修生活を送らせて頂き、誠にありがとうございます。この場をお借りしまして、今回の研修でお世話になりました平戸市民病院の職員みなさんに厚く御礼申し上げます。

(研修期間) 平成23年5月9日

～平成23年5月27日

(平戸市民病院)



▲度島診療所濱田所長による内視鏡指導



▲大物をゲットしました！！

独立行政法人労働者健康福祉機構

横浜労災病院

高橋 ゆう子

5月9日から6月3日までの4週間、平戸市民病院で地域医療研修をさせていただきました、横浜労災病院研修医2年目の高橋ゆう子と申します。

東京・横浜で生まれ育ち、勤め先も横浜という私にとって地元を離れ生活するのは26年間で初めての経験であったため、来る前は緊張でいっぱいでした。しかし平戸市民病院のスタッフのみなさんにとっても温かく迎えていただき、生活環境も十分に整えていただいていたため、すぐに慣れることができました。

私の研修先の横浜労災病院では研修医の仕事は病棟業務・救急外来当直であり、主に急性期の患者さんを診てきました。なので、こちらの研修でまず戸惑ったのが外来診療です。ほとんどの患者さんが高齢者で慢性期疾患、とくに高血圧・糖尿病の方が多く、どのように介入したらよいかがわかりませんでした。しかし一番大事なことは本人の話をよく聞き、どういった生活をしているのか、どこで誰と暮らしているのか、何に困っているのかなどを汲み取って、病気ではなく患者自身を診ることなのだと感じました。

平戸市民病院は交通の便が自家用車・バスと限られています。訪問診療、出前講座などを積極的に行っていることが印象的でした。実際に訪問診療に行ってみると寝たきりの患者さんがいる家庭では老老介護になってしまいう場合が多く、そういった状況では訪問診療が頼みの綱なのだと改めて考えさせられました。

また、出前講座はとっつきやすい高血圧・糖尿病の話と寸劇で笑

いを交えてわかりやすい場になっており、何より市民と医療者の距離が近いことに驚きました。参加された人も気軽に質問できる空気が流れており、もうすぐ第100回を迎えるとのことですが、一から出前講座を取り仕切ってきたスタッフのみなさんの努力の賜物だと思います。

4週間という短い間でしたが、平戸市民病院の基本理念にある「地域に愛され信頼される包括医療」を感じとることができました。今後ますます高齢化が進んでいく日本にとって、平戸市民病院の実践する地域包括医療が主体となってくるのではないかと思います。まだまだ未熟ですが、5年後・10年後に成長して平戸で学んだ医療を生かしていけるよう、精一杯努力します。

また、プライベートでもおいしい海の幸をもちそうになったり、休日は足を延ばして観光に出かけたりと、大変充実した生活を送らせていただきました。

最後になりましたが、平戸市民病院、そして平戸市民のみなさん、

▼中桶医師との診療



▲大島診療所関野所長との診療

1か月間大変お世話になりました。
平戸という素晴らしい場所で研修
ができたことを今後の人生におい
て最大限に生かしたいと思います。
本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年5月9日

～平成23年6月3日

(平戸市民病院)

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

山下 伸之輔

3週間という短い間でしたが、
平戸市民病院で非常に多くの貴重
な体験をさせていただきました。

普段、私が研修している神鋼病院
では、主に急性期の診療にあたっ
ており、病気を診断・治療してい

くというスタンスが当たり前にな
っていましたが、超高齢化が進む

平戸では、高齢者たちを病気にさ
せない予防医学に力を入れている

点が印象に残りました。出前講座
には2回行かせてもらいましたが、

遠い地域まで医師、コメディカル
のスタッフが足を運び、病気につ

いて説明して予防に努めるという
ものでした。寸劇を行ったりして

分かりやすいように工夫されてい
ました。終わった後のご老人達の

顔がみなさん笑顔で、とても印象
に残りました。このような活動が、

健診受診率を上げたり、病気に罹
患する確率を下げている、まさに

元気老人の創出につながっている
のだなと感じました。また、私が

平戸へ行った時期が6月という事

もあり、健診へ行く事が非常に多
かったのですが、多くの住民の方々
と接する事が出来てよかったです。

中桶先生や看護師長さん達が海に
連れて行ってくれた事も良い思い
出となりました。

今回の3週間は、自分にとって
貴重な経験となりました。平戸で
得た経験を今後の診療に生かして

いけたらいいと思います。

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
病院の職員、及び住民のみなさん

にこの場を借りてお礼申し上げます。
本当にありがとうございました。

。

(研修期間) 平成23年6月6日

～平成23年6月24日

(平戸市民病院)



▲出前講座での風景

独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

深江 政秀



▲集団健診での様子

研修の目標は、1年間の経験を
現場で生かせるのか自分を試すこ
とと、地域医療で必要とされる知
識と技術と人間性を感じ取ること
で、満足のいく程度に達成できた
と思います。最も印象的なものは
外来で日々成長を実感できました。
私の時期は、インフルエンザが流
行し、発熱外来を担当させていた
だったため、数え切れないくらい
多くの小児症例を経験しました。
また、再診外来により、疾患の経
過の理解と自分の選択した治療方
針へのフィードバックができました。
その他には、介護保険施設へ
の回診、予防接種、往診、学校健
診、当直、腹部超音波検査、家族
への医療面接(説明と同意)、在

宅への復帰支援、リハビリなど、数多くの経験を積むことができた。

この経験は一生の宝です。山下院長を初めとする病院スタッフのみなさん、本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年4月1日

～平成23年4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

江口 真美

生月病院へ研修に来て、山下院長から最初に言われたことは「医療には最先端と最前線があつて、ここは最前線の医療」という言葉でした。1か月間の研修が終わり、院長先生の言われていた言葉の意味がよく分かりました。

今までは最先端の治療を学ぶことに重点を置いて研修を行ってききましたが、患者さんの大半は生月病院のような最前線の先生方が診療しており、最前線の医療があつてこそその最先端なのだと感じました。しかし、それにもかかわらず、

常駐する医師が4人しかおらず、人手が全く足りていないという現実に危機感を感じました。

私は学生の頃から離島医療に興味があり、少し憧れのようなものを持っていましたが、現実には想像以上に厳しいものでした。私たち若い世代がこれからどうするべきか、真剣に考えなければならぬ



▲外来診療の様子

▼山下院長との診療



問題だと改めて思いました。

また、生月の島民のほとんどが生月病院かかりつけであり、患者さんの両親、子供、親戚まで先生方は把握されており、本来の家庭医の姿がありました。カルテには記載されていない性格や事情まで考慮した上で診療をされており、患者さんにとっても医師にとってメリットは大きいと思いました。現在は核家族化が進み、なかなか家族すべてを診るという医療は難しくなっていますが、家族や患者さんの背景も含めた医療を心がけたいと思いました。

最後になりましたが、先生方を始め、コメディカルのみなさんにも大変良くしていただき、充実した研修を送ることができました。本当にありがとうございました。生月病院での研修は、私にとって、大変貴重な経験となりました。今回学んだことを忘れず、医師として恥ずかしくないよう、一層努力していきたいと思っています。

(研修期間) 平成23年5月1日

～平成23年5月31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

山内 卓

ここ生月に研修に来て早1か月が経ちました。

素晴らしい風景に囲まれながらの1か月の研修は楽しく、本当に有意義なものでした。

研修開始当初、院長先生から「地域医療の、最前線」を見ていってほしい」と言われ、1か月一緒に働かせていただいた今、ほんの少しですが、その言葉の意味を感じる事ができた気がします。多くの患者さんが訪れる外来の中、限られた時間で検査の必要性を考え、どんな疾患でも幅広く診断、対応し、重症疾患を見逃すことなく診療されている先生方の姿を目にし、本当に勉強になりました。

大きな病院となれば、患者さんとface to faceの関係ではなく、検査結果ありきの診療になってしまっている点は否めません。しかし、患者さんと向き合う事から始まり、その方の病気はもちろん、生活の様子や、家族の状況に至るまで幅広く把握し、

思いやりの言葉をかける先生方、
コメディカルのみなさんの診療風景はまさに地域医療のあるべき姿だと思いました。

医師や医療従事者不足が叫ばれる昨今、ここ生月病院も多くの課題、問題を抱えながら、日々地域住民の健康を守るために、身を削って働くスタッフが大勢いらっしゃいます。確かに、医療機器や設備といった点では、大きな病院が必要ですが、決して提供されている医療、サービス自体が遅れている訳ではありません。これから住民のみなさんも一緒となり、生月病院での医療を作りあげていただけたらと思います。

『地域医療の主人公は地域住民であり、そこで生活する地域住民



▲田中副院長との訪問診療の様子



▲乳児検診の様子

のための生活支援活動が地域医療であると教わりました。

研修医2年目のこの時期に、こ生月でその地域医療の最前線を、実際に肌身を通して経験できた事は今後の私のキャリアにおいても非常にプラスになるものと思っています。

(研修期間) 平成23年5月1日

～平成23年5月31日

(生月病院)

医療法人社団 神鋼会神鋼病院

栗田 威

7月4日から7月22日まで平戸市民病院で研修させていただきまし、神鋼病院初期研修医の栗田

威と申します。3週間と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ました。

日本では高齢化が進み、老々介護や介護保険など様々な問題がニュースなどでも取り上げられ、予防医療が重要であると言われていきますが、まさにその現場を体験できたと考えています。病気になる患者さんを病院で治療するだけではなく、病期を予防・早期発見するために健診や出前講座などに重点を置き、病院全体として取り組まれているのが印象的でした。様々な要因で通院が困難な患者さんには訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーションを行うことで、患者さんの健康管理だけでなく、介護をしている家族へのアドバイス等で、在宅介護の支援を行っていました。さらに驚いたのは、こうした地域に根ざした取り組みを20年以上前から行っており、実際に要介護者・介護保険料の減少につながっているということでした。

様々な職種の人が協力して、病院や地域が一体となって取り組んできたからこそその成果であると思います。

ます。

今後ますます高齢化が進む日本においては、こういった取り組みはさらに重要になっていきます。

実際に経験させていただいたことを今後に活かし、医療の在り方等についても考えていかなければならない問題であると思います。

最後になりましたが、今回の研修では平戸市民病院のみなさんには大変お世話になりました。お忙しい中、充実した研修をさせて頂き、本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年7月4日

～平成23年7月22日

(平戸市民病院)

◀調教授との診療



放射線科での機器の使い方の指導

褥瘡（床ずれ）をつくらないために

褥瘡（床ずれ）とは・・・

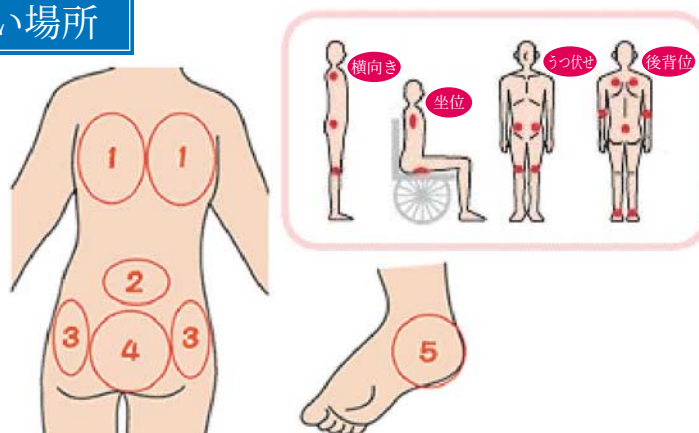
長時間同じ姿勢で横たわったり、座ったりすることにより、身体の骨ばった部分の皮膚やその下の組織が圧迫されて血液の流れが阻害され、組織が壊されてしまい赤くなったり、潰瘍をおこしてしまうことをいいます。治療せずにいると、真菌・細菌などによる感染症をおこし、最悪の場合は感染が原因で呼吸不全、心・腎不全などを引き起こすことがあります。

褥瘡（床ずれ）の原因

- ① 硬いマットレスでの寝起き
- ② 衣類や寝具による圧迫
- ③ ベッドの上げ、下げによる皮膚のずれ
- ④ 汗や汚染物に長時間、皮膚がさらされる場合
- ⑤ 栄養状態の低下

などによって起こります。

褥瘡のできやすい場所



- 1・肩甲骨部 2・仙骨部 3・大転子部 4・坐骨結節部 5・踵骨部

予防について

- ① 体の向きや姿勢を2～3時間毎に変える
除圧用具の使用（エアーマット・スポンジマット・体交枕）
- ② スキンケア→皮膚の清潔、乾燥の保持
お尻は、全体重の50%がかかります。失禁がある場合、オムツを早めに交換し、ムレを防ぎます。
皮膚が傷つきやすい摩擦、衣服のずれにも注意しましょう。
- ③ 栄養改善
十分な栄養で体力の向上が必要です。

褥瘡（床ずれ）予防について、わからないことがあれば、病院スタッフもしくは、介護支援専門員などにご連絡ください。

（平戸市民病院 一般病棟看護師長 川渕知代）

ロコモティブシンドローム(=足腰が弱るかもしれない症候群)という言葉を知っていますか？

日本は超高齢化社会を迎え、支援や介護を必要とする人が急増しています。75歳以上の高齢者での寝たきり・介護の原因をみると、転倒や骨折・関節疾患等の運動器の疾患が約21.5%を占めていると言われており、運動器疾患に対して有効な手立てを講じる事が緊急な課題となっています。

そこで日本整形外科学会が平成19年に『人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要である事を日々意識してほしい』というメッセージを込めて、**ロコモティブシンドローム**という新たな言葉（概念）を提唱しました。

運動器とは「身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉・腱・靱帯・骨・関節・神経・脈管系などの身体運動に関わるいろいろな組織・器官の機能的連合のこと」、「運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動かない」としています。

ロコモティブシンドロームの三大要因

- ・ 脊柱管狭窄症による脊髄・馬尾・神経根の障害
- ・ 変形性関節症・関節炎による下肢の関節障害
- ・ 骨粗鬆症・骨粗鬆症性骨折

普段の生活の中の行動でロコモティブシンドロームの危険度をチェックしてみましょう!!

(ロコモーションチェック)

- 1) 片足立ちで靴下が履けない。
- 2) 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- 3) 階段は手すりを使わないと上れない。
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 5) 15分以上歩き続けることができない。
- 6) 6.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 7) 家のやや重い仕事が困難である。

皆さんいかがですか？

運動器の障害は高齢になって突然現れるものではありません。若い人でも上記の5項目のうち一つでも該当するものがあれば生活習慣の見直しが必要と思われます。また高齢者の方は特に要介護状態になるリスクが高いために、日々の生活の中で運動を習慣つけることが特に重要と思われます。

以下に簡単な運動（**ロコモーショントレーニング**）を紹介します。

- ①開眼片脚立ち テーブル等に片手をついて、床から5cmほど片足を上げた状態で1分間その状態を続けます。1日3回行いましょう。
- ②スクワット テーブルに両手をついて、椅子に腰掛けるようにゆっくりお尻を下ろします。座面にお尻がつかない所で止めて、またゆっくり立ち上がり、5回を1日3回行いましょう。
- ③膝の筋肉の強化 椅子に背筋を伸ばして腰掛け、そのまま膝を伸ばすように上げ下ろしをします。片足ずつ5回行いましょう。
- ④股外転筋の強化 横向きに寝て膝を伸ばしたまま上の脚をゆっくり上げ下ろしをします。片脚ずつ5回行いましょう。
- ⑤ウォーキング 有酸素運動により下肢の筋力維持強化と共に日光に当たることにより、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの体内合成をして骨の強化に効果があります。
- ⑥水中ウォーキング 下肢の関節に痛みがある人は、水の浮力を利用して負担軽減。関節周辺の筋力も鍛えられるので関節炎の予防にもなります。

運動は継続することがとても重要です。上記の運動以外にもいろいろな運動を行い、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

(生月病院 リハビリテーション班 技師長 橋口 功)

「やるぞダイエット」

■ どうしてダイエットが必要なの？



内臓脂肪の蓄積に、生活習慣病である血圧異常、脂質代謝異常、血糖異常のうち2項目が該当する状態をメタボリック症候群と呼びます。その治療の第一は、内臓脂肪の蓄積の改善です。簡単に言うと、ダイエット、特におなか周りをすっきりさせることが必要です。メタボリック症候群では動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気を引き起こすことが良く知られています。メタボリック症候群の人は、そうでない人に比べ脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症が2.5倍も高いことも明らかになっています。

メタボリック症候群と分かった場合は、早めの治療を開始することが肝心です。また、生活習慣の改善が今後の動脈硬化の進展につながります。基本は食事療法と運動療法です。運動は内臓脂肪の増減によく反映されることが分かっていますが、実際には腰痛やひざの痛みなど実践には難しい面もあり、食事療法（ダイエット）が基本となります。食生活は生活習慣の主軸ですので、ライフスタイルを見直してメタボの連鎖を断ち切ることが必要です。

■ どうやってダイエットするの？



基本的には①**食事制限**②**体重測定**の2点だけです。

①食事制限

肥満解消（つまりダイエット）の基本は**消費カロリー>摂取カロリー**につきます。要するに基礎代謝（最低限必要なカロリー）を取りながら無駄なカロリーを抑えることです。そしてそれをいかに継続するかです。具体的には野菜中心の食事、お米の量は測って食べる（原則的には1回のお米は100gまで）、揚げ物（てんぷらやトンかつ、から揚げ）はしばらく食べないといった食事です。もちろん間食の菓子パンは禁止です。ダイエットすると節約できるとよく聞きますが、私の個人的な印象では逆です。節約できる人がダイエットできるようです。根の部分ではダイエットと節約は似ています。お金をかけないのも継続する秘訣でしょうね。

②毎朝排尿後（トイレの後）の体重測定

毎朝排尿後の体重測定が重要です。毎日測定すると、リバウンドによる体重増加を抑制でき、体重が少しずつ減っていくのがわかるかと思います。お年寄りの方にも、毎日の生活のアクセントになり、体調の確認もできます。割と好評です。

■ 目標体重はどのくらいですか？



BMI 標準値 $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ が医学的に最も病気の少ない体重（標準体重）です。

【例】身長が160cm、BMI 標準値20の方は $20 \times 1.6 \times 1.6$ で51.2kgとなります。BMI 標準値が18.5～25までは医学的には正常範囲となります。 $25 \times 1.6 \times 1.6$ を超えた値64kg以上が肥満となります。一般的には $<\text{身長} - 105>$ 程度が目標の方が多いようです。

体重管理で健康管理してみてもいいかもしれません。明るい未来が見えるはずですよ。

教えて！先生 No.6

Q ヘそのゴマをとるとお腹が痛くなるのは本当？



そもそもヘそとは赤ちゃんのときに繋がっていたヘその緒を切った痕跡であり、ヘそのゴマはその痕跡に溜まった垢（あか）のことです。成分は耳垢などと同じようなものです。

ヘそのゴマを溜めたまま放置すると、細菌が繁殖し炎症を起こす可能性があります。なによりヘそのゴマは垢の塊で、不潔なものなので、綺麗にお掃除しておく必要があります。ヘそは深く細い窪みになっていますので普段身体を洗うときに意識的に洗わない人が多いので垢が溜まりやすいのです。

お手入れの仕方はいくつか方法がありますが、簡単な方法を一つ紹介します。入浴の際に石けんを含んだタオルを指に巻いておへそに突っ込みクルリと回す。

これを2～3回繰り返せばOK。これを週に2～3回行えばおへそは綺麗になります。

しかしゴマが沢山あるからと無理矢理取り除くのは逆効果です。ヘその中が傷つき感染を起こすことがあります。ヘそのすぐ下には腹膜があるので、これが刺激を受けると痛みを感じます。ヘそのゴマを取るとお腹が痛くなるのはこのためです。決して無理はせず見える範囲をいつもきれいにしておくことが大切です。

大きくて取れない、取ろうとすると痛いなど症状がある場合は病院での処置が必要です。

平戸市民病院医師 濱田 貴幸
(外科・小児外科)

75歳以上みなさまへ

後期高齢者医療の保険証が新しくなります

平成23年8月から、75歳以上の後期高齢者医療を受けられている方は、保険証が新しくなります。

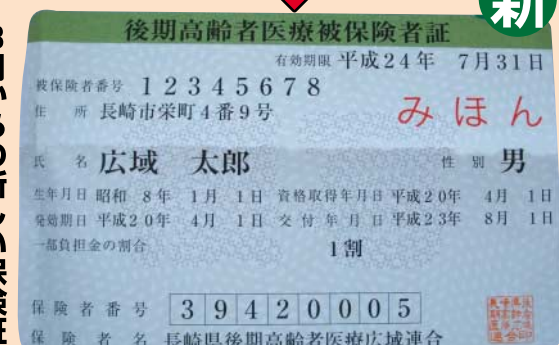
新しい保険証は、市役所から7月中に対象の世帯に郵送などにより交付されます。

(手続きの必要はありません。)

8月1日以降は保険証の色が現在の青色から緑色に変更になりますので間違えないようにお願いいたします。

医療機関にかかるときは、必ず保険証を受付窓口に提示してください。

ご協力よろしくお願いいたします。



8月からの新しい保険証

やってみよう リハビリ体操



今回は、スクワットの効果と方法についてお話しします。このスクワットでは、下半身においては太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉の引き締めと筋力アップに、上半身・体幹においては背筋の筋力アップに効果があります。

最初は10回程度を目標に行いましょう。

＊腰や膝に痛みのある方は、無理をせずに、医師に相談してください。

◆方法

手を腰にあて、足を肩幅ぐらいに開き、ゆっくりと腰を下ろしていきます。その時にお尻を少し後ろに突き出すようにするとよいでしょう。（身体が前方に倒れたり、膝が閉じないように注意しましょう。）

その姿勢を10秒ほど維持したら、ゆっくりと最初の姿勢に戻します。

足腰の弱い方や、体のバランスを崩しがちな方は、テーブルや椅子を使っでのスクワットをお勧めします。

医療スタッフ紹介

～平戸市民病院療養病棟(3階)～

療養病棟は、長期療養患者の皆様を対象に、日々看護・介護を行っています。

療養病棟の目的は以下の3つです。

- ① 在宅におけるリハビリテーション
- ② 介護福祉施設等へ入所までの待機
- ③ 終末期ケア

スタッフは、看護師12人 介護福祉士7人 看護補助者5人です。各スタッフで担当患者さんの退院までのケア・指導を計画し、快適な療養生活を送っていただけるように日常生活の援助をしています。嚥下障害がある患者さんを対象に、集団嚥下訓練を行っています。さらに、毎週水曜日には摂食嚥下機能評価を行い、個別プログラムに沿った訓練を行っています。

また、7月には七夕祭り、12月にはクリスマス会などのレクリエーションを開催しています。患者さ

んの家族・地域住民のみなさんもぜひ参加して一緒に楽しんでください。

スタッフは活気にあふれ、和気あいあいと仕事しています。療養生活で困ったことや、介護保険や、在宅介護について質問があればお尋ねください。



▲平戸市民病院療養病棟スタッフ

はじめまして、
よろしくお願ひします



平戸市民病院
外来看護師
釜崎 雅子

7月から内科外来にお世話になって
います。

患者さんの名前もまだ覚えられないでいる時、「〇〇さんはあそこにいるよ」と待合室から声をかけていただき心温まる思いです。

不慣れで皆様にご迷惑をおかけしておりますが、地域のみなさんスタッフのみなさんのご指導をいただきながら前進していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。



平戸市民病院
理学療法士
松尾 美和

5月より3階リハビリテーション

ン科で理学療法士として勤務させて
いただいています、松尾美和で
す。

3月に平戸に引っ越してきて、
まだまだなれないことばかりです
が、患者さんや地域のみなさんに
少しでも貢献できればと思ひてい
ます。

これからどうぞよろしくお願
ひします。

掲示板

いつもありがとうございます

5月19日(木)、元触老人会(田
淵俊雄支部長)のご厚意により今
年も生月病院の除草・剪定作業が
行われました。

当日は快晴の中、早朝より約35
名の会員のみなさんが作業に従事
されました。会員のみなさんは元
氣いっぱい、初夏の日差しを浴
びて伸びていた草も手際よい作業
で刈り取られ、病院周辺がとても
きれいになりました。

元触老人会のみなさん、毎年あ
りがとうございます



▲元触老人会の皆さん

ご参加ありがとうございました

5月21日(土)に、生月町開発
総合センターにて、兵庫県丹波新
聞社の記者である足立智和氏を講
師に迎え行われた『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」』に、45
0人以上の参加がありました。あ
りがとうございました。



▲講演を行った足立氏

七夕祭りを行いました

7月5日(火)、3階リハビリテー
ション室にて、3階療養病棟の主
催で、七夕祭りが行われました。

患者さんの中には、浴衣に着替
え、玉入れや魚釣りなどのゲーム
に参加されている人もいました。

また、終盤には、病棟スタッフ
の龍踊りが披露され、患者さんも
大変喜んでいました。

出前講座に参加しませんか？

平戸市民病院では、月に2回中
南部の各地区にうかがい、医療・
保健・福祉の説明、寸劇、意見交
換などを行う出前講座を行って
おります。

今後の予定は、

8月23日 下中津良

9月8日 猪渡谷

9月20日 草積

10月11日 敷佐

10月25日 大川原

となっております。

これらの地域にお住まいの人は、
お仕事等で大変お忙しいとは思ひ
ますが、ぜひご参加ください。

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	(総回診)	(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	(総回診)	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	(総回診)	(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	(総回診)	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	(総回診)	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	(総回診)	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	(総回診)	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査	手術又は検査
整形外科	小 林	午 前	診 察	(病棟)		診 察	診 察
		午 後	(総回診)	(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	(総回診)	(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 (小児外科)	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	(総回診)				

○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。

第1ルート 平戸 ↔ 松浦 ↔ 博多

第2ルート 竹田 ↔ 黒川 ↔ 博多

第3ルート 臼杵 ↔ 湯布院 ↔ 博多

毎日運行 年間費 **4,000円**で
1日2往復

直行バス3ルート乗り放題!

『臼杵⇄博多間』2011年7月1日より運行開始!

完全予約制

九州を代表する温泉地
黒川温泉・湯布院・
長湯温泉・久住高原・
平戸温泉にもいつでも
気軽に行けますよ!

YOKARO 会員募集

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

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)

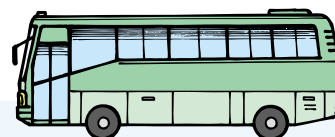
URL : <http://yokaro.info> E-mail : info@yokaro.info

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

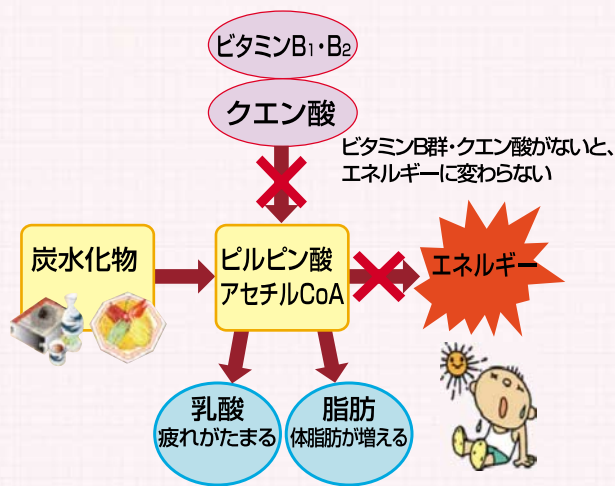
ひらどロマン

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 「夏バテ防止&解消メニュー」

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、そうめんやざる蕎麦、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものはエネルギー源として必要ですが、炭水化物だけを食べていてもエネルギーに変えることができず、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わって蓄積されていきます。（下図）



つまり炭水化物の消化にはビタミンB1、B2、クエン酸が必要なのです！

● ビタミンB1、B2を多く含む食材

豚肉（ヒレ・モモ）、レバー、うなぎ、枝豆、大豆、チーズ、玄米、鯖、鰯

● クエン酸を多く含む食材

酢、梅干、グレープフルーツ、レモン、ミカン

レンジで簡単♪ 豚肉と長いもの梅しそロール卷

〈材料〉4人分

・豚ももスライス肉	8枚
・長いも	1/3本
・青じそ	8枚
・梅干し（ペースト）	4個分
・塩こしょう	適量
・料理酒	大さじ1
・ネギ	適量
・ポン酢	適量

■作り方

- ①長いもの皮をむき、5ミリぐらいの厚さに切る。
“青じそ”の上に梅干しをペースト状にしたものと“長いも”をのせ豚肉で巻く
- ②肉に塩こしょうを振り、酒を振りかける（お肉が柔らかく仕上がります）
- ③耐熱容器に入れ、600Wのレンジで3～4分程度加熱する（加熱時間はあくまで目安です。豚肉に火が通ったらOK）
- ④トッピングにネギ、お好みで一味をかけてポン酢でいただく



編集室から

梅雨も明け、青く澄んだ空に入道雲が姿を見せ、毎日暑い日が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

今年は、東日本大震災および、福島原発の事故の影響により、全国的に節電への協力を余儀なくされそうです。しかし、節電を意識するあまりエアコンなどの冷房器具を使わずに我慢することで、体調を崩してしまうことにもなりかねません。特にこの時期は、気温の急激な変化や高湿度により、熱中症を起こしやすいと注意が必要です。屋外だけでなく屋内でも起こしやすいので水分や食事をしっかりと摂り、体調管理に気をつけてください。

また、栄養管理室だよりを参考に、夏バテを防止し、この暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

（豊）