

庵んおとし子

第32号

平成24年7月15日発行

目次

特定健診を受けましょう

～あなたと健康と家族の幸せのために～ (2-3)

飯野俊之副院長 着任のごあいさつ (4)

単身赴任診療録 - 結核 (5)

私たちが診察しています ～診療担当医師のご紹介～ (6-7)

特定健診での血液検査について (8)

コレステロールと運動 (9)

熱中症を防ぐために (10)

医療部門紹介 ～平戸市民病院 リハビリテーション班～ / 食中毒予防の3原則 (11)

地域医療を学ぶ (12)

掲示板 (13)

週間診療担当表 (14-15)

栄養管理室だより / 編集室から (16)



棚田 (春日町)



特定健診を受けましょう

～あなたの健康と家族の幸せのために～

生活習慣病は発症するまでに、ほとんど自覚症状がありません。だからこそ病気が発症する前に要因を発見する特定健診（生活習慣病チェック）が重要です。

日本の死亡原因に占める生活習慣病の割合は約6割、国民健康保険医療費の約3割を占めていて、現在、多くの方が生活習慣病を患い、医療費も膨大となり危機的な状況です。そこで、生活習慣病の予防に着目した「特定健診」が平成20年度からスタートしたというわけです。

生活習慣病は、日頃の食生活や運動を見直すことで予防できる病気です。「特定健診」を受けて健康なからだを維持しましょう。

特定健診の対象者

40歳～74歳の人で、実施年度の一年間を通して同じ医療保険（国民健康保険、協会けんぽ、共済組合など）に加入している人が対象となります。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、皮下脂肪ではなく内臓に脂肪がたまり過ぎている人が、高血圧・高脂血症・高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態を示します。メタボリックシンドロームの人は、軽度の場合でも危険因子が重なるると急速に動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こすリスクが高くなります。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。

特定健診の検査内容

●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）

※平戸市国保では、尿酸、ヘモグロビンA1c、尿潜血を追加して実施しています。

毎年の受診が義務付け

特定健診は毎年の受診が義務付けられています。生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行していくため年ごとの数値の変化を確認することが大切です。特定健診を受けて異常値に近づいている項目が見つかったら、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

また、通院中の人も特定健診の対象となりますので、年1回必ず健診を受けてください。

同時に受けられます。「がん検診」

がんは早期発見・早期治療により治る病気です。対象年齢に該当する人は、保険の種別は問わず検診を受けられます。特定健診と同時にがん検診も受けるようにしましょう。

種 別	対 象
胃がん検診・肺がん検診（集団健診のみ）・大腸がん検診	40歳以上の人
胃がんリスク検診 ※胃がん検診と重複受診はできません	40・45・50・55・60・65・70・75歳の人
前立腺がん検診	40歳以上の男性で、特定健診および健康診査を受診する人
乳がん検診（2年に1回）	40歳以上の女性で、偶数年齢の人
子宮がん検診（2年に1回）	20歳以上の女性で、偶数年齢の人
歯周疾患検診（5年に1回）	40・45・50・55・60・65・70歳の人
骨粗しょう症検診（5年に1回）	40・45・50・55・60・65・70歳の女性の人
肝炎ウイルス検査	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない70歳までの人

特定健診を受けるとは

対象となる人には、加入されている医療保険者から、健診や保健指導のお知らせ（受診券）等が届きますので、まずは特定健診を受けてください。詳しくは、お手持ちの被保険者証で医療保険者を確認し、お問合せください。

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。

その他の健診

特定健診の対象でない人も、年齢や加入している保険によって健診を受けられる場合があります。4月に平戸市から

配布された「健（検）診日程表」をご確認いただき、該当する地区または医療機関で受診してください。

30歳から39歳の国保加入者

健康診査

※健診受診料は500円で
す。

75歳以上の人

▼後期高齢者健康診査

※健診受診料は無料です。

個別健診が始まります

9月から各医療機関での個別健診が始まり、集団健診を受けることができなかった人は、医療機関で受診できるようになります。医療機関によっては、事前に予約が必要な場合がありますので「健（検）診日程表」をご確認の上、受診してください。

健診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、健康の維持に努めていきましょう。

飯野俊之副院長 着任のごあいさつ

昨年2月、平戸市民病院から長崎労災病院循環器科に異動となり心臓疾患を専門に診ていましたが、平成24年6月2日付けで平戸市民病院に復帰することとなりました。循環器疾患のみならず総合内科医として、地域医療に貢献していきたいと思っておりますので、これまで同様のご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。



経歴

昭和37年福岡県生まれ。

平成元年長崎大学医学部卒業後、同第三内科入局。長崎大学附属病院での研修、田川市立病院、長崎労災病院などを経て平成12年7月から平成23年1月まで平戸市民病院に勤務。同年2月から平成24年5月まで長崎労災病院循環器科部長として心臓疾患の治療に尽力。

救急医療の現場から

皆さん心房細動という不整脈をご存知でしょうか。心臓は左右の心房と心室という4つの部屋からできていますが、心房の部分が細かく震え脈が乱れる疾患が心房細動です。この震えている心房の中で血液がよどみ、血栓という小さな血塊が形成されます。この血栓がちぎれて頸動脈から大脳動脈へと流れ詰まると心原性脳塞栓症といわれる広範囲の脳梗塞を引き起こし、重篤な半身麻痺、言語障害などを呈します。心房細動は、僧帽弁狭窄症などの弁膜症に合併することが多く、また甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患が原因となることもあります。心原性脳塞栓症はワーファリンなどの抗凝固剤で予防することが可能ですが、脳塞栓症を発症した場合は、3時間以内であればアンテプラゼという血栓溶解剤を投与し詰まった血栓を溶かす治療もあります。右図①は、心房細動から左中大脳塞栓症で右麻痺を発症した方の脳MRAですが、血栓溶解治療で良好な経過を得ました。



図①

心不全に対する新しい治療法として簡易ヘルメット型人工呼吸器療法も肺水腫などで威力を発揮しています。この宇宙服のようなビニール製のヘルメットの中に陽圧酸素を送り込み、肺水腫で虚脱した肺を拡張酸素化を図る治療法です。右図②は左冠動脈主幹部病変による心原性ショックで治療中の方ですが、気管内挿管不要で苦痛がなく、鎮静処置もいらず、視界がよく、皆と会話もできるのが良い点です。



図②

夜間うめき声をあげ突然死する「ぼっくり病」の原因でもある特発性心室細動（ブルガーダ症候群）は、40～50代の働き盛りの日本人男性に多い疾患です。検診で心電図異常を指摘された方や失神の既往者、身内に突然死の方がおられる方は、循環器科を早めに受診されてください。除細動器付ペースメーカー（ICD）で突然死を予防することが可能です。

平戸の救急救命においても、病院スタッフ、救急救命士など多くの方々の日夜を問わぬ献身的な働きと、除細動器（AED）の使用で数多くの命が救われる時代となっています。

近況報告：先日、福岡県大宰府近郊の遺跡から木簡が発掘され日本最古の戸籍と判明しました。歴史好きの小生、福岡に帰省方々早速遺跡を見物し、飛鳥時代の木簡を拝見してきました。

平戸市民病院 副院長 飯野 俊之

単身赴任診療録 — 結核

■はじめに

結核は戦前、戦後の日本で「不治の病」と言われて恐れられてきました。今やその患者数は減少し、過去の病気と思われがちです。

結核患者数を世界的にみれば、インド、中国、南アフリカ、ナイジェリア、インドネシアなどの発展途上国や人口の急増した国で非常に多く、「高蔓延国」とされ、それに対して日本は「中蔓延国」とされています。

平成22年の日本の肺結核患者数は5万5千人で、そのうち新登録患者数は2万3千人です。これを罹患率(※)で見ると、同年の日本で18・2人となりますが、都道府県別に罹患率の多い順に挙げると、1位が大阪府(29・2人)、2位は長崎県(23・3人)、3位東京都(23・1人)……45位山形県(11・2人)、46位群馬県(11・0人)、47位長野県(9・1人)でした。これを都市別で見れば1位が大阪市(47・4人)で、

2位の名古屋市(31・5人)を大きく引き離し、地域により大きな格差があることがわかります。平戸市は、平成23年度の罹患率が17・5人であり、この数値は決して少ないとは言えません。

結核患者数は死亡数も年々減少しています。最近の傾向は患者の多くが高齢者であり、平成22年の新登録結核患者数では60歳以上が全体の66・8%を占めます。その人口構成を年代別にみると60歳代が19・9%を、70歳代で38・8%、80歳代では82・6%、90歳以上になると91・8%を占めます。

結核菌のほとんどが鼻や口から肺へ、一部は胃腸から侵入し、全身に症状を引き起こします。過去に体内に侵入した結核菌が何年も経って免疫力低下で再発することが高齢者結核の多い理由です。

結核菌は、細菌より小さいため結核菌が空気感染(飛沫感染)しやすく、正しくマスクをして予防、隔離が必要になります。

また結核菌は発育に長時間を要するため、症状が現れるまでに時

間がかかり、診断、治療に遅れが生じる原因となります。

■症状

発熱、体重減少、寝汗、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状と、咳、痰、血痰、胸痛、息苦しさなどの呼吸器症状がみられることもありますが初期に症状のないことも多くあります。

■診断

胸のレントゲン撮影と痰の検査を行います。痰の出ない人には気管支鏡で痰を洗い出すこともあります。その他、胃液の結核菌を調べることもあります。まずは咳が2〜3週間も続けばレントゲンと痰の検査だけでも受けてください。

■治療

痰に菌が見つければ、病院で隔離して薬物療法を6か月以上行います。ただし菌が出なくなれば隔離を止めて通院とします。

■予防

病院の届け出を受けた保健所は、結核菌の拡がりを防ぐために本人や家族、職場等を調査をします。病院は、保健所と協力して結核撲滅のために最善の努力を行います。正しい知識を持って結核を予防すれば怖くなく、早く治せば命を落とすこともないことを知ってください。そのため、60歳以上で毎年、検診を受けること、2〜3週間の長引く咳があれば病院で検査を受けることをお勧めします。

※ 罹患率：一定期間で新たに発病した患者数を、その地域の人口10万人当たりの人数で表した割合。病気の蔓延状況を示す基本的指標となる。

このたびは、本紙面作成にご協力いただきました長崎県県北保健所の方々には厚くお礼を申し上げます。

平戸市民病院 呼吸器外科医師

中村 宏



私たちが診察しています

～診療担当医師のご紹介～

平戸市民病院・生月病院で患者のみなさんの診療を担当する医師を紹介します。
病気のこと・治療に関することで不安なこと・不明な点があればお気軽にご相談ください。

平戸市民病院



消化器外科

押淵 徹

日本外科学会外科認定医
日本消化器外科学会認定医
日本医師会認定産業医



総合内科・血液内科

池田 柊一

日本内科学会認定内科医
日本血液学会認定血液指導医
日本臨床腫瘍学会暫定指導医
日本血液学会認定血液専門医



総合内科・循環器内科

賀來 俊

日本循環器学会認定循環器専門医
老年医学会認定老年病専門医
日本内科学会認定内科医
日本体育協会認定スポーツドクター



総合内科・循環器内科

飯野 俊之

日本内科学会認定総合内科専門医・指導医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本高血圧学会指導医
日本内科学会認定内科医
厚生労働省臨床研修指導医



消化器外科

堤 竜二

日本外科学会外科専門医
日本がん治療認定医



総合内科・呼吸器外科

中村 宏

日本外科学会外科認定医
日本外科学会外科専門医
日本医師会認定産業医



一般外科・小児外科

濱田 貴幸

日本外科学会外科専門医



整形外科

小林 誠

日本整形外科学会認定医
日本整形外科学会認定スポーツドクター
日本体育協会認定スポーツドクター



総合内科

中桶 了太

厚生労働省臨床研修指導医
日本内科学会認定内科医
日本体育協会認定スポーツドクター



総合内科

高橋 優二

日本内科学会認定内科医
日本プライマリ・ケア連合学会認定医
日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医

平戸市民病院



内視鏡

度島診療所長
濱田 勉

毎週水曜日午前の診察です。



神経内科

長崎大学病院 へき地病院
再生支援・教育機構機構長

調 漸

4週に1回金曜日午前の診察
です。



耳鼻咽喉科

ごとう耳鼻咽喉科・
整形外科医院院長

後藤 弘毅

第1、第3、第5木曜日午後の
診察です。

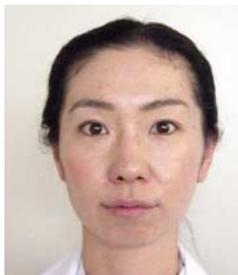


人工透析

徳永泌尿器科医院院長

徳永 毅

毎週土曜日午前の診察です。



整形外科

長崎労災病院

田中 奈津美

毎週火曜日午前の診察です。



眼科

九州大学病院
納富 昭司
石川桂二郎
平川沙弥香
中間 崇仁

毎週月・火曜日の診察です。
※写真は平川医師です。

生月病院



内科

山下 雅巳



内科

田中 敏己



内科

小村 哲永



外科

河部 英明



外科

鈴木 淑男

泌尿器

青洲会病院 理事 **山崎 隆**
※毎月最終水曜日

眼科

まえだ眼科(福岡) 院長 **前田邦彦**
※3ヶ月に1回(日曜日)

循環器科

浦之崎病院 循環器科部長 **深堀 実**
※毎月第2・第4木曜日
伊万里有田共立病院 副院長 **松永和雄**
※偶数月の第4金曜日



特定健診での血液検査について

臨床検査には、血液、尿などを分析する検体検査と心電図、脳波など直接患者のみなさんの体を検査する生理検査に分けられます。検体検査の中で特に血液中のコレステロールや酵素、たんぱく質などを測定するのが、右図の生化学自動分析装置です。1時間当たり最大1200テストの分析をすることが可能で、約12分で結果を出すことができます。現在40項目の検査を一度に測定することが

生化学自動分析装置



でき、特定健診で実施されている血液検査項目はこの装置で測定しています。下記に特定健診で行われている血液検査項目の簡単な説明を載せておりますので参考にしてください。

正常値(参考値)

GOT (AST)	体の中では、肝・赤血球・心筋などに分布しており、これらの細胞が破壊された場合、血液中に流入します。そのため血液検査を通じて肝機能障害の程度を知ることができます。	10-40
GPT (ALT)	特に肝細胞に多く含まれていますので肝機能検査として利用されています。GOTと一緒に検査されることが多い。	5-45
γ-GTP	お酒飲みは高くなることで知られていますが、アルコール性の肝障害だけでなく、胆石などにより胆汁の流れが悪くなると高くなります。	♂79以下 ♀48以下
総コレステロール	肝臓で作られ血管の強化維持に必要で、ホルモンや胆汁酸の原料にもなっています。しかし多くなりすぎると動脈硬化の原因となります。	150-219
LDLコレステロール	悪玉コレステロールとも呼ばれ値が高い場合、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、末梢動脈硬化症などの疾患リスクが高まることが明らかになっています。	70-139
HDLコレステロール	体内の血管に付着するコレステロールを除去する働きがあることから善玉コレステロールとも呼ばれ、LDLとは逆に値が高いほど動脈硬化のリスクが低く、値が低いほどリスクが高くなります。	♂40-80 ♀40-90
中性脂肪	肥満や食べすぎ、運動不足、過度の飲酒などが原因で高くなります。高くなると動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病のリスクが大きくなります。	50-149
クレアチニン	筋肉の活用により利用された老廃物の一つで、腎臓を介して尿中に排斥されます。血液検査でクレアチニン濃度を測定することにより腎臓のろ過する働きをみることができます。	0.3-1.2
尿酸	細胞の核の成分であるプリン体が分解されてできる老廃物です。高尿酸血症は痛風の原因になることが知られていますが、動脈硬化の危険因子のひとつです。	♂3.6-7.0 ♀2.7-7.0
血糖	血液中のブドウ糖の濃度です。糖は脳や筋肉のエネルギー源です。すい臓から出ているインスリンが不足すると糖が利用できなくなり高血糖となり糖尿病の原因となります。	70-109
ヘモグロビンA1c	ヘモグロビンと糖が結合したものです。過去1~3か月程度の血糖値の平均値をあらわします。血糖と異なり食事の影響を受けず、糖尿病診断に欠かすことのできない検査項目です。	4.3-5.8

(平戸市民病院 臨床検査班 技師長 種岡 新)



コレステロールと運動

何かと気になるコレステロールは私たちが生きていくうえでとても重要なものです。

その役割として、細胞膜やホルモンの材料そして胆汁酸の材料となります。正常な身体ではコレステロールの代謝はうまくいっているのですが、食べすぎや運動不足などにより徐々に脂質の代謝が行われにくい身体へと変化していきます。そしてその状態が長く続くと血管が硬くてもろくなる動脈硬化という状態を引き起こします。この動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こす原因となります。

現在は脂質の代謝異常のことを高脂血症と言わずに脂質異常症と呼ぶようになってきました。

《それぞれの特徴》

●HDL (善玉) コレステロール

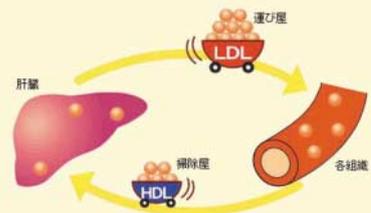
身体の中で使われなかったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きを行います。特に血管壁の中に入り込んだLDLを引き抜いて取り除く働きがあるとされています。

●LDL (悪玉) コレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあります。しかし、増えすぎると血管壁の中へ入り込んで酸化し動脈硬化を引き起こします。

●中性脂肪

エネルギー源として重要ですが、多くなりすぎるとLDLを小型化してLDLが血管壁の中へ入りやすい状態へと変化させます。



《運動の効果》

運動を行うと、HDLが増え中性脂肪が減る効果があります。このことは動脈硬化が改善され心筋梗塞や脳梗塞のリスクが下がることにつながります。

《運動の種類と頻度》

運動は糖尿病と同じく有酸素運動が適しています。コレステロールの代謝促進のためには、運動中に話ができ汗ばむ程度の運動で30分以上、週に3日以上行うことが良いとされています。また最も効果的な運動開始時間は中性脂肪がピークになる食後3時間後といわれています。しかし、運動はいつでもどこでもが基本です。

《効果的なウォーキング》

3つのポイント

① 腕を大きく振る ② 大股で歩く ③ 前を向いて姿勢良く歩く

腕を大きく振り大股で歩くと、太ももや臀部の筋肉が鍛えられるとともに脂質の代謝が効果的に行われます。また、姿勢を正すことで腰や膝への負担が軽減されます。

《部屋の中での運動》

●椅子を使ってお尻歩き

…椅子に浅く腰かけ座った状態のまま背筋を伸ばして、腕を大きく振り足踏みを行う。

●椅子を使ってスクワット

…椅子に浅く腰かけ足を肩幅程度に開き、手を太ももの上に置く。4秒程かけてゆっくり立ち上がり、4秒程かけてゆっくり座る。



《医師から》

運動は継続することが重要で、特に脂質の改善にはある程度の時間が必要とされています。楽しみながら長く継続できる自分にあった運動を行きましょう。

また、調子が悪い時や医師から運動を止められている人は運動を行わないようにしてください。



(生月病院 リハビリテーション班 技師長 橋口功)

熱中症を防ぐために

熱中症とは…

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調がよくない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。



急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水）
- こまめな室温確認

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定
- 通気性の良い、吸湿、速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ●日陰の利用、こまめな休憩 ●通気性の良い、吸湿、速乾の衣服着用
- 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える



エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります！

熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カード、暑さ指数（WBGT）予報ほか
環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

医療部門紹介 ～平戸市民病院リハビリテーション班～

リハビリテーション班は7月現在、理学療法士6人、作業療法士1人、助手2人の合計9人のスタッフで日々の業務を行っています。

対象としては小児から高齢者、発達障害や整形外科疾患、脳神経外科疾患、神経変性疾患、呼吸器疾患などの身体障害から高次脳障害まで幅広く対応しています。その他、訪問リハビリテーションや介護予防活動も行っています。

平戸市民病院は平成14年4月から県北地域リハビリテーション広域支援センターとして指定を受け、保健・医療・福祉等の関係機関と連携をとり、閉じこもり、寝たきりの予防や口腔ケアの強化などに取り組んでいます。住み慣れた地域において生涯にわたって生き生きとした生活を送ることができるように、地域リハビリテーション事業の体制整備を図るため、25の協力施設と共に活動を行っています。

広域支援センター業務内容

- 1)リハビリテーション従事者に対する研修会
- 2)市町村等へ出向いて行う、リハビリテーション従事者に対する実地の技術支援
- 3)地域住民の相談への対応に係る支援
- 4)福祉用具選定や住宅改修等に係る相談への対応
- 5)関係機関への情報提供
- 6)県北地域リハビリテーション連絡協議会等への出席
- 7)地域リハビリテーションの推進に必要な業務



食中毒予防の3原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにあります。食中毒を防ぐためには、食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる時まで、各段階で、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大切です。それぞれの段階で実践すべきポイントを紹介します。

①食材を買うとき

- ・消費期限を確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。

②家庭での保存

- ・帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。

③下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。

- ・生肉や魚は生で食べるものから離す。
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する。
- ・ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ。

④調理

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間、室温で放置しない。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

⑥残った食品

- ・作業前に手を洗う。
- ・清潔な容器に保存
- ・保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。
- ・温め直すときは十分に加熱

以上のことを心がけ、暑い夏を楽しみ食生活で乗りきりましょう。

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ご紹介します。

研修医のみなさんのレポートは、ホームページに掲載しています。

医療法人社団神鋼会 神鋼病院

梅田 良祐

平戸での経験は今までにないものばかりでも刺激的でした。この気持ちを忘れず、今後の自分の医療に生かしていければと思っております。

短い間でしたが、本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年5月7日

～平成24年6月1日

(平戸市民病院)



広島鉄道病院

井上 忠

医師になって2年目というこの時期にこのような貴重な体験をさせていただき、今後の医師生活に役立たいと思っておりますし、必ず役立つと確信しております。医師としての視野が広がったと思います。

みなさんがとても優しく、親切に接してくださり非常に楽しい時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。

(研修期間) 平成24年5月7日

～平成24年6月1日

(平戸市民病院)



横浜市立市民病院

佐藤 公亮

平戸市民病院での研修を通して様々なことを学ぶことができました。色々な研修の中で印象に残っているのは、訪問診療と出前講座です。訪問診療は、その場では限られた検査しかできませんが看護師や医師など医療の知識がある人間が患者の状態を見に行くだけでも、とても大切なことだと思いました。4週間という短い間でしたが、本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年6月4日

～平成24年6月29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

古澤 弥

1か月間こちらで地域医療を学ばせていただきました。都会のような患者を待つ医療ではなく、地域に働きかけていく医療の大切さを実感し

ました。温かく迎え入れてくださった皆さまにこの場をお借りして御礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年6月4日

～平成24年6月29日

(平戸市民病院)



独立行政法人国立病院機構

長崎医療センター

島 智秋

病院のスタッフの方々、地域住民の皆さまに温かく見守られながら、生月での1か月を楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年5月1日

～平成24年5月31日

(生月病院)





ご参加ありがとうございました

5月19日(土)、平戸文化センターで、「平戸と長崎大学で育てる地域医療」講演会を開催。約200人が参加されました。日本赤十字社長崎原爆病院院長 朝長万左男先生は「放射線の人体影響」原爆、チェルノブイリ、福島」と題して、放射線と人体影響について分かりやすく講演いただきました。



「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画開催のお知らせ

全国から若手医師と医学生が地域医療を学びに平戸市民病院にやってきました！

今回は、福島県立医科大学・菅家智史先生による「地域医療の現場で働くとはどういうことか 震災・原発・水害の被災地から」と、NHKでも特集された福井県・名田庄診療所の中村伸一先生の「地域に「寄りそ医」20年」地域住民と診療所医師の強くて温かい絆の物語」の講演と地域で活躍している若い先生方による地域フォーラムを開催します。

みなさんのご参加をお待ちしています。

○日時 8月10日(金)～12日(日)

○場所 平戸市民病院及びサン・ケア平戸

※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

TEL 20-20006

FAX 20-30007



胃がんリスク検診が始まります

従来の胃がん検診に血液検査(血清ペプシノゲン検査、ピロリ菌検査)を加えた検査です。胃がんリスク検診を受けることで、胃がんになりやすいのかがわかり、その状態に応じて、より効率的に胃がんの予防や早期発見につなげることができます。

○受診期間 9月1日(土)～11月30日(金)

○実施医療機関 市内各医療機関

○検査内容 ペプシノゲン法・ピロリ菌抗体検査(血液検査)

○受診者負担金 1,500円

○対象者 平成24年度中に40・45・50・55・60・65・70・75歳になる人。通知は送付済です。

○お問い合わせ 受診する医療機関へ

お問い合わせください。平戸市民病院または、生月病院で受診する場合は、事前予約が必要です。

▼注意 従来の胃がん検診と胃がんリスク検診の両方を受診することはできませんので、ご注意ください。

元触老人会による生月病院周辺清掃作業が行われました

元触老人会による生月病院周辺清掃作業が行われました

5月17日(木)、早朝より元触老人会(田淵俊雄支部長)のご厚意で今年も生月病院の清掃活動が行われ

ました。

当日は曇り空の中、約35人の会員のみなさんが清掃活動に参加されました。会員のみなさんは元気いっぱい、鎌や剪定器を繊細に使い、草木が刈り取られ、病院周辺がとてもきれいになりました。

改めてお礼申し上げます。



平戸市立病院「院内研究会」が開催されます

職員が日頃の研究成果について、発表・報告などを行う平戸市立病院「院内研究会」を開催します。

○日時 9月8日(土) 午前9時～

○場所 生月中央公民館

○内容 8演題

○教育講演 「肺炎について」

北松中央病院 理事長

東山 康仁 医師

みなさんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

担当表

【 平戸市民病院 】

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	—	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/新・急患
	飯野	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/新・急患
	中村	午前	新・急患	(病棟)	診察	診察	新・急患
		午後	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	病棟/新・急患
	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	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	堤	午前	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察・内視鏡
		午後	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	濱田	午前	—	—	—	診察(小児科兼務)	—
整形外科	小林	午前	診察	(病棟)	—	診察	診察
		午後	(病棟)	(病棟)	—	(病棟)	(病棟)
	田中 (長崎労災病院)	午前	—	診察	—	—	—
小児科	濱田	午前	診察	診察	診察	診察(外科兼務)	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)
眼科	派遣医師	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 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 院長 後藤医師

※午前の受付は午前11時までにお願ひします(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。

九州を代表する観光地・高千穂・
龍川温泉・湯布院・長湯温泉・小浜温泉
久住高原・竹田・臼杵・阿蘇・新池・
山鹿・佐世保・有田・嬉野・平戸に
いつでも気軽にに行けますよ!



毎日運行 年間費 4,000円 で
1日2往復

直行バスルート乗り放題!

【小浜温泉⇄諫早⇄長崎空港⇄博多間】2012年7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

YOKARO会員の更なる特典! お問合せ **社団法人 YOKARO**

●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

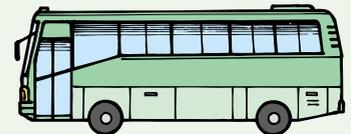
YOKARO事務局 TEL0950-22-5170
〒859-5104
平戸市崎方町776-6 (平戸ターミナルビル1F)
URL : <http://yokaro.info> E-mail : info@yokaro.info

【 生月病院 】

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					
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 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 伊万里有田共立病院 副院長 松永医師
 - 眼科 3か月に1回（日曜日） まえだ眼科(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。



平戸椎茸 — ふるさとの味 —

ひらどロマン



平戸市森林組合
 ㈲井元産業 しいたけ生産部
 平戸しいたけ生産組合
 ㈲きのこ屋

平戸市宝亀町91-1
 TEL 0950-28-0300
 平戸市戸石川町7-1
 TEL 0950-22-3104
 平戸市戸石川町7-2
 TEL 0950-23-8161
 平戸市前津吉町605
 TEL 0950-21-2001

「オクラの豚肉巻き」

オクラの豚肉巻きは、家庭の食卓でよくみかける定番メニューです。今回はオクラについて少し説明しましょう。

オクラのネバネバ成分はりんごにも含まれる食物繊維ペクチンなどの働きがあり、粘りで胃を保護しながら、ペクチンが糖分の消化吸収の速度を緩やかにし、血糖値を安定させます。また、水溶性食物繊維が比較的多いのでゆでる時は短時間でゆでましょう。効能としてペクチンは整腸作用があり、下痢、便秘どちらにも有効。コレステロールの上昇を抑える働きもあり動脈硬化予防にもなります。



※1人分換算 約213kcal 塩分1.3g

【材料】（10本分）

豚スライス	10枚
オクラ	10本
大葉	10枚
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
※合わせ調味料	
●ケチャップ	大さじ2
●醤油	小さじ2
●ウスターソース	小さじ2
●はちみつ	小さじ2

【作り方】

- ① オクラは塩（分量外）を振って板ずりしうぶ毛をとる。鍋に湯を沸かし塩（分量外）を入れさっとゆでる。頭は切り落とす。
- ② ※の調味料を混ぜ合わせる。豚肉は塩こしょうをすする。豚肉、大葉、オクラの順にのせ巻く。巻き終わりは下に。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして焼く。こんがり焼けたら合わせ調味料を加えて絡める。
- ④ 食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付けたら完成。

編集室から

今年度も5月から度島地区をかわきりに始まりました集団健診も8月で終了し、9月からは、個別健診が始まります。都合にて集団健診がけられなかった人は、病気の予防、早期発見、早期治療のためにも、是非とも個別健診を受けていただけたらと思います。

梅雨の時期が終わり、夏本番となりました。夏と言えば私にとって、高校野球全開となります。今、甲子園予選が各道府県で開催中です。長崎県内でも、高校球児が熱戦を展開しています。私の息子も高校球児最後の夏を一球一球に魂を込め、精いっぱい楽しんで欲しいと思います。今年はこの高校が甲子園に行くか楽しみです。

ところで、今回の「竜んおとし子」から広報委員会のメンバーが一新しました。平戸市民病院、生月病院各々のメンバー全員、分かりやすくよりよい病院広報誌になるよう努力していこうと思っています。

暑い夏がやって来ます。体調管理に努めていきましょう。

④