


 市立病院広報

竜んおとし子

30号

発行 平戸市立病院広報委員会



薄明光線

目次

CONTENTS

- 表紙（薄明光線）・・・・・・・・・・・・・1
- 新年のごあいさつ・・・・・・・・・・・・・2～3
- 骨塩量（骨密度）と骨粗鬆症について・・・・・・・・4
- 生月病院の骨塩量測定装置を更新しました・・・・・・・・5
- 医療スタッフ紹介・・・・・・・・・・・・・5
- 血液透析について・・・・・・・・・・・・・6
- 教えて先生・・・・・・・・・・・・・7
- 病院に行った方がいいだろうかと悩んだことはありませんか？・・8
- 甘いかおりと名前
～糖尿病という名前にどんな意味があるの？～・・9
- 地域医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・10～14
- 掲示板・・・・・・・・・・・・・15
- 外来診療担当表・・・・・・・・・・・・・16～17
- 栄養管理室だより・・・・・・・・・・・・・18
- 編集室から・・・・・・・・・・・・・18

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。



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。

まず、昨年の東日本大震災により今もなお困窮の状況にある多くの被災者の方々に心よりお見舞い申し上げるとともに、一日も早い被災地の復興をお祈りいたします。

平戸市病院事業の財政運営は、ここ数年比較的順調に推移しています。不採算地区病院に要する経費等に係る国の財政支援と職員給与の5%カットをはじめとした各種経費削減努力等によって、2年連続して経常利益を計上することができ、懸案であった平戸市民病院の不良債務も解消されました。

長崎大学と協力して行っている、へき地病院再生支援教育機構の事業も7年目を迎え活発に進展しています。国内各地の教育病院からの研修医の派遣は、7病院22人にも達しました。その成果が認めら

れ今年も派遣依頼は受け入れ可能数をオーバーしそうな勢いで増しており、喜ばしい限りです。平戸市での研修の経験が将来若い医師たちのへき地への赴任に結び付くことを信じて、病院スタッフは頑張っています。

一方、病院事業の先行きは予測を許さないものがあります。最も深刻なことは医師不足と医師の高齢化であります。今年度は平戸市民病院、生月病院ともに外科医がそれぞれ一名増加し一息つきましたが、内科は不足したままであり、外来診療が滞る状況も見られました。医師不足は日本全国のへき地の病院・診療所が抱える共通の重大問題であり、医学部の定員が1000人以上増員となつていながらもかわらず、へき地への医師の展開は当分期待できそうにありません。高齢化は一見して明らかであります。

ここ数年の間に長崎県内で起こった公立病院の崩壊例をあげてみると、国民健康保険松浦市民病院（指定管理者に移行）、大村市民病院（指定管理者に移行）、国民健康保険琴海町立病院（民間に委

譲）、国民健康保険野母崎町立病院（診療所に縮小）。国民健康保険大島町立病院（民間に委譲）。なんと5病院に達しています。

過日、平戸市マニフェストまちづくり大会が行われ、そこでなされた市民グループによる地域医療の評価は48点という低さでした。指摘された問題は改善しなければなりません。医師不足で崩壊した病院と比較されてそちらのほうがいいとする判断は理解できませんでした。

さて、多くの難問を抱えつつ新年を迎えました。今年も平戸市病院事業を円滑に運営していけるように、医療とケアが充実するようにそれぞれの持ち場で最善を尽くして参りたいと職員一同考えています。よろしくご支援のほどお願い致します。



国民健康保険平戸市民病院院長兼
サン・ケア平戸所長
押 淵 徹



平成24年の念頭にあたり、新春を寿ぎみなさんのご健康とご多幸を心から願ひ、この一年が素晴らしい年でありますよう祈念してやみません。

昨年は、世界中が同時に受けた長引く不況で、日本国中が沈滞した雰囲気におおわれていましたが、加えて千年に一度有るか無いか計り知れない未曾有の東日本大震災とそれに続く原子力発電所の大事故で大変苦しい年でした。大震災被災者のみなさん、尊い命をなくされたみなさん、残された遺族のみなさんに衷心よりお見舞い、お悔やみを申し上げます。同じ日本列島で生活し苦楽を分かちあつてきた日本国民として、一日も早く心が癒えて、復興に立ち上がられ、もとの平穏な生活が戻るよう心から願ひ、ご支援したいと思ひます。さて、私たちの生活しております平戸は、日本の中でも早い時期から高齢化が進んだ地域です。今

や高齢化率33%（全人口に占める65歳以上の人の割合）を超えました。国民健康保険平戸市民病院は、その前身国民健康保険紐差病院時代からいち早くこの時代の到来を予知し、「元気老人の創出」を合言葉にして、青壮年期からの健康づくりを呼びかけてきました。健康づくりの第一歩である健診（基本健康診査）を推し進め、そして健康教室を開催し「健康づくりにはどのようなことをすべきか」「健康づくりは市民生活にどんな意義をもたらすのか」「自分の健康は自分で守る」などなどを学び実践してきました。その成果は平戸市民の健康度にあらわされ、使われる医療費が少なくてすみ、また、介護保険料も長崎県内の自治体と比較して最も低く、20数年前から呼びかけてまいりました「元気老人の創出」が実現してきたと確信します。平成20年から始まった特定健診（生活習慣病を起こしやすい体格体質の人⇨保健指導の対象者を探し出す健診）は県下最上位の受診率が得られたのも、平戸市民の健康意識が高いことを示しています。

平成24年度から高齢者の住みやすい地域づくりのため、国の政策が実行されます。地域の支え合い

や介護保険事業を生かし、高齢者が住み慣れた自宅で生活できるような取り組み（地域包括ケアシステム）です。この政策は長年にわたりみなさんと呼びかけ、みなさんと一緒になって作り上げてきた「高齢者にとって住みやすい街」そのものであります。日本国中のどこよりも早く訪れた超高齢社会のなかで、手探りで作り上げてきた成果を、いまから日本国中にひろめる機会です。平戸市民病院は今年も、保健センター「サンケア平戸」や地域包括支援センター、そして市内の医療・介護・福祉諸団体の事業の原動力となり、超高齢社会にあつてどのような事業が市民生活の質を維持することができるか、研究を重ねながら運営してまいります。

平戸市立生月病院院長

山下 雅巳



新年あけましておめでとうございます。

市民のみなさんにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎え

のこととお慶び申し上げます。一方で、素直に喜べない元旦となつてしまいました。昨年の東北大地震とそれに続く福島原発事故により被災されたみなさんのご辛苦は計り知れないものがあり、震災で亡くなられた人々のご冥福をお祈りするとともに、今もなお避難生活を余儀なくされている被災者のみなさんに対しお見舞い申し上げます。

我々日本人は、今回の震災が契機となり、改めて人と人との絆、現代社会において忘れがちであった助け合う心の大切さを再認識いたしました。

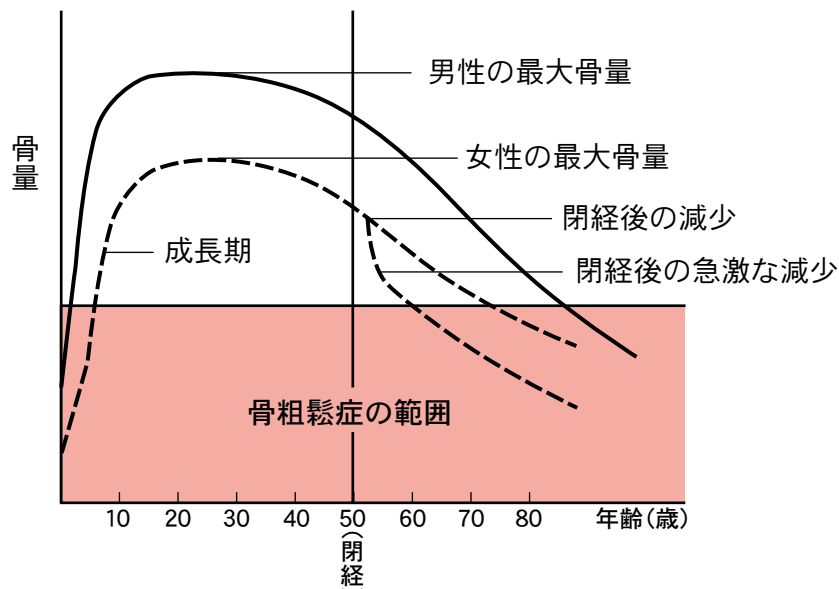
医療に従事するものとして、これからも村社会や、組織の中で、医療保健福祉の連携を深め、無くてはならない社会インフラの一つとして変幻自在に成長存続し、地域のみなさんに必要とされる病院を目指していきたいと思っております。そして意識は、この半島から生月大橋、平戸大橋を抜けて日本や世界に向けていきたいものです。

最後になりますが、みなさんにとりまして、この新しい年がより佳き年でありますよう心から祈念いたしました。私からの新年のご挨拶とさせていただきます。

骨塩量（骨密度）と骨粗鬆症について

🦴 骨塩量（骨密度）とは

私たちの骨は、コラーゲンに代表される有機成分と骨ミネラル（カルシウム・マグネシウム等）と呼ばれる無機成分から構成されています。骨塩量とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すものです。いわば骨の強さの度合を表す指標で、これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。骨の中のカルシウム量は成長期に増加し続け、20歳前後をピークに、以降加齢とともに自然に減少していきます。80歳くらいになると、若年時代に比べて男性で約30%、女性は約40%も骨塩量が減少するといわれ、特に、女性は閉経後急激に低下しはじめるようです。



🦴 骨粗鬆症とは

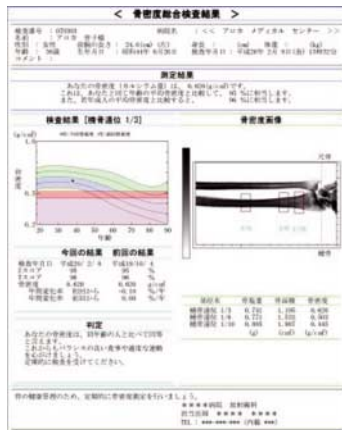
骨粗鬆症とは、骨密度が著しく低下して骨の構造が破壊され空洞化しもろくなり、骨折し易くなった状態、あるいはすでに骨折を起こしている状態を言います。粗（そ）は“あらい”という意味です。鬆（しょう）は“す”とも読みます。つまり“す”のはいった大根のように内部があらくなった状態をさします。

厚生労働省などによると、日本国内の患者は高齢女性を中心に年々増加しており、自覚症状のない未受診者を含めると、推計で1100万人超に上るといわれています。ホルモンの分泌バランスが変化する更年期以降の女性に多く、60代女性の3人に1人、70代女性の2人に1人が、患者になっている可能性があるとされています。初期段階に自覚症状はない為に骨折して初めて気付くケースも少なくなく、寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の1つとなっています。骨粗鬆症は、日々の骨の新陳代謝の過程で、骨の吸収に再生スピードが追いつかなくなっている状態で、カルシウムやビタミンDの不足、飲酒や喫煙、加齢によるホルモンバランスの崩れなどが原因となって起こります。

生月病院の骨塩量測定装置を更新しました

骨粗鬆症の診断

診断は、背骨のエックス線写真と骨塩量測定^{とうこつ}の2つの検査で行います。その結果、圧迫骨折があれば、それだけで骨粗鬆症と診断されます。圧迫骨折がなくても、骨密度が低い場合も骨粗鬆症と診断されます。生月病院では、9月から新しい骨塩量測定装置を導入して検査を行っています。この装置では橈骨（前腕骨）^{とうこつ}で骨塩量を測定しています。簡便で、加齢による変形が少ないため再現性良く測定できる橈骨（前腕骨）^{とうこつ}は、近年骨粗鬆症のスクリーニングとして多用されています。検査時間は椅子に腰掛けながら約1分と短い上に、痛みも無く、非常に放射線量が少ないため、気軽に検査できます。



骨粗鬆症は一度発症すると完全な回復は難しく、予防と検査による早期発見、早期治療が重要となります。自分自身の骨密度を知ることによって生活の質を保持・改善して骨折のない明るい生活を送りましょう。

(生月病院 放射線班 班長 岩村誠一)

医療スタッフ紹介

～平戸市民病院一般病棟～

平戸市民病院一般病棟は、内科（一般、循環器、血液）、外科、整形外科、小児科の58床の混合病棟です。看護師27人、看護助手5人のスタッフで毎日看護・ケアに取り組んでいます。手術、検査、化学療法、血糖コントロール治療、ターミナルケアなど外科的治療、内科的治療と幅広く対応しています。

当病棟の今年度の目標は、「専門職としての意識を持ち、患者及びその家族に対して満足していただける看護の提供を行う」とし、毎日の業務に取り組んでいます。スタッフ間でカンファレンスを開き、個々の患者さんの病状に応じた看護計画を立案し、早期退院をめざし看護の実践を行っています。

スタッフ全員、日々、自己研鑽しながら、入院患者さんが一日も早く在宅へ復帰できるようがんばっています。

これからもスタッフ一同信頼され満足していただけるよう笑顔をつやさず、より良い医療の提供を目指して努力していきます。お気付きの点などありましたら、ご遠慮なく声をかけてください。



= 血液透析について =

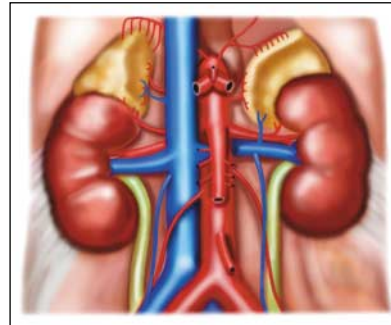
■透析について話す前に・・・

まずは、腎臓の働きについて説明しましょう

腎臓は、腰上部の両側にある握りこぶしくらいの左右一対の臓器です。

腎臓の役割は、心臓から送られてくる血液をフィルターで濾し出す事により、血液中の老廃物や余分な水分を「尿」と言う形にして体の外に排泄します。

こうして体内を一定の環境に維持しています。その他、ホルモン産生や電解質の調節等も行っています。



■透析とは？

何らかの原因で腎臓が悪くなり、その機能が低下してくると、尿中に排泄されるべき老廃物や水分が体内に溜まってしまいます。

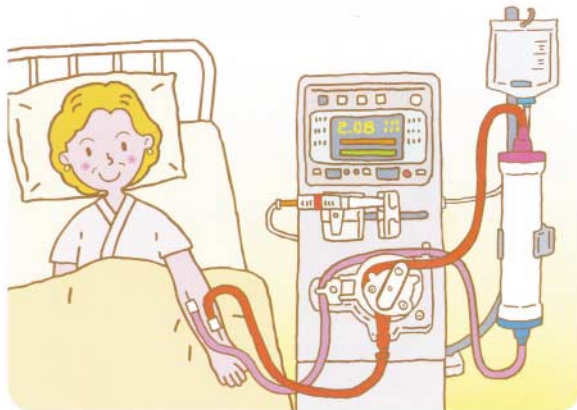
その治療法としてあるのが血液透析です。

■血液透析とは？

機械を使い、ポンプで連続的に血液を体外に取り出し、人工腎臓（ダイアライザー）に通します。ここで透析液という調合された液と向流させることで血液の浄化を行い、電解質の補正・水分除去を行います。

こうして浄化された血液を体内へ戻します。（この時に必要なのがブラットアクセスといわれる腕の血管で、予め手術で作成されます）この治療を1回3～5時間、1週間に2～3回行います。

治療中、患者さんはベッドに休みます。会話をしたり、テレビを見たり、ぐっすり寝ている人もいます。



治療には、1人1台の機械が必要です。

平戸市民病院には7台の患者監視装置とHDF（血液濾過透析）用監視装置が2台設置されています。HDFは体にかかる負担が少なく、効率の良い治療法とされていて、高齢者での透析導入や、長期治療によりおこる合併症に有効です。

その他、機械室内には透析液を作る装置、透析液に必要な水を作る装置などたくさんの機器が設置されています。日常点検・定期点検を行い、安全で質の高い治療を提供できるように心がけています。

透析と聞くだけで、難しく困難な病気と思われるかもしれません。

昔は確かに大変だったかもしれません。

しかし、透析医療の進歩と社会保障制度の充実により、現在多くの患者のみなさんが社会や家庭にて元気に活躍されています。

(平戸市民病院 臨床工学技士 松本尚子)

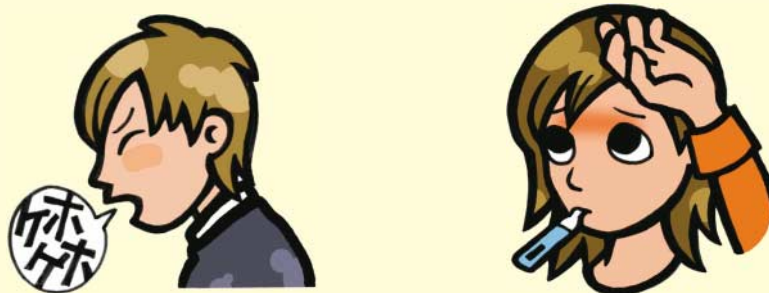
教えて！先生 NO.7

Q インフルエンザのA型とB型は何が違うの？



例年、冬場（12月～3月ごろ）に流行する季節性インフルエンザにはA型とB型があります。インフルエンザA型・B型は流行性疾患であり、普通の風邪よりも他人へ感染する力が強く、かつ症状も強いことが特徴です。A型はとりわけ感染力が強く、症状も重篤になる傾向があり、ウイルス性肺炎から致死的になることもあります。まれに同じ年にA型とB型の両方にかかる人もいますので、一度インフルエンザにかかっても引き続き予防策をとることが必要です。

インフルエンザには季節性のインフルエンザのほかにも新型インフルエンザがあります。新型インフルエンザとは、これまで人の世界で流行を起こしたことの無いウイルスがトリの世界やブタの世界から人の世界に入って、ヒトからヒトへ感染できるようになるものです。このため、新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと異なり、一般の人の多くが免疫を持っていないため、感染が拡大しやすく、私たちの健康や社会生活に大きな影響をあたえる可能性があります。



私たちがインフルエンザにかからないように予防する方法として以下があげられます。

- (1) **流行前のワクチン接種** （現在使用されているワクチンは三価ワクチンで、A型・B型・新型のいずれにも対応しています。）
- (2) **外出後の手洗い、うがい**
- (3) **適度な湿度の保持** （空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。）
- (4) **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取** （体の抵抗力を高めます。）
- (5) **人混みや繁華街への外出をひかえる** （やむをえず人混みに入る可能性がある場合にはマスクの着用が必要です。）

以上のような予防を行ってもインフルエンザにかかった場合には、早めに医療機関を受診し、安静・休養を十分にとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。また、せき・くしゃみなどの症状があるときには、周りの人にうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。

（平戸市民病院 内科医師 石松 卓）

病院に行った方がいいだろうかと悩んだことはありませんか？

夜や休日に、こういう症状があるけど、病院に行った方がいいだろうかと悩んだ事はありませんか？今回はクイズ形式でそのような時の対処法をご紹介します。

夜間や、休日に、以下のような症状の人が身内にいた場合、あなたはどのような行動をとりますか？

ケース1 23歳の女性です。2, 3日前から鼻汁がでて咳があります。食欲もありますが、熱は37℃で、微熱があります。



Q こんな時あなたならどうしますか？

- ① 救急車を呼ぶ ② 朝まで様子見る

ケース2 12歳の男の子です。喘息で病院に通院中ですが、夜に喘息発作が出現して、ゼーゼーいっています。病院でもらった吸入薬を5～6回吸入しましたがよくなりません。

Q こんな時あなたならどうしますか？

- ① 病院を受診する ② 自宅にある吸入薬で様子見る

ケース3 55歳の男性です。狭心症にて病院で治療中ですが、1時間前より胸が痛くなり、病院でもらったニトロ口を使用するがよくなりません。冷や汗をかいています。

Q こんな時あなたならどうしますか？

- ① 救急車を呼ぶ ② 朝まで様子見る



ケース4 4歳の男の子です。30分前にボタン型電池（アルカリ電池）を誤って飲み込んでしまいました。しかし、いたって元気そうです。

Q こんな時あなたならどうしますか？

- ① 病院を受診する ② 朝まで様子見る

ケース5 55歳の男性です。頭が割れるように痛く、今までで一番痛いようです。これまでも片頭痛があり、病院で薬をもらっています。

Q こんな時あなたならどうしますか？

- ① 病院を受診する ② 家にある痛み止めで様子見る

ケース1 答えは②です。風邪で、症状も落ち着いているので、朝まで待てそうですね。

ケース2 答えは①です。発作時に使用する吸入薬を使いすぎです。一般に、発作時の吸入薬は、20分おきに3回使用して効果なければ、病院を受診するようになっています。もちろん、発作がひどそうなら、吸入回数にかかわらず、すぐに病院を受診してください。

ケース3 答えは①です。狭心症にしては、胸が痛む時間が長すぎます。1時間も続いて、ニトロ口が効かない時にまず考えるのは心筋梗塞です。心筋梗塞の場合は、治療の開始が速ければ早いほど、その後の経過がいいので、救急車を呼んでいいと思います。

ケース4 答えは①です。元気そうなので、のどにはひっかかってはいないのですが、ボタン型電池（アルカリ電池）は、同じ場所に留まっていると、胃や腸に穴があく事がありますので、元気そうでも病院を受診しましょう。

ケース5 答えは①です。片頭痛の発作かもしれませんが、やはり一番怖いのは、くも膜下出血です。「人生最大の頭痛（こんなに痛いのは初めて）」「すごく突然の頭痛」の時は、頭痛持ちの人であっても、病院を受診することをおすすめします。

皆さん、いかがだったでしょうか。もちろんこれ以外にも、病院を受診した方がよいのか迷う時もあると思いますので、そのような時には病院に連絡して相談してください。

（平戸市民病院非常勤医師 長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構 高橋 優二）

甘いかおりと名前 ～ 糖尿病という名前にどんな意味があるの？ ～

O Romeo, Romeo! wherefore art thou Romeo?

(おーロミオ、ロミオあなたの名前はなぜロミオなの?)

What's in a name?

(だいたい名前というのにはどういう意味があるの?)

*That which we call a rose. By any other name would
smell as sweet.*

(私たちがバラと呼んでいるあの花はどんな名前をつけても甘い香りがするわ。)



有名なシェイクスピアの演劇「ロミオとジュリエット」でジュリエットがバルコニーでロミオに言った有名なセリフです。「愛し合う二人に名前なんて関係ないわ」という意味です。

お互いの家系の事情で、結ばれることのできなかった悲劇です。

でも【**糖尿病**】は「尿に糖がでることがある病気」で名前は重要です。また、尿は甘いかおりがする場合も確かにあります。病名に尿という文字が入っているため、なんとなく嫌なイメージがあるようですが、イメージとしては「血糖が少し気になるの。」の方が響きがよいでしょう。

名前は恋人同士では意味がないのかもしれませんが、病名としては、**病気を治すモチベーション (やる気)** としても重要だと思います。

高脂血症も最近では脂質異常症と変更されており、このように名前が変更になった病名はたくさんあります。

それに最近では血糖値の上昇だけでなく、血糖降下剤（糖尿病の薬）による低血糖も、血管の病気の重要な原因になることが解明されています。

糖尿病という名前にどんな意味があるの？ どんな名前にしても尿に甘い香りがするわ。

《でも治療で治してしまいます。昨年から糖尿病の薬はすごく変わりました。》

いつの日か、糖尿病から尿の文字がなくなって、血糖異常症なんて名前になりスマートなイメージで治療できる時が来るかもしれませんね。

来年は生月病院で糖尿病外来ではなく血糖コントロール外来を1か月に1回、開始したいですね。

(生月病院 非常勤医師 伊万里市民病院副院長 松永 和雄)

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

三宅 勇平

9月5日から30日まで地域医療研修のため平戸市民病院で研修をさせていただきました。

一番に感じたことは、医療スタッフ皆さんが地域の医療を支えることを強く考えているということです。1つの例として健診があります。介護や医療費の負担を軽減するために、病気を予防や早期発見・治療に力を注いでいること。病気が進んでからの治療よりも予防や早期発見・治療が高齢化の進む平戸には効率が良いと考え、健



▲高橋医師との外来



▲訪問診療の様子

診の普及に力を注いでいること。普及のために、住民の信頼を得るために最大限の努力をしていること。これを平戸市民病院全体の約束事として行っていることに感銘を受けました。やりがいのあることだと感じました。

しかし一方で、良いことばかりではなく、地域医療なりのジレンマや不自由もあり、時には疲れや落胆などネガティブな感情になることもひしひしと感じました。

1か月の研修期間でしたが、地域医療のプラスとマイナスな両面を感じられたことは、良い経験となりました。平戸市民病院の皆さま

ん、研修に関わっていただいた皆さん、ありがとうございます。今後の糧とし医療に精進したいと思っています。

(研修期間) 平成23年9月5日

～平成23年9月30日

(平戸市民病院)

JR広島鉄道病院

大成 裕亮

今回の平戸市民病院での研修では、1か月の短い期間ではありましたが様々な貴重な体験をさせていただきました。地域医療に関する



▲訪問診療の様子



▲中桶医師指導によるエコー

る具体的な知識がほとんどない状態で平戸にやってきた時は、地元

の病院ではあまりみられないような症例や業務内容に驚かされることが度々ありました。しかし訪問診療や出前講座、また日々の外来を通して、医療機関の限られているへき地においては患者と医療従事者との関係は病院内に限定されるものではなく、一人ひとりの生活に直接結びついたものであることを感じ取ることができました。

それは本来都市部であるかへき地であるかに関わらない医療の原点であるように思われます。平戸市民病院で経験した「人を診る医療」を、今後の診療に役立てていきたいと思っています。

(研修期間) 平成23年9月5日

～平成23年9月30日

(平戸市民病院)

横浜市立大学附属

市民総合医療センター

尾崎 優美

9月はじめから研修が始まり、あっという間に1か月がたちました。平戸市民病院は、先生方を含めみなさんが本当に優しく温かく、

この1か月がとても楽しみになったのを覚えています。初日の初カシで「イノシシに襲われた」「マムシに咬まれた」との話があり、思わず笑ってしまったと共にさっそく地域医療に来たことを実感しました。その後、イノシシやマムシについての豆知識も教えていただきました。果たして横浜に戻って活かせる場所があるのかはさておき……。初めての訪問診療を経験し、まずは道すがらの根獅子浜の綺麗さに大感動しました!! その後何回も見ていますが、いつも最高です! それはさておき、訪問診療では実際に患者さんがどんな生活をしているのか、どんな方々と暮らしているかなどの様々な情報を一度に知ることができ、それをもとに一番適切な介入をしていくことができ、医療者も患者さんも納得のいく医療が施せることを知りました。加えて、月1回の診療以外の訪問看護、リハビリ、デイスーパービスなどの重要性が非常に高く、多角的な医療連携がとて大切であると感じました。外来では、元気な高齢者が多くて驚きました! しばらくして、「75歳、若

いですね」と口走った自分がいました。元気にまだ働いている年配の方が多く、恐れ入りました。

平戸市を観光すると、市全体が平戸の活性化に向けて努力しているのが見受けられました。ご年配の人が元気に地域を盛り上げようとがんばっており、若者もその気持ちでくんでがんばっていかないといけないと感じました。

また、出前講座もとても印象的でした。非常にわかりやすい説明で理解しやすく、病気や自分への体への関心・理解を高める素晴らしい場だと感じました。患者さんも意欲的でうなずいたり、メモしたり、質問が飛び交っていました。

医療スタッフの努力は確実に実を結んでいると感じました。記念すべき第100回に参加させていただき光栄でした。一方で、

地域医療の難しさや問題点なども考えさせられるいい機会にもなりました。地域医療の実際を知ることができて、自分が今後どう関わってい



▲中桶医師との外来



▲平戸オランダウィークにて (一番左)

けるかは未知の世界ですが、ここで医師をするにも向き合っていきたいと考えています。なんだか医師として世界が広がった感じがします。平戸市民病院での1か月間、大変勉強になりました。また先生方には平戸のおいしいものを食べさせていただいたり、カヤックに乗せていただいたり、研修医で九州を旅したりと、研修・休日ともに大満足な日々を過ごさせていただきました。お世話になりました先生方、職員みなさん、及び市民みなさんにこの場を借りてお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成23年9月5日

〜平成23年9月30日

(平戸市民病院)

独立行政法人労働者健康福祉機構
横浜労災病院

貫名 有香

東京生まれ、東京育ち、医師として働き始めたのも横浜という環境で育ったため、最初平戸に到着した際は初めての新しい環境にとっても緊張していましたが、平戸市民病院の先生方はじめ病院スタッフに支えられとても充実した研修を過ごすことができました。

研修内容は主に外来診療、訪問診療、健診事業でした。

全体を通して、患者や御家族がどのような生活をされ、現在どのような点に困っているのか、実際に「生活の場」である家庭に訪問することでより痛感することができました。

また平戸市民病院では「予防医療」が一番大事である、という理念のもと出前講座や健診を積極的に行っていました。健康診断でメタボリックシンドロームと診断された方が外来に受診し、そのまま食事療法や運動療法のお話をきいて帰る、それが一つの病院で全てできるということは非常に驚きでした。

初期研修2年間の研修の中で、平戸市民病院で1か月間研修させていただいたことは非常に貴重な経験となりました。

最後になりますが、平戸市民病院の先生方、スタッフのみなさん、また温かく受け入れていただいた平戸市のみなさんにお礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

(研修期間) 平成23年10月3日
～平成23年10月28日
(平戸市民病院)



▲石松医師との外来



▲救急外来の様子

JR広島鉄道病院

栗村 嘉昌

普段、あらゆる科の専門医が揃っている都市部の病院に勤務している私にとって、この1か月は毎日が驚きと感心の連続でした。

地域医療では限られたスタッフで、あらゆる症状、疾患を持つ患者さんに対応しなければならず、そこで求められるのは、各医師の専門領域を越えた、総合医としての能力です。大学病院などで行われる最新鋭の機器を用いるような治療はできないかもしれませんが、逆に、地域医療でしか出来ないこともあるということを思い知らされました。一人の医師が一人の患者さんを継続して診察することで医師と患者間の信頼関係が築けるということはその最たるものです。

温かい病院スタッフ、患者さんに支えられて行ったこの1か月の研修は大きな財産となるでしょう。

(研修期間) 平成23年10月3日
～平成23年10月28日
(平戸市民病院)

▼健康福祉まつりでは健康相談を担当



▲出前講座の寸劇に患者役で参加

独立行政法人労働者健康福祉機構

横浜労災病院

柴崎 仁志

研修を始めてまず最初に衝撃を受けたのは、本当に幅広い総合診療でした。一人何役もこなすのかのような専門を超えた総合診療マインド、非常にスムーズな連携プレ



▲放射線科実習



▲度島診療所濱田所長による内視鏡指導

い、人と人との距離感の近さ、どれも僕にとっては新鮮なもので、医療職全体が協力して地域の医療を支えようという姿勢が大変印象的でした。

また、保健事業を中心とした予防医学の推進は、医療者側から積極的に介入できる地域一丸となった街づくりの一つだと実感しまし

た。今後、ますます高齢化していく日本において、その地域性に対応した予防医学の必要性はより一層高まることが予想され、平戸市の医療は、健診受診率向上や心筋梗塞・脳梗塞発症率減少などが示すように、全国的にもよいモデルになると思います。

最後になりましたが、温かく受け入れてくださった平戸市民病院のみなさんに心からお礼を申し上げます。

この度の研修は非常に貴重な経験であり、今後の医師人生に必ず役立てられるものと確信しております。本当にありがとうございます。

(研修期間) 平成23年10月31日
～平成23年11月25日
(平戸市民病院)

医療法人神鋼会 神鋼病院

一瀬 良英

神鋼病院は神戸にある約300床を有する病院で、地域医療を担う病院のひとつです。ここに来るまでは平戸市民病院も場所や規模は違えども、同じような役割を果

たしている病院だと思っておりました。しかし、この度の研修では様々な点での違いに驚かされ続けました。

神鋼病院では日中に外へ出ることはありませんでしたが、こちらでは訪問診療等で、どんな地域に向いていきました。これまでは患者さんは診察室で診るのが当たり前前と思っていた私にはとても新鮮な体験でした。直接ご自宅を訪問することで、医師と患者という切り取られた関係ではなく、患者さんが普段どのような環境で生活されているのかまで考えを巡らせて診療に当たる深みを知りました。また、これまでは人が病気を患って初めて医師として関わっていましたが、地域の方々にいかに「患者」にしないかも、医師として非常に重要な仕事であるということを感じました。

この3週間、病院の中だけではなく、この平戸という地域全体で研修をさせていただいたと感じております。

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10月31日
～平成23年11月25日
(平戸市民病院)



▲喫煙防止の講演
左：一瀬先生 右：柴崎先生

▼中南部地区職員健診の様子



▲押淵院長による診察指導



▲保育所健診



▲エコー健診の様子

長崎大学病院
北村 哲生
生月病院での地域研修は1か月という短い期間ではありましたが、先生や看護師、スタッフのおかげで充実した研修をおくることができました。日々の業務は病棟業務・外来などに加え、予防接種・健康診断、往診・老人ホーム回診といった大学病院では経験できないものも多く、貴重な経験となりました。

地域医療で必要なことは、ただ病気を治すだけでなく、患者さんの家族や生活背景を読み取って今後につなげることも重要であり、大学病院との違いを感じました。

この先も長崎で医療を続けていくうえで、へき地や離島で働く機会があると思います。その時に今回の研修で学んだことを生かしたいと思います。

最後になりましたが、山下先生をはじめ、生月病院の医師・看護師・スタッフには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10月3日

～平成23年10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

馬込 省吾

肌寒くなってきた9月の終わり、強風の吹く生月大橋を渡り生月に足を踏み入れました。初めに緑豊かなどのかなところだなという印象を受けました。

地域医療研修の一環として生月病院で研修させていただき、1か

月という短い間ではありましたが地域医療の一端に触れることができた大変貴重な経験となりました。

特に訪問診療、老健施設の回診、幼稚園に向いての診察などでの住民のみなさんとの触れ合いがとても面白く、楽しみながら研修することができました。普段は経験することができない外来診察も上級医の先生、看護師にアドバイスをもらいながらなんとかこなすことができました。

今回の研修を通して、指導してくださった先生、看護師、スタッフのみなさん、本当にありがとうございました。また、未熟な研修医である自分を受け入れてくださった住民のみなさんもありがとうございました。生月病院で得た経



▲就学前健診の様子

験を今後も生かしていきたいと思っています。

(研修期間) 平成23年10月3日

～平成23年10月31日

(生月病院)



▲就学前健診の様子

独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

川崎 寛子

午前中は主にエコー、内視鏡、健診、新患診察を行いました。また

午後は併設施設の回診、往診、予防接種等を行いました。これまで外来を担当することがなかったため、新患外来の機会を与えていただいたこの研修は、大変勉強になりました。医療センターのような規模の病院と地域に根ざした病院では、その果たす役割が大きく

異なります。

地域の基幹病院はその地域の予防医学を担っており、地域全体の健康を管理していると言っても過言ではありません。同じ医療を行う環境であっても、今までとは違う環境に身を置いて、感じることや考えることがたくさんあった1か月でした。「しっかりと勉強してくださいね。」と、快く診察を受けてくださった患者さん、慣れない環境で戸惑っている所を優しくサポートしてくださった病院のみなさん、全ての人に心から感謝しています。どうもありがとうございました。

(研修期間) 平成23年10月3日

～平成23年10月31日

(生月病院)



▲山下院長との往診

掲示板

クリスマスバイキングとクリスマス会が行われました



▲バイキングの様子

12月8日（木）、3階療養病棟のデイルームにてクリスマスバイキングが行われました。
手作りのケーキやゼリー、フルーツ、コーヒーや紅茶などの飲み物を患者さんのからだの状態にあわせて食べやすい、飲みやすいように準備され、参加された患者さんは、クリスマスの雰囲気を一足先に楽しめました。

また、12月13日（火）には3階



▲賀来医療監のバイオリン演奏

リハビリテーション室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、賀来医療監のあいさつとバイオリンの演奏に始まり、職員の日本舞踊、ダンス、マジックショー、水戸黄門の劇などがあり、参加した患者さん・家族のみなさんからは、楽しかった、おもしろかったなどの声をいただきました。また、入院患者さん全員にプレゼントも配られました。

今年も、七夕会とクリスマス会の行事を予定しています。患者さんの家族のみなさんもぜひ参加していただき、楽しんでください。

元触老人クラブのみなさん、ありがとうございました



10月26日（水）、元触老人クラブ（田渕俊雄支部長）のみなさんにより生月病院周辺の清掃作業が行われました。この作業は毎年、春と秋に元触老人クラブのご厚意により20年以上行われています。当日は快晴のなか、みなさん元気で精力的に、汗をかきながら木の剪定や除草作業を行ってもらい、大型のゴミ袋で10袋以上となりました。

改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

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います。

今後の予定は、

1月17日 宝亀第1、2、3

1月31日 宝亀第4

2月7日 木ヶ津

2月21日 田崎、神鳥

3月13日 主師、山野、白石

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願います。



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		
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。

平戸 ↔ 松浦 ↔ 博多

竹田 ↔ 久住 ↔ 黒川

臼杵 ↔ 湯布院 ↔ 博多

阿蘇 ↔ 菊池 ↔ 山鹿

平戸 ↔ 佐保 ↔ 博多

毎日運行 年間費 **4,000円** で

直行バス5ルート乗り放題!

『平戸⇄佐世保⇄博多間』2012年1月1日より運行開始!

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。

YOKARO 会員募集

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

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

栄養管理室だより 「旬を美味しく ～水菜編～」



●京都の伝統野菜でもあります

京菜は関西では水菜と呼ばれ、京都に冬の到来を告げる野菜として古くから親しまれてきました。

京都では昔から鯨の入ったはりはり鍋や漬物に使われてきましたが、近年ではスーパーでも手に入りやすい身近な野菜となっているため、サラダや鍋物の具材、炒め物などとして楽しまれています。

●水菜に栄養あるの？

繊細な姿にもかかわらず、鉄分、カルシウム、ビタミンCを多く含んでいます。水菜は生で食べても、鍋にして食べても、丸ごと食べることができるので、栄養を余すことなく取り入れることができます。

特に不足しがちな鉄分はビタミンCと一緒に取り入れることで吸収が高まるため、特に女性におすすめの野菜です。

●調理方法

※煮物や炒め物にも使えますが、煮過ぎるとシャキシャキ感がなくなり硬い繊維質だけが残るので、最後にさっと煮ましょう。

※肉の臭みを消す効果があるので、肉と一緒に炒めるとさっぱり仕上がります。水菜はさっと炒めましょう。

▼100gあたりの栄養素

		鉄	カルシウム	ビタミンC
水 菜	葉・生	2.1mg	210mg	55mg
	葉・ゆで	2.0mg	200mg	22mg
春 菊	葉・生	1.7mg	120mg	19mg
	葉・ゆで	1.2mg	120mg	5mg
小松菜	葉・生	2.8mg	170mg	39mg
	葉・ゆで	2.1mg	150mg	21mg

寒ブリのはりはり鍋



元々は鯨と水菜のお鍋ですが、今回は脂ののったブリで紹介します。豚肉や鴨肉で作っても美味しいです。

【材料】4人分

ブリ切身・・・4切れ
焼き豆腐・・・1丁
水菜・・・・・・・3束
油揚げ・・・・・・・2枚
白ネギ・・・・・・・2本

【鍋つゆ】

だし汁・・・・・・・1000ml
料理酒・・・・・・・大さじ4
醤油・・・・・・・大さじ4
みりん・・・・・・・大さじ3
一味唐辛子・・・お好み量
柚子果汁・・・・お好み量

1. ブリは1切れを2つに切り、ザルに並べて熱湯をかける。表面が白くなったら水にとり、きれいに洗って水気を切る。
2. 水菜は6～7cmの長さに切る。油揚げは油抜きし食べやすい大きさに切る。白ネギは斜め薄切りにする。
3. 鍋に合わせておいた〈合わせだし〉を入れ、火にかける。煮立ったらブリを加え、再び煮立ったら油揚げと焼き豆腐を加える。
4. 白ネギ、水菜を加えてサッと火が通ったらお好みで一味唐辛子を掛け、柚子果汁を搾っていただく。

編集室から

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、未曾有の大震災とそれに続く原発事故など、大変シヨックなニュースが多かったように思えます。今年は明るい話題が増えることを願っています。

病院広報誌「竜んおとし子」も今回が30号の発行となりました。市民のみなさんに病院の現状、病気に対することなどを広く知っていただけるように、今後も見やすい、読みやすい誌面を作っていきます。

寒さも厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスなど多くなってきましたので、うがいや、手洗いなど十分に行い、健康管理には気を付けましょう。

今年も、平戸市民病院、生月病院の両病院スタッフ一同、より良い医療、ケアを提供できるようがんばります。

