

竜んおとし子

29号

発行 平戸市立病院広報委員会



棚田の風景（高越町）

目次

CONTENTS

- 表紙（棚田の風景）・・・・・・・・・・・・・1
- 64列128スライスCTを導入・・・・・・・・・・2～3
- 「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画・・・・4～5
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・6～9
- ヘリコバクターピロリ菌と胃がん・・・・・・・・・・10
- 「鼻」からの胃内視鏡検査ができるようになりました・11
- 平戸市立病院改革プランの進捗状況・・・・・・・・12～13
- 薬の注意したい飲み合わせ・・・・・・・・・・14
- 新人看護職員研修についてのお知らせ・・・・・・・・15
- 医療スタッフ紹介・・・・・・・・・・・・・15
- はじめまして、よろしくお願いします・・・・・・・・16～17
- 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。

64列128スライスCTを導入

～画像診断のさらなる向上をめざして～

平戸市民病院では10月1日コンピュータ断層撮影装置（CT）の更新を行い、より高性能な最新の64列128スライスCTを導入しました。検出器は最短で0.35秒で1回転し、同時に128枚の画像を得ることができる装置です。この装置の導入は極めて短時間に高精度な画像の取得が可能となるので、患者さんに非常に優しい装置といえます。このバージョンの装置は九州内では初の導入となります。



CTの歴史

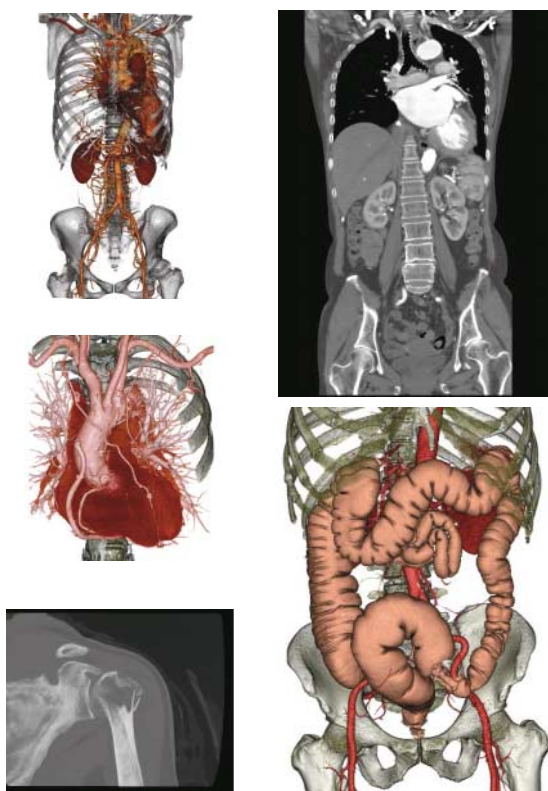
コンピュータによる装置の制御や画像処理を行うことができる最初のCTは、(Thom EM) 中央研究所で英国人のゴッドフリー・ハウンスフィールドによって1967年に考案、1972年に発表されました。最初に生産されたX線CTは脳の断層撮影に用いられました。2つの断層データを得るのに約4分かかり、断層画像を得るのに1枚あたり約7分かかっていました。この頃、EM社に所属していたビートルズの記録的なレコードの売上が、CTスキャナを含めたEM社の科学研究資金の供給元だったとも考えられるため、CTスキャナは「ビートルズによる最も偉大な遺産」とも言われています。

日本におけるCTの導入は、EMIとレコード事業（東芝EMI）で提携関係のあった東芝が1975年8月に輸入し、東京女子医科大学病院に設置されて脳腫瘍を捉えたのがはじまりです。その後、東芝メデイ

冠動脈造影検査の比較

	心臓カテーテル検査	64列CT	16列CT
検査による侵襲性	大	小	小
検査に要する時間	30～60分	10秒以下	30秒
入院の必要性	あり	なし	なし
検査の信頼性	高度	高～中等度	中等度
自己負担の目安	50,000円 ～100,000円	9,000円 ～10,000円	9,000円 ～10,000円

64列CT装置による画像の例



特徴1 心臓への適応(冠動脈CT)が可能

今回、64列CTを導入した最大の理由が心臓CTを行うためです。心臓を取り巻く冠動脈は、心臓の筋肉に酸素や栄養を与える重要な血管です。これが動脈硬化により細くなったり詰まったりすることで、狭心症や心筋梗塞が起こります。この冠動脈の検査は入院してカテーテルという管を血管に入れて行う方法が現在でも主流です。しかし、64列CTにより外来でも容易に、冠動脈の検査ができるようになりました。

特徴2 被ばくを抑える様々な技術を搭載

体格に合わせてX線量を調節する技術や、東芝社独自の計算方法を用いることで、これまでの装置よりも非常に少ない被ばく線量で画像を得られます。既存の物と比較して体格や検査部位により多少の違いはありますが、概して約50%～70%程度の被ばく量となっています。比較的被ばくの多い心臓CTにおいても、心臓が止まってみえるわずかな時間のみX線を照射する技術によって、大幅な被ばく低減が可能です。

特徴3 広範囲の詳細な断面を得る

撮影時間が大幅に短縮し、長い息止めが難しい人でも鮮明な画像が得られます。例えば胸部検査では今までの装置では20秒ほどの息止めが必要でしたが、胸部から骨盤部まで撮影しても10秒ほどで終了となります。また、広範囲の撮影でも薄い断面(0.5mm厚)が得られるため、より小さな病変の描出も可能となります。

特徴4 コンピュータの処理速度が格段に向上

撮影後、即座に画像が表示されるので、より迅速な診断が可能です。患部の詳細な観察に用いる立体像や任意の断面も短時間に作成できるため、検査後の待ち時間が短くなります。

カルにより国内生産が開始されました。一方、日立製作所は、自社開発による初の国産機を同年10月に藤田学園保健衛生大学に設置しました。

旧来のCTはX線検出器が1列であり、1回の回転で1枚の画像しか得られず、撮影時間が長いことが難点でした。これが多列検出器CT(MDCT: Multi-detector-row CT)といわれるX線を扇状にやや広い角度に照射し、対側の検出器自体を細分割して多列化したCTの登場によって、1回の線源の回転でより多くの範囲の撮影が行えるようになりました。

1998年に4列以上の検出器を備えたCT、2002年には16列以上の検出器を備えたCTが開発され、広く普及していきました。現在では最大320列の検出器を備えたMDCTが販売されており、1回転で心臓や脳のほぼ全体を撮影することが可能となっています。

なお、平戸市民病院に今回導入した装置は、64列マルチスライスCTです。

(平戸市民病院放射線班班長 岩永繁範)

2日目**地域医療講演会**

2日目の27日は漁師体験と、長崎医療センター・フライトドクターの中道親昭先生、福岡徳洲会病院 院長代行 小野隆司先生、度島診療所 所長 濱田勉先生、美郷町地域医療包括局 総病院長 金丸吉昌先生を講師としてお迎えし、講演会が行われました。

将来の進路を考える上で、とても参考になったという医学生もいました。

**3日目**

3日目の28日は寺澤先生の講演会后、地域の人たちを交えてのW・S（意見交換）。

「地域医療で求められる人材とは？」というテーマについてディスカッションしました。W・Sを終えて、夏合宿終了となりました。最後に「平戸の人の温かさに癒されました」という意見をいただきました。

**寺澤先生講演会**

福井大学医学部地域医療推進講座
寺澤 秀一教授

日本でのER型救急医の草分け。福井という地方都市にありながら、全国より医師が研修に集まる救急総合診療部を展開している。先生が書いた「研修医当直御法度」は研修医のバイブル的存在である。



昨年、北海道から参加した検査技師の磯辺さんから、嬉しい便りが届きました。いただいたお手紙の一部を紹介します。
～「平戸と大学で育てる地域医療」夏の合宿に参加することにより、地域や患者さんのニーズに合ったチーム医療のあり方などについて考えるきっかけとなりました。臨床検査技師として単純に検査を正確で迅速に行うだけでなく、患者さんや家族の思いから満足までの考え方を大切にする診療・治療支援、患者支援など支援活動と院内の情報発信基地とした臨床検査の充実を目指し、「チーム医療」への貢献を意識して「職域を拡大する環境」作りが必要であると感じ日々研磨しているところでございます。また、医師招へい対策では、内科医師1人・整形外科医1人の採用が決まりました。平戸での経験が多く役立ったものと嬉しく思います～ また、磯辺さんからは夏合宿の差し入れに、とうもろこしをたくさんいただきました。



今回、参加した薬剤師の中村仁美さんが、10月から平戸市民病院で勤務することになりました。

中村さんは、平戸で感じた安心感が、大阪から転居する決め手となったようです。



「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画

8月26～28日、平戸市民病院において、「地域医療とケア」を考え・体験する夏合宿が開催されました。九州内外の医師、医療関係者、医学生37名が参加しました。講演会や地域の人たちを交えてのワークショップの他、漁師体験にもチャレンジし、平戸の地域医療や地域の生活を体験しました。



漁師体験



洛和会 音羽病院(京都)
松村 理司 院長

「民主的な議論に基づく科学的なチーム医療」を目指すために、アメリカやカナダから医師を招聘するユニークな医学教育をしてきた。そういった優れた臨床能力を有する北米の医師を「大リーガー医」と名づけた、名づけ親である。



1日目

1日目の26日は、訪問実習と松村先生による講演会でした。訪問実習では、訪問診療、訪問看護、訪問リハに同行し、在宅医療について学びました。

体験後の感想を一部紹介します。

～高齢の方は、訪問診療を本当に楽しみにしていっしょということが一番印象に残りました。先生方もフランクに日常会話をしていてその中でもしっかりと所見、問診をとっていっしょだったことに非常に驚きました。地域医療に密着させていただいたのは初めてでしたが、面白いと感じられたのが一番の収穫です。～



NHKの取材に応じる
医学生

平戸市民病院の地域医療とは？

地域の医療機関では、医師だけでなく、看護師、検査技師、薬剤師、などの医療スタッフ不足です。さらに、都市と比較して高い高齢化率。地域の医療は遅れた医療なのでしょうか？いいえ、少ないスタッフは機動力を備えたチーム医療となり、高い高齢化率は10年先行く日本の姿。実は、将来を先取りした医療の姿なのです。さらに、予防医療で病気を少なくし、健康診断で早期発見・治療につなげ、充実した福祉で安心を提供することが 平戸市民病院と保健センターで展開する地域包括医療・ケアです。このような医療・ケアを学ぶためH17年より長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構が活動を開始しました。いまでは、日本全国から多くの研修医が学ぶためにやってきます。毎年夏には、医学生をはじめ医療関係者に地域医療を感じていただくための「地域医療合宿」を開催しています。全国の地域で活躍中の先生による講演や、訪問診療や看護、リハビリへの参加、そして地域体を通して地域を支える医療について考えます。

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きています。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。

独立行政法人労働者健康福祉機構

横浜労災病院

大和田 望

医療の地域格差、へき地医療の崩壊、医師の偏在など地域医療をとりまく様々な問題が提言されています。実際に現地でへき地医療を体感するまでは、想像もつきませんでした。地域医療は超高齢社会の日本にとって最先端の医療システムであると気付かされました。4週間の現地の実習で私が感じた以下の観点から述べさせていただきます。

「地域医療しか受けられない患者は不幸／不公平か？」について

都会では専門科があふれており、すぐに専門科を受診し、自分に合う医師を探す（ドクターショッピング）ことも可能である。専門科の治療を簡単に受けられない地域

の患者は不幸／不公平だろうか？結論はNOであると考える。

■病院がそこしかないため、いつも同じ病院にかかるⅡかかりつけ医がある。

■必要があれば専門科コンサルトという理想の形。必要がなければ、専門外ですと断られ他の科に再受診することなく、その場で解決してもらえる。

■家族背景や住環境など個人の状況まで考慮、地域医療連携の介入も素早く訪問などの対応もある。特に高齢者には優しい医療

これらは地域に密着した病院であるからこそ考える。医師の数が少ないからこそ、一人ひとりが専門以外も勉強し情報共有し、来院したすべての患者を診ている。専門外だから診ませんと断っても、専門の病院はかなり遠いため可哀相だなどの、先生方の情熱に支え

られていると感じる。必要があれば遠くの病院になってしまうが、行ってもらうというのが、理想的コンサルトの形ではないだろうか。

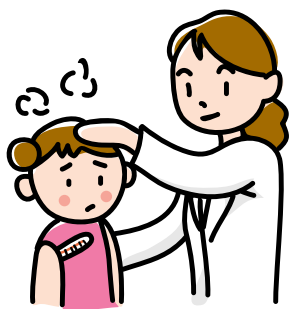
また日本では高齢化が急速に進んでいる。都市部ではかかりつけ医を持たない人が多く、専門科診療のため、いくつもの病院にかかっており、総合的に1人の患者を住環境や介護まで積極的に介入する医師は少なく患者は孤立しているように思う。

超高齢社会が急速に進んでいる現代の日本の医療の、解決の糸口が平戸市民病院にはあるのではないだろうか。

（研修期間）平成23年7月1日

～平成23年7月29日

（平戸市民病院）



▲オペ中の様子



▲押淵院長とのエコー診療

独立行政法人労働者健康福祉機構

横浜労災病院

大原 亜沙実

8月1日から26日までの4週間、平戸市民病院で研修させていただきました、横浜労災病院研修医2年目の大原亜沙実と申します。

平戸特有の気質なのか、九州特有の気質なのか、平戸市民病院で研修している間にお世話になった方々は、みなさん温かく私を受け入れて下さり、何不自由なく研修生活を送ることができました。その研修中に常を感じていたことが、病院職員が一人となつて、地域の健康を守ろうと働きかけていることでした。

医療機関の乱立している都市とは異なり、へき地には医療機関・医療従事者は少なく、平戸もその例外ではありません。周囲に他の病院はなく、そのため平戸市民病院の方々は自らが地域の健康を担っているという意識も高く、利益等にとらわれない診療を行っていました。働いている人を対象とした時間外の夜間健診や生活習慣病

外来、チャーター船を利用した離島への訪問診療、出前講座等はその代表です。

病気だけを診ず、その患者さんの生活背景・家族、そして地域全体を視野に入れた医療は、今後超高齢社会を迎えるにあたって全国でも必要とされていく医療です。

私は最後の最後まで毎日目新しいことばかりだと感じており、平戸の医療を知るにはまだまだ時間が足りないようです。4週間という短期の研修ではこちらの病院の長年の取り組みのほんの一部を垣間見たに過ぎないのだろうと思いますが、それでも、地域を包括した医療というものを見て、その一部に参加することができ、私は大きな感銘と刺激を受けました。

最後になりましたが、短い期間ではございましたが、ご指導下さいました先生方、受け入れて下さった病院職員の方々、地域のみなさん、大変お世話になりました。8月25日、研修に関する発表をさせていただきましたが、先生方だけではなく病院内の様々な方が来て、私の研修は病院、地域の方に

支えられて充実したものになったのだと改めて実感しました。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年8月1日
～平成23年8月26日
(平戸市民病院)



▲訪問診療の様子



▲オフタイムには川内峠に登りました

独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

岩永 健

1か月という短い間でしたが、先生方及び看護師、病院スタッフの方々に公私共々お世話になったことを心から感謝いたします。

未熟ながらも見知らぬ土地で地域医療を経験させてもらったことは2年間の研修生活の中でも貴重な1か月でした。一番強く感じたのは地域住民の方々と医療従事者との結びつきです。生月町民は生月病院がかかりつけであり、医療者側と患者側はお互いをよく理解され信頼関係が成立していることが多く、限られた設備の元ではありますが素早く、個々にあった医療を提供することができそうです。高齢化が進む中でどのように医療が対応していくかは生月の島にたくさんさんのヒントが隠されている気がしました。個人的には普段あまり行う機会がない外来診察やエコー検査を数多くやらせて頂き、細かいところまで熱心にご指導頂いた先生方のおかげで、自分にとって



▲予防接種の様子



▲施設回診の様子

力になったと思います。
生月病院で学んだ地域医療の経験をどこに行っても生かせるよう心がけていきたいと思っています。

(研修期間) 平成23年6月1日

～平成23年6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

白水 春香

長崎医療センターから1か月間、

地域医療研修に参りました白水春香と申します。7月の1か月間、

生月病院でお世話になりました。

最初は不安だらけでの研修スタートでしたが、先生方や看護師、事務の方々のサポートもあり、とても充実した研修を行うことができました。

業務は主に外来、入院患者の対応の他に、健康診断や予防接種、学校保健委員会、往診、特別養護老人ホームの回診などで、長崎医療センターでは経験できないような地域に密着した医療を、いろいろと経験させていただくことができました。外来では専門科の枠を超えて様々な疾患の患者さんが受診されており、幅広い知識と対応能力が必要であると感じました。病気の診断をつけていく上でプライマリケア医としての考え方を学ぶことができ、とても勉強になりました。また、往診では医師が患



▲往診の様子

者さんの生活の場所に直接入っていくこと、患者さんの普段の生活の中に医療が溶け込んでいる姿を見て、まさに地域医療の原点であると感じました。地域医療を肌で感じることでできた1か月間でした。ここで学んだことをこれから糧として、よりよい医療人になれるよう精進したいと思います。

最後になりましたが、生月病院のスタッフのみなさん、本当にありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます。

(研修期間) 平成23年7月1日

～平成23年7月31日

(生月病院)

独立行政法人国立病院機構

嬉野医療センター

高比良 飛香

「先生の顔を見るとがしみやけん」

生月病院での研修初日、内科外来で主治医の先生へそう言った患者さんの笑顔が鮮やかに思い出されます。

毎日の外来・病棟での診療に加え往診、老人ホームの回診、健診や予防接種、更に隔日で訪れる当直と待機。島民の健康と生活を支える病院での勤務は多彩で、非常にハードなものです。私も実際に0歳の女の子から102歳になるうとする人生の大先輩まで幅広い



▲施設回診の様子

層の患者さんを診させていただき
ましたが、どんな患者さんでも来
られる、24時間どんな病気にも対
応しなければならぬというプレ
ッシャーは、並大抵のものではな
いと思います。その中で地域医療
を実践し続ける先生方やコメディ
カルの皆さんの支えとなるのが、
冒頭のような患者さんの何気ない
一言なのではないかと感じました。
毎週リハビリ外来でお会いする
患者さんが、私の最後の診察日に
おっしゃいました。

「先生の顔を見ると元気になる
とよ」

私の方が、元気で温かい気持ち
をいただきました。本当にありが
とうございました。

(研修期間) 平成23年7月1日
～平成23年7月31日
(生月病院)



▲施設回診の様子

独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

永田 純一

2011年8月1日、25年間長
崎で生まれ育って初めて平戸・生
月に来ました。平戸大橋を渡って
から生月大橋、生月病院までの道
のりの光景はとても新鮮でした。

1か月という短い期間の研修で
したが、生月病院での毎日の診療
や島の方々との出会いは、新鮮な
ものばかりでした。長崎医療セン
ターでは体験できない多くのこと
を学び、そして離島及びへき地医
療の現状というものも垣間見るこ
とができたように思いました。

将来、離島・へき地医療に従事
する身としては、この1か月間の
経験は、とても大きな意味があっ
たと思います。地域住民が必要と
しているものは何なのかを改めて
考える必要があると感じました。
医療センターに戻ってから研修
の課題のひとつとし、将来地域に
還元できるよう努力したいと思っ
ます。

最後になりましたが、山下院長
はじめ職員、スタッフの皆さん大
変お世話になりました。1か月間
ありがとうございました。

(研修期間) 平成23年8月1日

～平成23年8月31日

(生月病院)



▲幼児健診の様子



▲出前講座にも参加しています

医師免許取得後、2年間の研
修期間があります。
そのうち1か月間、地域の医
療機関、平戸市民病院や生月病
院で研修をします。
ここでの経験は素晴らしい経
験で、将来役立つと評判です。
これからも県内はもとより全
国から多くの研修医が、平戸市
に勉強のためにやってきます。
将来、地域医療に携わる医師
が増えることを期待します。
今後ともみなさんのご支援を
お願いいたします。

ヘリコバクターピロリ菌と胃がん

ピロリ菌は、胃・十二指腸潰瘍の原因を多く占め、また、胃がん発生の確率を高くしているといわれています。そこで、ピロリ菌について、度島診療所所長の濱田勉医師に聞いてみました。

Q1 ヘリコバクターピロリ菌とは？

胃の中の表面に付着するように存在する細菌です。
従来、胃酸があるため胃には細菌は生息できないとされてきましたが、1983年、オーストラリアのWarren博士とMarshall博士が培養に成功し、この発見によりノーベル賞が授与されました。

Q2 感染経路は？

経口感染することは確実ですが、どこから感染するのか、食物や水道水からか、あるいはハエやペットなどからか、まだわかっていません。

Q3 ヘリコバクターピロリ菌による胃の変化は？

ヘリコバクターピロリ菌のもつウレアーゼ活性が尿素を分解して二酸化炭素とアンモニアを作ります。このアンモニアが胃表面粘膜に傷害（胃炎）を引き起こす原因となっています。慢性的に胃炎が持続して萎縮性胃炎となり、さらに胃粘膜に腸上皮化生という腸粘膜に見られる様な変化を引き起こすと考えられています。今までこの変化は加齢による変化とされてきましたが、現在ではヘリコバクターピロリ菌の関連が強く示唆されています。

Q4 日本と世界の国々の感染率は？

ヘリコバクターピロリ菌は20歳以前の幼少期に感染し、成人になってからの感染は少ないようです。この菌の感染は社会経済状態と関係し、先進国で20～30%、開発途上国で80%、日本で50%の感染率（日本は先進国の中で最も高い）と報告されています。感染率は上下水道の完備の状況と比例しているとも言われています。

日本の現状は20歳代や30歳代では先進国と同様に20～30%台ですが、50歳以上の70%がヘリコバクターピロリ菌陽性者です。

Q5 胃がんとの関連は？

ヘリコバクターピロリ菌感染→慢性活動性胃炎→萎縮性胃炎→腸上皮化生→胃がん発生のように段階的進展が想定されており、菌の感染が直接的に即発がん結びつくわけではありませんが深く影響する因子の一つとされています。日本ではヘリコバクターピロリ菌陽性者は6000万人（全人口の約半分）いますが胃がん患者数は23.5万人で陽性者のわずか0.4%に過ぎず、他の複数の因子（塩、焼き魚、タバコ、酒、ホルモン、免疫異常など）も発がんに関与すると考えられています。

近年、胃がん検診ではヘリコバクターピロリ菌感染の有無をスクリーニング検査として次第に拡がってきましたが、先に述べた事柄をよく認識しておけばヘリコバクターピロリ菌の感染陽性イコール胃がんではないことは理解できるでしょう。

Q6 感染の診断方法は？

胃内視鏡検査による検査法（鏡検法、培養法、迅速ウレアーゼ試験）と内視鏡を用いない血清抗体法、尿素呼気試験、糞便中抗原測定などの検査法があります。検診では主に簡便な血清抗体法が採用されています。

Q7 除菌の治療法は？

胃酸分泌抑制剤と2種類の抗生剤を1週間服用することが一般的治療で、90%以上の除菌成功率がありますが、最近では耐性菌の影響でやや低下しています。除菌治療は胃潰瘍、十二指腸潰瘍患者に感染が確認された場合に保険適応されていますが、潰瘍のない人や単に検診で感染が見つかった人に対しては保険適応されず、自費治療となります。



度島診療所所長
濱田 勉

「鼻」からの胃内視鏡検査ができるようになりました。

平戸市民病院では、患者のみなさんにより苦痛の少ない胃カメラを受けていただくため、平成23年9月28日から経鼻内視鏡（鼻から行う内視鏡）を導入しました。

経鼻内視鏡は従来のものよりぐっと細くなり(直径わずか5mm)、オエッとなる感じ(おう吐反射)もずっと軽減されます。また、今まで行っていた静脈麻酔やのどの麻酔が不要で、検査中の会話も可能、検査後の絶食もいらなど多くのメリットがあります。

鼻から行う内視鏡検査には、こんな特徴があります。

■苦痛が少ない

内視鏡は鼻にスムーズに挿入できる約5mmの細さです。検査中の苦痛が少ないため、強い麻酔の必要ありません。



■吐き気が起きにくい

内視鏡が舌のつけ根を通らず、のどに触れることもないので、不快感や吐き気をほとんど感じずに検査を受けることができます。



経口（口からの）
内視鏡の場合

経鼻（鼻からの）
内視鏡の場合

■会話が出来る

検査中も会話が可能です。質問をしたいとき、気分を告げたいときなど、医師と自由にお話ができるので安心です。



注意 1. 鼻腔（鼻の奥）が狭い場合、挿入できないことがあります。この場合、口からの検査に切り替えることがあります。
2. 検査後、まれに鼻血が出ることがあります。

内視鏡で小さな不安を大きな安心に

がんは早くみつかれば、それだけ治癒の可能性も生存率も高くなります。なかでも日本人に多い胃腸のがんには、内視鏡検査が早期発見につながる有効な検査方法のひとつといえます。しかも、早期がんであれば大きな手術をせずに、内視鏡を使った手術で取り除くことも可能です。医療技術の進歩によって、早期に処置すればがんは治せる病気になってきていますので、みなさんの健康と安心のために、早期発見・早期治療につながる内視鏡検査の定期検診をお勧めします。「内視鏡ってとても大変な検査なのでは…」と思っている人も多いかと思いますが、ふつう胃の内視鏡検査は10～15分程度、場合によってはもっと早く済む検査です。検査前日は、夜9時からものを食べないように言われます。

大腸内視鏡は胃の検査に比べ、検査前に少し工程が加わりますが、それは大腸の掃除をするためです。また、内視鏡の挿入でも、大腸は曲がりくねった長い器官なので胃よりも時間がかかります。大腸内視鏡検査では場合によって、検査の際に粘膜切除やポリープ切除などの処置を行うこともあります。

胃でも大腸でも、がんの早期発見・治療には内視鏡検査が欠かせないものとなっています。からだに不安があるようであれば、検査を受けて大きな安心を得ることをお勧めします。

（平戸市民病院 外来看護班看護師 小楠義史）

内視鏡担当医師スケジュール

月	午前	外科	濱田 貴幸 医師
火	午前	副院長	堤 竜二 医師
水	午前	度島診療所長	濱田 勉 医師
	第1、2、3週の午後	生月病院長	山下 雅巳 医師 (大腸ファイバー)
木	午前	副院長	堤 竜二 医師
金	午前	外科	濱田 貴幸 医師

「平戸市立病院改革プラン」の進捗状況をお知らせします。

市立病院では、経営状況の改善を図り、地域における医療の安定的かつ継続的な提供を図るために、「平戸市立病院改革プラン」を策定し、現在その取組みを実施しています。今回はその進捗状況について経営状況を中心にお知らせします。

◇病院改革プランの策定

計画期間は平成21年度から平成23年度までの3年間

平戸市民病院及び生月病院は、地域医療の確保はもとより、保健・医療・福祉関係機関と機能的な連携を図り、両病院の持つ機能を十分に活かしながら、超高齢社会に対応できる拠点施設として地域の医療を担っています。

しかしながら、近年の医療制度改革や診療報酬の減額改定等により、経営状況は極めて厳しく、経営の健全化が今後の病院運営の大きな課題となっています。

このようなことから、平成19年度に設置した「平戸市立病院あり方検討委員会」の答申を受け、平成21年度からは地方公営企業法の全部適用に経営形態を変更し、事業管理者の設置による経営責任の明確化（注1参照）と平成21年3月に策定した「平戸市立病院改革プラン」（以下「改革プラン」）の実施による経営健全化に向けた努力を行っています。

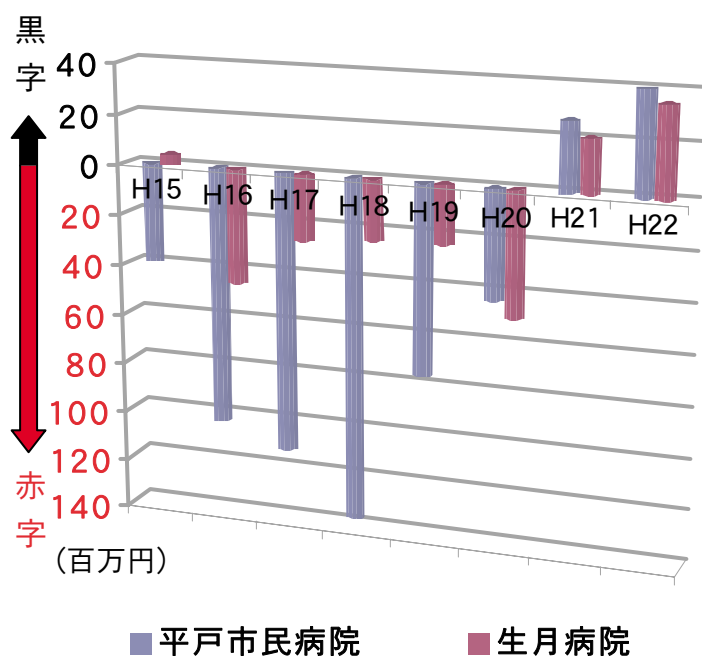
◇経営収支の状況

平成21年・22年度決算において両病院とも黒字を達成

平戸市民病院では、平成15年度から毎年、純損失（赤字）を計上していましたが、平成21年度決算は2千7百万円、平成22年度決算は4千万円と、ともに純利益（黒字）を計上し、経営状況は大幅に改善されました。

生月病院においても、平成16年度から毎年、純損失（赤字）を計上していましたが、平成21年度決算は2千百万円、平成22年度決算は3千5百万円と、ともに純利益（黒字）を計上し、経営状況は大幅に改善されています。

経営収支の推移



(注1) 地方公営企業と事業管理者

地方公営企業は、病院事業、水道事業など、地域住民の生活や地域の発展のために必要なサービスを提供するために地方公共団体が経営する企業です。

地方公営企業では事業管理者を定めることができ、本来は市長にある組織や財務、職員の身分取り扱いなどの権限が病院事業管理者に渡され、拡大された権限により、公営企業に求められる柔軟性、迅速性に富んだ経営が可能となります。

これは、平成21年度における国の財政措置の拡充が主な要因ですが、看護基準の見直しなどによる収益増や、人件費の抑制などによる経費削減といった経営改善のために実施した具体的な取り組みも大きく影響しており、今後も引き続き経営改善に努めます。

◇不良債務の解消

平成22年度で平戸市民病院の不良債務を解消

平成20年度に策定した改革プランでは、経常収支の黒字化だけではなく、不良債務（注2参照）の解消も大きな目標となっています。

これまでに生月病院では不良債務は発生していないものの、平戸市民病院では平成17年度以降、度重なる診療報酬の減額改定や、医療圏人口の減少に伴う外来患者数の減少等によって徐々に不良債務が増加し、平成20年度末には1億7千8百万円まで膨れ上がりました。

着実な改革プランの実行により、平成21年度末には9千8百万円で圧縮し、平成22年度末には不良債務を全額解消することができました。

今後も経費節減などの経営健全化に取り組みながら、安定した経営を目指すとともに、よりよい医療サービスの提供に努めてまいります。

(注2) 地方公営企業と不良債務

地方公営企業では、黒字又は赤字とは「純損益（純利益、純損失）」のほかに、「累積欠損金」「不良債務」が赤字として用いられます。

このうち「不良債務」とは、流動資産（現金預金、未収金など）を流動負債（未払金、前受金など）が超えている状況、いわゆる資金不足が生じていることを示します。このため、損益収支は黒字でも、資本収支で資金不足になっているときは、不良債務によれば損益・資本の両収支の資金繰りを判断することができるようからです。

◇平戸市立病院改革プラン 評価委員会の設置

改革プランの点検・評価・ 見直し等について審議中

改革プランの実施状況等について、客観的な検証・評価をしていただくために、病院事業管理者の



▲評価委員会の様子

附属機関として、「平戸市立病院改革プラン評価委員会」を設置しています。

地域住民代表や市内医療関係者、学識経験者など8名の委員を委嘱し、改革プランの実施状況や公立病院として期待される医療機能の発揮の状況等について審議をお願いしています。

これまでに5回の委員会を開催し、現在、中間報告を取りまとめているいただいています。

薬の注意したい飲み合わせ



薬は水やぬるま湯で飲むことが原則ですので、水なしで薬を飲むことは避けてください。

(トローチ、舌下錠、チュアブル錠などの水なしで飲めるものは除きます。)

水なしで飲むと薬が溶けず、そのまま排泄されたり薬が喉や食道に引っかかったまま溶け炎症や潰瘍を起こすことがあります。粉薬などは気管に入り肺炎を起こすこともあります。

水以外の飲み物と薬を飲んだ場合、飲み合わせによっては相互作用が起こり薬の効き目が左右されたり、副作用が発現しやすくなります。しかし、仕方なく身近なもので飲んでしまうことがあります。

いざという場合に問題がないように注意したい薬との飲み合わせについて紹介します。

牛乳と



●一部の抗菌薬 / 一部の骨粗しょう症など

牛乳に含まれるカルシウムと薬が結合し薬の吸収が低下し効果が弱くなる場合があります。

※この他、スポーツ飲料水などでも同様に起こることがあります。

●一部の抗真菌薬

脂肪分によく溶ける性質のため吸収が良くなります。効き過ぎたり副作用が現れやすくなります。

●腸で溶けるタイプの薬

胃酸が中和され、腸で溶けるはずの薬が胃の中で溶け、胃が荒れたり腸からの吸収が遅れ効果が弱くなる場合があります。

お茶と



●鉄剤

以前はお茶に含まれるタンニン酸と結合し吸収が悪くなると言われていましたが、試験の結果では、服用全体からみるとごくわずかで、今は特に影響はないとされています。

炭酸飲料と

炭酸飲料は酸性のため酸性状態で吸収が低下する薬と一緒に飲むと効果が弱くなる場合があります。

グレープフルーツジュースと



●一部の高血圧 / 狭心症の薬

グレープフルーツの成分(フラボノイド)が薬を代謝(分解・無毒化)する酵素の働きを妨害し、薬の効果を強めて副作用が出やすくなります。

研究の結果では半日くらいで影響は出ないという報告もあります。朝に薬を飲む場合は、昼以降に摂るようにしましょう。

お酒類と



薬とお酒を一緒に飲むと薬の作用が強くなったり弱くなったりするだけでなく、お酒により薬の成分が分解されたり、薬本来の効果以外の副作用が現れることもあり大変危険ですので、お酒で薬を飲むことは避けてください。

そのため、卵酒と風邪薬を一緒に飲めば効果が倍増すると思っていは大変なことになります。卵酒だけであれば大丈夫ですが、一緒に風邪薬を飲めば中枢神経に対して抑制効果が強くなりますので、副作用の危険性が高くなってしまいます。

薬との飲み合わせについての一例をご紹介しました。

同じ働きを持つ薬でも相互作用を起こす薬と起こさない薬があり、相互作用を起こす組み合わせも多種多様です。分からないことがあれば、医師・薬剤師へご相談ください。

(生月病院 薬剤師 青木知子)



新人看護職員研修についての お知らせです

厚生労働省は平成22年4月から新人看護職員研修を各病院で実施することを努力義務としました。

この背景には、卒後初めて就業する看護師が、基礎教育終了時の能力と実際の医療現場で求められる能力の差を実感し不安を感じている方が多いということがあります。

そこで新人看護職員の離職防止と安全な医療を提供することを目的に努力義務化されました。

平戸市民病院ではこれまで看護職員の研修についてはプログラムを作って実施してきました。しかし新人のみを対象としたプログラムがなかったため、初めて入職する方を対象に厚生労働省の新人看護職員研修ガイドラインに沿ってプログラムを作成しました。その内容は看護協会の集合研修への参加と、平戸市民病院独自の地域包括医療・ケアに関する項目も加えたプログラムとなっています。講師も看護師だけではなく全職員で行い皆様を職員全員でサポートします。

新人の方が初めて入職されても今まで以上に安心した研修ができる環境になっています。

地域で働きたい方、一緒に学んで地域づくりに貢献してみませんか？

プログラムにつきましては平戸市民病院ホームページに掲載しております。

平戸市民病院 看護部教育部会 井手千雪

医療スタッフ紹介

～生月病院外来看護班～

生月病院では、一般診療のほかに、整形外科・循環器科・血液内科・泌尿器科などの特別診療、救急外来・健診などを行い、地域住民の健康管理を担っています。

また、昨年5月には外来診察室の改修を行いました。さらに12月にはオーダリングシステムを導入しました。これは受付した時点で各検査室及び診察室の受付が同時にでき、診察が終わればすぐに会計ができるため、待ち時間の短縮が可能となりました。

私たち外来スタッフは、地域性を生かし患者さんの要望にできるだけ対応できるよう日々頑張っています。

お気付きの点がありましたら、ご遠慮なく声をかけてください。



▲生月病院外来スタッフ

★今年度特定健診を受けていない人は年に1回は健診を受け、自分の体の健康チェックをお勧めいたします。

生月病院に河部英明医師(外科)が着任されました

河部先生は多くの県内外の病院で活躍され今年9月12日に生月病院に着任されました。河部先生の診察は火曜日・木曜日となっています。

・外科学会認定医・消化器外科学会認定医・認定産業医



▲着任された河部英明医師

～河部先生より一言～

昭和52年長崎大学医学部を卒業し、長崎大学医学部第1外科医局に在籍し、各病院にて訓練してきました。専門は一般外科です。本年9月から平戸市立生月病院勤務となりました。不慣れではありますが、どうぞよろしくお願い致します。



高校生の時、ニュースで無医村の特集を見て私にもお手伝いが出来ないかと思い、薬剤師という医療の道を選びました。

私は大阪生れの大阪育ち、ここの関西人ですが、平戸に初めて訪れた時からなぜか懐かしい、昔の祖父母のお家を思わせる安心感を感じました。

平戸市はご高齢の方の割合が多い地域と伺っております。もともとおじいちゃん・おばあちゃん子の私は地元の方とのふれあいを大切にしていきたいと思っています。

お薬のご相談はもちろん、何でも気軽に話いただければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。



平戸市民病院
薬剤師
中村 仁美

4人の新しい仲間が加わりましたので、紹介します

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
柴山 剛

はじめまして、柴山 剛と申します。出身は宮の浦です。31歳になります。

趣味はサッカー。尊敬する人、三浦和良。最近読んだ本「心を整える。GIANT KILLING」。

地元就職でき、うれしく思います。以前は福岡徳洲会病院ICUで勤務し、9月1日から平戸市民病院の外来で勤務させていただきます。スタッフ、患者さんにはご迷惑をお掛けしますが、早く仕事を覚え、質の高い看護の提供を行えるよう努力していきたいと思っています。

ご指導よろしくお願い致します。

掲示板

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、

10月25日 大川原
11月8日 木場
11月22日 大石脇
12月6日 朶の原
12月20日 深川
1月10日 宝亀第1
1月24日 宝亀第4

となっております。

これらの地域にお住まいの方は、お仕事等で大変お忙しいとは思いますが、ぜひ参加をよろしくお願い致します。



インフルエンザの予防接種について

平戸市民病院及び生月病院では、10月1日からインフルエンザの予防接種が始まっています。接種回数は次の通りです。

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

平成23年度インフルエンザ接種は、昨シーズンと同じで、新型（H1N1）と季節性のA香港型（H3N2）とB型の3種混合ワクチンとなります。

1歳から就学前の人は、必ず母子健康手帳をご持参ください。60歳～64歳で特定の障害などがある人（身体障害者手帳など）及び生活保護世帯の人は証明書の提示をお願いします。

接種費用助成対象者と、接種費用については、下の表にて確認してください。



	一般世帯				生活保護世帯			
	1回目		2回目		1回目		2回目	
接種対象者	助成	自己負担	助成	自己負担	助成	自己負担	助成	自己負担
1才～未就学児	2,000	1,000	2,000	1,000	3,000	0	3,000	0
65歳以上	2,500	1,000			3,500	0	2,500	0



平戸市民病院
薬剤班助手
小山真由美

9月から薬局でお世話になっております、小山です。

初めての業種で覚えることが沢山あり大変でしたが、スタッフのみなさんにご指導をいただきながら徐々に慣れてきました。

一日も早く、仕事を正確に覚えるよう頑張つてまいりますので、よろしくお願いいたします。



平戸市民病院
外来看護班
看護師
平岡希

10月から外来に勤務させていただくことになりました平岡です。一日でも早く仕事に慣れるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

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 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 生月病院院長 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 ↔ 久住 ↔ 黒川 ↔ 博多

第3ルート 臼杵 ↔ 湯院 ↔ 博多

第4ルート 阿蘇 ↔ 菊池 ↔ 山鹿 ↔ 博多

毎日運行 年間費 **4,000円**で
1日2往復

直行バス4ルート乗り放題!

『阿蘇⇄博多間』2011年10月1日より運行開始!

完全予約制

YOKARO BUS

※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。

YOKARO 会員募集

お問合せ **社団法人 YOKARO**
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

九州を代表する観光地、
黒川温泉・湯布院・長湯温泉・
久住高家・竹田・臼杵・阿蘇・
菊池・山鹿・平戸にいつでも
気軽にいきますよ!

●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

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
外科	鈴木	午前	診 察		診 察		診 察
		午後			診 察	診 察	
	河部	午前		診 察		診 察	
		午後	診 察				

○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火曜日

○循環器科 毎月第2週目の木曜日

毎月第2・第4火曜日

偶数月の第4金曜日

○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 山崎医師

平戸市民病院 小林医師

平戸市民病院 管理者 池田医師

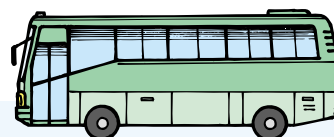
平戸市民病院 医療監 賀来医師

浦之崎病院 循環器科部長 深堀医師

伊万里市民病院 副院長 松永医師

前田眼科(福岡) 院長 前田医師

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 「旬を美味しく ～里芋編」

● 里芋の栄養

里芋の特徴でもあるヌメリ成分は、ムチンと呼ばれています。ムチンは、胃や胃壁を胃酸から守り、潰瘍を予防するという働きがあります。さらに里芋に含まれるガラクトサン・マンナンは、食物繊維ですから、余分なコレステロールを排出し、腸を刺激して便秘予防・改善に役立ちます。

里芋と豚肉のゴマソース炒め



〈材料〉 4人分

- ・里芋（中サイズ） 4個
- ・豚肉 60g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1/2個
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・練りゴマ 大さじ1
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・白ゴマ（トッピング） 適量

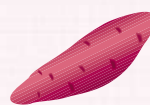
● 里芋は低カロリー

里芋は糖質の多い野菜・芋類と比較してもカロリーが低いため、ダイエット中の方にもおすすめの食材です。

▼100gあたりのカロリー比較



じゃがいも
80kcal



さつまいも
130kcal



かぼちゃ
90kcal



さといも
60kcal

■作り方

- ① 里芋を少し固さが残るくらいまで茹でて皮を剥き、一口大にカットする。
- ② フライパンで豚肉と玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ③ 具材に火が通ったら里芋を加え、中濃ソースと練りゴマを加えて絡ませる
- ④ トッピングに白ゴマをふる。

※練りゴマの代わりに胡麻ドレッシングを使用すると、さっぱりとした味わいになります。

1人分 エネルギー 91kcal

タンパク質 4.3g 脂質 3.7g 塩分 0.5g

編集室から

最近朝晩冷え込むことが多くなりました。日が暮れるのもだんだんと早くなり、秋の訪れを実感します。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、みなさん体調には十分注意してください。

薬の使い方を正しく使用しないと副作用や症状が悪化するようになりますので、本号14ページの「薬の注意したい飲み合わせ」を参考に薬の服薬を行いたいです。

11月末まで特定健診が各医療機関で実施されています。まだ健診を受けていない方は勧んで受けましょう。また、10月からはインフルエンザ予防接種が始まっています。早めに予防接種を受けインフルエンザの早期予防を行いたいです。

(内)

