

庵んおとし子

第33号

平成24年10月15日発行

目次

地域医療の現状と平戸市民病院の取り組み (2～7)

胆石のおはなし (8～9)

口腔ケアは食の自立や肺炎予防の出発点です (10)

～秋の夜長は快適な睡眠を～ (11)

特定健診はお済みですか? (12)

インフルエンザに注意しましょう (13)

地域医療を学ぶ／第16回平戸市立病院「院内研究会」を開催しました (14～15)

平成23年度病院事業決算報告 (16)

平戸市立病院改革プラン評価委員会が事業管理者に答申 (17～19)

鳥谷弘先生 着任のごあいさつ～生月病院～／はじめましてよろしくお願いします (20)

掲示板 (21)

週間診療担当表 (22～23)

栄養管理室だより／編集室から (24)



地域医療の現状と 平戸市民病院の取り組み



医療の崩壊が進んでいると言われています。その中でも、地方における医師不足は深刻で、全国の公立病院においては、診療科目の閉鎖や病院そのものの閉鎖をせざるを得ない状況もあり、地域住民の生活に重大な影響を及ぼしています。本紙面では、地域医療の現状とこれまでの平戸市民病院の地域医療への取り組みについてご紹介します。

本当に医師不足？

実は、厚生労働省の統計（図

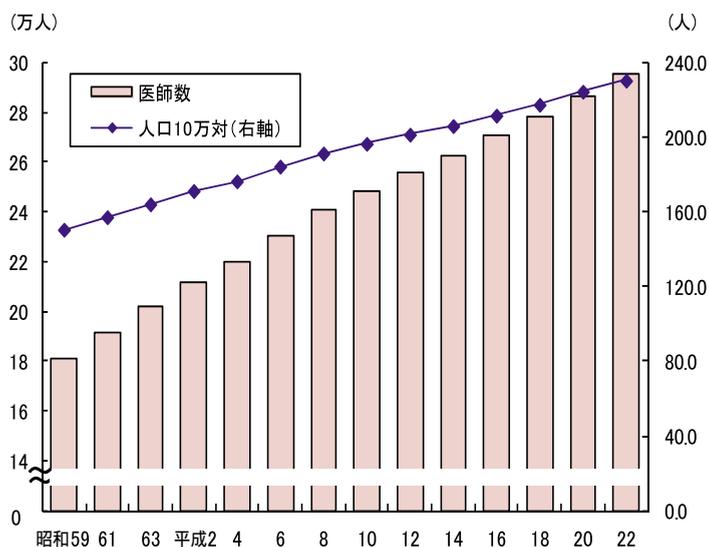
①）によると、平成22年の医師数は、29万5千人で、平成20年調査より8,350人、2・9

%増加しており、毎年増加傾向にあります。しかしながら、人口1,000人当たりの医師数では、OECD（経済協力開発機構）加盟34か国中、日本は2・2人で下から6番目と少ない国

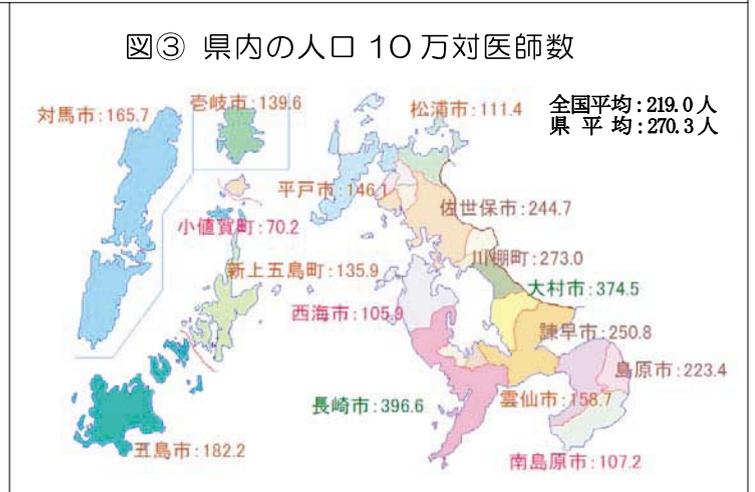
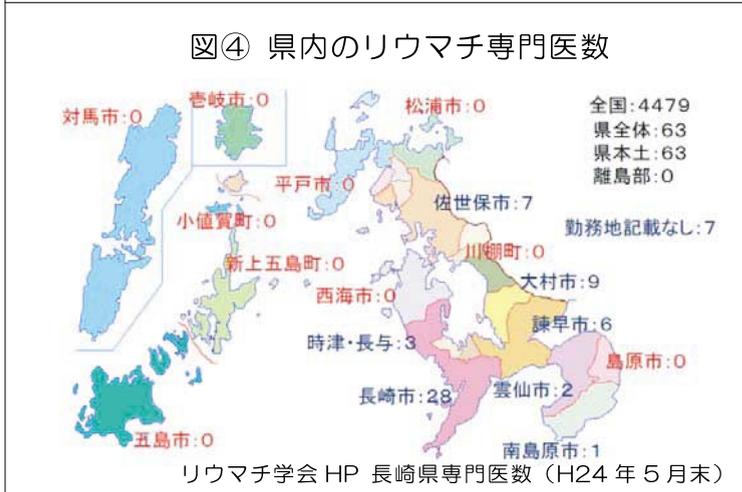
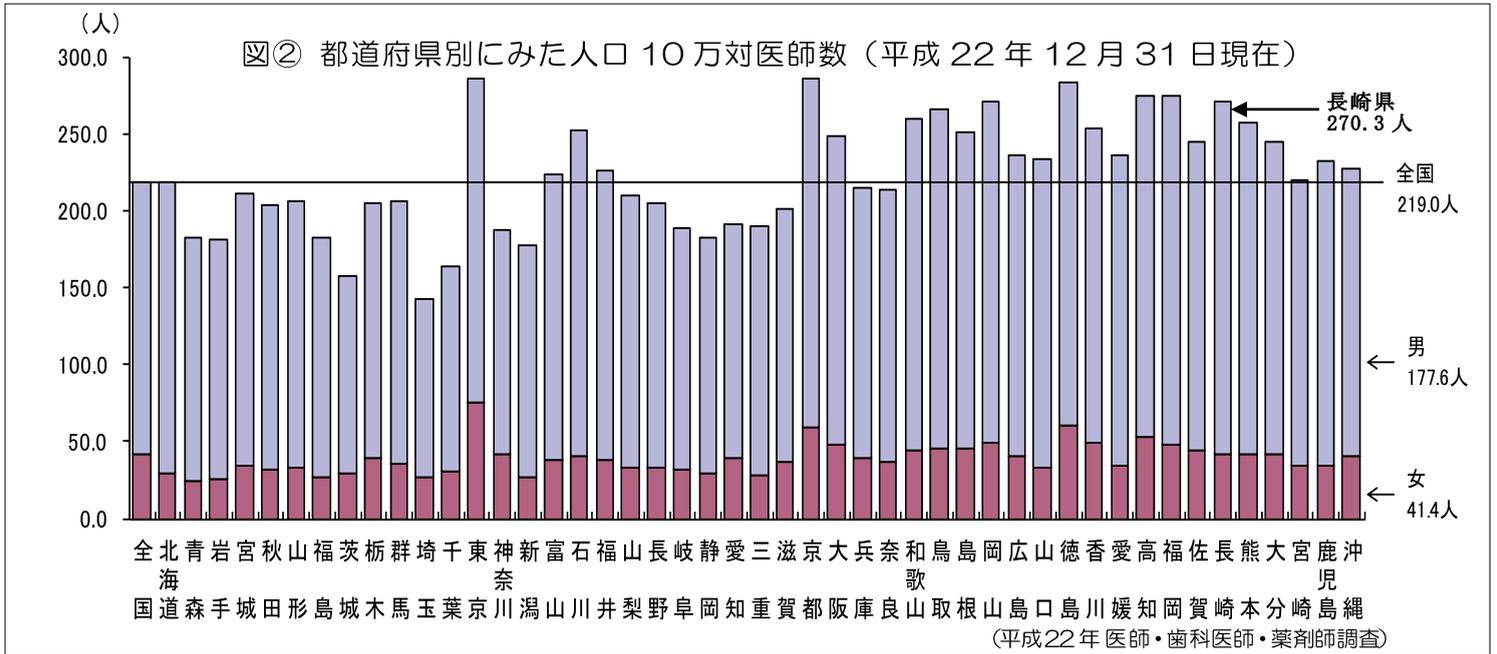
の部類に属しています。イギリスやアメリカでは、2・4〜2・7人、ヨーロッパ先進国では3・0〜4・0人前後であるのと比較すると如何に少ないのかが分かると思います。

また、地域偏在（都市部への集中）、診療科偏在（小児科医、産科医、麻酔科医等の不足）、病院の規模による偏在などで地方の医師不足に拍車がかかっている状況です。

図① 医師数の年次推移



(平成22年 医師・歯科医師・薬剤師調査)



医師不足の原因は？

原因① 「新医師臨床研修制度」

新医師臨床研修制度とは、平成16年度から始まった制度で、この制度によりすべての新卒者が2年以上の臨床研修を受けなければならぬとされました。研修先は、研修医自身が自由に選択できるため、それまでの主な研修先であった大学病院やその関連病院から、高給で迎え入れてくれる待遇のいい一般病院に集中、研修医の大学病院離れが深刻化することになりました。

これにより大学病院は今まで地域の自治体病院などに派遣していた医師を引き揚げざるを得ない状況に陥ったのです。

原因② 「医療法・診療報酬改定」
医療法で定められた医師の配置基準の改定や病院の在院日数の短縮施策など様々な医療制度の改定により、急性期の大病院に医師が集中、地方の中小病院では医師不足となっています。

原因③ 「医師の労働環境」
月に何度も当直をしなければならぬ勤務医の仕事は非常に過酷です。医療過誤に対する社会の目も厳しく、産科・小児科などは裁判事例が後を絶たない状況になっています。これらが、診療科の偏在による医師不足や、勤務医不足（勤務医を辞めて開業するケース）につながっています。

長崎県の状況は？

人口10万人あたりの医師数（図②）をみると、長崎県は全国平均を大きく上回っています。これをエリアごとに分けてみると（図③）、長崎地区が最も多く

全国でもトップクラスの医師数です。佐世保、大村、諫早地区などの都市部では比較的医師数は多く、離島、島原、平戸及び松浦地区は全国平均よりはるかに少なくなっています。長崎県においても地域による医師の偏在、診療科による医師の偏在（図④）などの問題が生じていると言えます。

④ などの問題が生じていると言えます。

平戸市民病院の地域医療への取り組み

平戸市民病院は、健診、急性期医療から在宅医療（ケア）、リハビリまでをシームレスに提供し、不採算部門を抱えながらも、地域の発展と医療費の適正に努めてきました。ここでは、平戸市民病院のこれまで地域医療への取り組みについてご紹介します。

地域包括ケアシステムの構築

「地域包括ケア」という言葉を ご存知でしょうか？地域住民に対し、保健サービス（健康づくり）、医療サービス及び在宅ケア、リハビリテーション等の介護を含む福祉サービスを、関係者が連携、協力して、地域住民のニーズに応じた一体的、体系的に提供する仕組みのことです。

平戸市民病院は、隣接するサン・ケア平戸とともに、平戸市における「地域包括ケア」の拠点として、関係施設・団体と連携し、治療だけでなく、健康づくり、在宅ケア、リハビリテーション、介護、福祉まで全てのサービスを包含する全人的医療を提供しています。

健診事業の展開

平戸市民病院では、その前身で

ある紐差病院時代から押淵徹院長の下、健診事業に力を入れてきました。

医師や医療設備などの医療資源の乏しい地域では、病気になる時の対応に遅れがでる場合があります。健診を受診することで、病気の早期発見だけでなく、自分の身体の状態を把握し、生活習慣を見直すことで、病気になるにくい健康な身体を作ることができるのです。平戸市民病院は、全国に先駆け予防医療という考えに基づいて、市民のみなさんの健康づくりの一環として健診事業を展開してきました。

昨年度の平戸市の特定健診の受診率は、49・7%と県内の市町の中で2番目に高く、これとは逆に高齢者一人あたりの医療費は、低く抑えられる傾向にあります。ま

た、健診受診率は、介護保険事業にも影響していると言われており、平戸市は、県内で2番目に介護保険料が低い地域となっています。このように健診受診率と医療費及び介護保険事業は相互に関係し、健診を受診することで、市民みなさんの健康面だけでなく経済的な負担も軽減しているのです。平戸市民病院が行ってきた予防医療への取り組みは、現在、国の医療政策に反映されています。

県北地域リハビリテーション 広域支援センターの指定

平成14年度に、県から県北地域リハビリテーション広域支援センターの指定を受け、県北一帯の保健・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。市民のみなさんが住み慣れた地域に生涯にわたっていきいきとした生活を送ることができるよう、25の協力施設と共に活動を行っています。

こんなこともやっています。「出前講座」

平戸市民病院では、地域のみなさんにもっと病院のことを知っていただくために、各地区におじゃまし、出前講座を行っています。医師の講話や病院職員による楽しい寸劇等のほか、健康相談やみなさんからの病院に対するご意見、ご要望をお聞きしています。

お住まいの地域におじゃまする際は、お誘い合わせの上、ご来場いただきますようお願いいたします。また、地域や職場等で出前講座のご要望がありましたら、ぜひご連絡ください。



▲出前講座の様子（中桶医師の講和）



▲研修医受け入れのための施設
長崎県地域医療再生交付金で建設され、短期滞在用のワンルームタイプの宿泊施設3部屋と研修室があります。

▶研修の最終日、研修医による実績発表会が行われます。



長崎大学との連携による 総合医の育成

平戸市民病院は、平成17年度から長崎大学へき地病院再生支援・教育機構の支援を受け「総合医教育拠点病院」としての活動を開始しました。平戸市民病院を臨床教育の場として、これからの地域医療を担う総合医の育成を図るプロジェクトです。平戸市民病院が実践してきた地域包括医療・ケア、健診事業への取り組み等が、医師育成の格好の場との評価を受け、将来の日本の医療を担う多くの医

師が年間を通じ研修に来ています。平戸市民病院では、受け入れた研修医のみなさんを医師だけでなく看護師、ケアマネージャー、理学・作業療法士、事務など病院全スタッフでサポートし、地域の力で必要な知識と技量を持った総合医の養成に取り組んでいます。

長崎大学 へき地病院再生支援・教育機構

へき地病院再生支援・教育機構は、平成17年度の文部科学省の「地域医療等社会的ニーズに対応した医療人教育支援プログラム（医療人GP）」に採択され開設されました。

長崎県の北部は離島部と並ぶ医療過疎地域です。地域の医療を支えている平戸市民病院、北松中央病院に設置された地域臨床教育拠点に教員が常駐し研修を担当する体制、すなわち学ぶチカラで地域医療を活性化させる試みがスタートしました。

文部科学省による3年間の支援終了後は、平戸市からの事業委託により長崎県からの支援も受けながら、平戸市民病院に教育拠点を設置し「医療人育成事業」を継続、「大学と平戸で総合医を育てる」を目標として活動を続けています。

●活動内容

・総合医の育成

平成18年度から平成23年度までに11人の修練医、83人の初期研修医を受け入れました。平成24年度は、約30人の初期研修医を受け入れ予定です。

・地域医療講演会の開催

市民のみなさんを対象に平成20年から毎年開催しています。平成24年度は、日本赤十字社長崎原爆病院の朝長万左男院長を講師としてお迎えし、「放射線の人体影響」と題して講演いただきました。

・地域医療合宿

医学生・研修医を対象に、平成18年から毎年開催しています。平成24年度の様子は、次ページをご覧ください。



▲5月に開催された地域医療講演会。200人を超える市民のみなさんが参加しました。

Summer Camp 2012 in Hirado

平戸と大学で育てる地域医療 「地域医療とケア」を考え・ 体験する夏の合宿企画

- 日時 平成24年8月10日～12日
- 場所 平戸市民病院

8月10～12日、平戸市民病院において長崎大学へき地病院再生支援・教育機構主催による地域医療合宿が開催されました。

今年度は、「地域医療のプロフェッショナルになる！」をテーマに、九州内外より医学生26人、医師・看護師他27人、合計53人が参加し、訪問診療・看護への同行や講演会・ワークショップなどを通じて、地域医療の魅力・重要性を体感しました。ここでは、その様子をご紹介します。

訪問実習

訪問診療、看護、リハビリに同行し、在宅医療について学びました。



感想の一部をご紹介します

想像以上に患者さんのご家族が前向きで明るい感じがしました。こういうのも、医師や看護師の方が患者さんとその家族から信頼されて、訪問を喜ばれているからだと感じました。患者さんとのコミュニケーションで患者さんを和ませて診療されていたのが印象的でした。そのよきな医師になりたいと思いました。親切に受け入れてくださった患者さんとその家族に感謝したいです。

第1日目

講演会



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～
福島県立医科大学
地域・家庭医療学講座助教 菅家智史先生

福島県只見町は、近くの病院まで車で1時間の地域であり、国保朝日診療所は、只見町唯一の医療機関です。菅家先生は、平成23年から朝日診療所に週3日、勤務することになりました。平成23年3月の震災、原子力発電所事故、同年7月には水害に見舞われ、災害を通し家庭医としてどういうことを考えたか、地域を支える医療の考え方や、地域医療のやりがいについてお話されました。

地域医療のやりがいは、地域住民との関係性であり、一番の幸せを感じるのは人と人のつながり、関係性が満たされると感じたときです。それをやりやすい環境にしてくれているのは住民のみならずであるとお話されました。





ワールドカフェ

「地域医療のプロフェッショナル」をテーマに、講師の先生方を交え、参加者相互による対話を通じて地域医療について知見を深めました。



長崎医療センター
種田知映子先生



長崎県いづはら病院
山内 祐樹先生



横浜市立大学
井上 祥先生

医学生・初期研修医の時期に、平戸で地域医療研修をされた先生方によるシンポジウム。平戸での研修の経験が、地域医療の現場や医学教育に活かされていることや、実際に（地域医療を）経験してわかったこと、選択して良かったと実感したことなどを話していただきました。

へき地研修卒業生による
シンポジウム

第2日目

講演会 II



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～
名田庄診療所
所長 中村伸一先生

平成3年から福井県おおい町の名田庄診療所所長として奮闘する中、地域を支えているつもりが実は地域から支えられていることを実感された中村先生は、震災の医療支援での経験も含め、地域の絆が人の健康につながっているという思いを強くされたそうです。また、苦情を言われないようにという姿勢で医療を行っている、持っている力の50～60%しか出せないが、地域の人達のために、そして喜ばれるようにと頑張ると持っている力の150～200%出せるので、医療者の力を活かすには地域住民との相互関係が大切であると話されました。



地域医療は地域を理解し、医療者と地域住民、相互に知り合うことが大切だということが共通の意見でした。

～感想の一部をご紹介します～

夏合宿を通して地域医療に興味を持つことができたので、貢献できるように頑張りたい！

地域の方の意見を生で聞くことができよかったです。



地域の方を交えてのワークショップ



地域医療の
プロフェッショナルとは

大分大学教授 小野隆司先生
長崎大学講師 中里未央先生
上五島病院院長 八坂貴宏先生
平戸市民病院院長 押淵 徹先生

長年の取り組みとその実績を交えて、地域医療のプロフェッショナルとはどういったことなのかを、お話いただきました。地域に身を置き、地域特性と住民の医療ニーズに沿った包括的なケアを実践すること、そしてそれを医師としての使命・生きがいと感じ継続できるのが地域医療のプロフェッショナルの姿です。



シンポジウム

第3日目

毎年、全国から地域医療に携わっている先生方や、地域医療に興味がある研修医・医学生が、夏合宿に参加しています。地域医療に対する思いを語り合い、将来について考える場です。地域医療は医療現場の者だけではなく地域の人達との関わりがとても大切です。

より地域を知ってもらえるよう、来年は地域見学を盛り込みたいと思います。中南部地区の案内をしていただける方を募集します！来年の夏合宿や毎月来られている研修医の案内をしていただけます方は、連絡先：20-3006（担当：中桶）まで連絡をお願いします。

胆石のおはなし

平戸市民病院副院長
消化器科・外科
堤 竜二



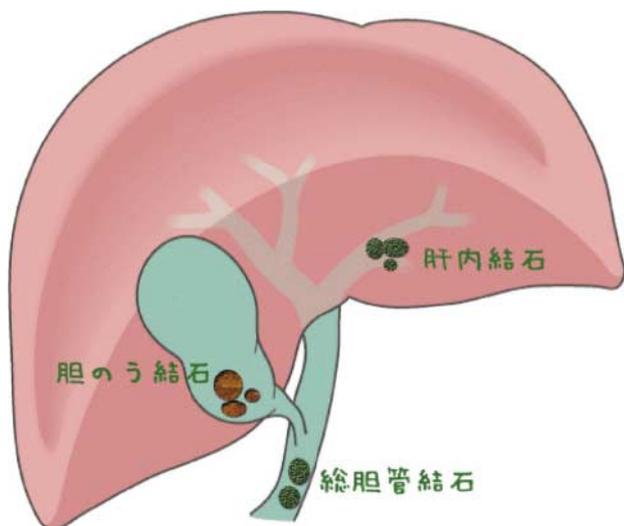
食後しばらくたってから右のみぞおちあたりに、キリキリと差し込むような痛みを感じたことはありませんか？実際、痛みも数十分

から3時間程度で治まるのでそのままにしている人が多いのですが、これは胃腸の疾患ではなく胆石によって引き起こされている場

合があります。胆石はありふれた病気で日本人では10人から20人に1人、女性は男性の2倍の発生率があり、中年以降になると1割くらいが胆石持ちだと言われています。近年、食生活の欧米化に伴い、発生率はさらに増加してきています。また、胆石は胆のうだけにできるのではなく、肝臓と十二指腸を結ぶ「総胆管（そうたんかん）」や、肝臓の中にできることもあり

ます（図①）。胆石症の痛みは、胆のうの中で石が移動して、胆のうの出口の狭いところに詰まったときに平滑筋が収縮、痙攣（けいれん）することで起こりますが、石が抜けると、痛みが消えてしまうのです。本来、胆石症は進行しない限り良性の病変です。しかし、この発作が長引くと急性胆のう炎、その症状が進行すると胆のうの腫れが強くなり、時には胆のうが破裂、広範囲の腹膜炎を起こし死に至ることもまれにあります。

胆石ができるところ



8割が胆のうにできます。総胆管にできる場合は胆のうから落下したものがほとんどです。

図①

超音波検査



写真①

激しい痛みで発症し、治療のタイミングを逸すると、まれに重篤な事態を招くこともある胆石症ですが、最近では検査の精度が進歩して、症状のない状態でも発見することが可能となりました。平戸市民病院では、簡単に行える超音波検査で9割の胆石が診断されています。写真①は実際の超音波検査で見た胆石です。黒く抜けたところが胆のうで、中にある白いものが胆石です。

胆石の治療

胆石症を治療するにあたって、無症状の場合はそのまま経過を見ることが大半です。いわゆる胆石持ちの方で将来、胆のう炎や胆管炎を発症する確率は3割程度です。しかし、胆石の数や大きさ、部位、性状によっては無症状でも治療（手術）を必要とする場合があります。「手術は怖いのでまずは薬で溶かしてほしい」とおっしゃる患者さんも多いのですが、手術を行わないで内服薬で胆石を溶解する治療や、胆石に体の外から衝撃波をあて割ってしまう治療には限界があるようです。薬で溶けてなくなってしまう胆石はまれで、衝撃波をあてる治療は特殊なケースを除き現在ではほとんど行われていません。インターネットを見ると、「漢方で胆石が消えた」「気功で胆石の痛みをとる」「胆石に効くツボがあります」などといった宣伝が横行しています。長年、胆石を専門にしてきましたが医学的にはこれらの治療（宣伝）は無効と思われず。

もっとも安全な治療は「腹腔鏡

腹腔鏡下胆のう摘出術



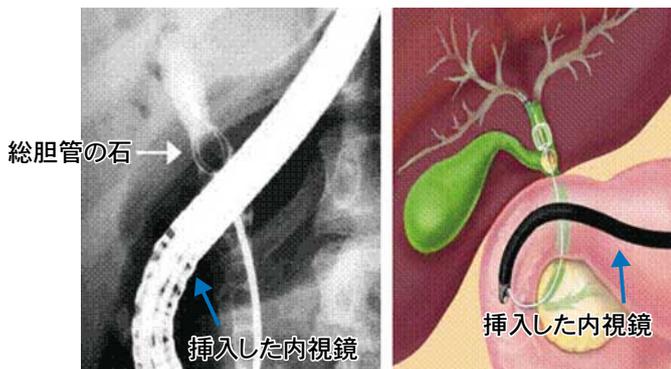
▲手術後の創部（傷口がほとんどわからない）

▶腹腔鏡で見た胆のう（肝臓にくっついている）



写真②

内視鏡による総胆管結石の除去



図②

下胆のう摘出術」（写真②）という手術だと考えられています。以前は10センチ以上お腹を切開していましたが、この腹腔鏡下胆のう摘出術は1センチ程度の穴を4か所あけるだけで胆のうをとってしまえます。手術後の回復も早く現在ではこの手術が主流となっています。特殊なカメラや機材が必要ですが、平戸市民病院でも年間15例以上の腹腔鏡手術を行っています。

総胆管に石が詰まったら、胆石の多くは胆のうの中にとどまっていますが、小さいと胆のう管という管を通過し総胆管に落ちてしまいます。総胆管に落ちた石が十二指腸に落ちてしまうと激しい痛みの後、症状はなくなります。が膵炎を合併することがあります。石が1個だけだと発作は1回で終わりますが、小さい石はたくさんあることがほとんどです。また、十二指腸に落ちない場合は、胆汁の流れが滞り、黄疸が発症します。こうなると生命の危険にさらされます。

総胆管の石を取り除くには手術

が必要ですが、お腹を切開することなく内視鏡（胃カメラ）で取り除く手術が行われるようになり、患者さんの負担を大分減らすことができるようになりました（図②）。技術的にも難しい手術ですが、平戸市民病院では年間6例の手術を行いました。

胆石を持っている人はたとえ症状がなくても半年に一度ぐらいは血液検査や腹部エコーなどの検査を受け、肝機能の異常がないことや、胆嚢壁に異常がないかどうか検査してください。



口腔ケアは食の自立や肺炎予防の出発点です

口腔ケアとは、日常的に歯ブラシ、歯間ブラシ等を使い、歯・歯ぐき・舌・入れ歯を清掃して口の中をキレイにすることと、もう一つは口腔内の疾患の予防や口の周りの筋肉を含め、嚥む・食べる・飲み込む機能のリハビリテーションを行うことをいいます。

口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎の予防、口腔疾患の予防、口から食べることでQOL（Quality of Life = その人らしい満足した生活を続けられること）の向上につながるなどの、さまざまな好循環が期待できます。

① 誤嚥性肺炎の予防

食物が誤って気管に入ることを誤嚥と言います。通常気管内に異物が入ると「むせや咳」により異物を気管から出そうという反射が働きます。しかし、加齢や脳の病気などの影響によりむせや咳という反射が鈍くなり本人の気づかない時、睡眠中などに気管への誤嚥をおこしてしまいます（不顕性の誤嚥）。この時、口の中の細菌も一緒に誤嚥するため、誤嚥性肺炎を起こしやすいと言われています。

誤嚥性肺炎の2大ポイントは、「口腔の清掃」と「機能回復」です。歯磨きなどにより口の中を清潔にして細菌そのものの数を減らします。そして、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させ、誤嚥を防ぐことも大切です。

② 口腔疾患の予防

適切な口腔ケアを行うことで、おし歯や歯周病などの歯科疾患やカンジダ口内炎などの各種口腔疾患の予防が期待できます。

③ QOLの向上

活動が制限されている要介護者の場合、口から食べる・味わうという機能は、健康な人の場合よりもそのQOLにおいて大きな割合を占めます。口腔ケアの充実により、口から食べること、おいしく食べることがすべての要介護者のQOLの向上と自立に繋がることとなります。

※食事のポイント

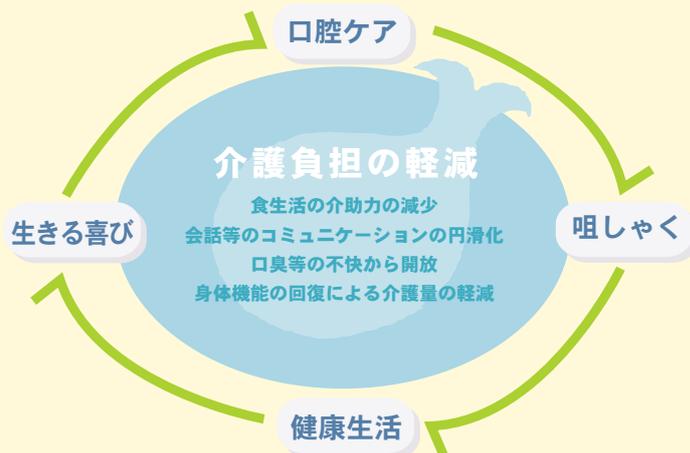
摂食・嚥下機能の低下した高齢者の食事介護をする際は、固形物より汁物のほうがむせやすいです。スープなどにはとろみをつけるといいでしょう。要介護者がきちんと飲み込むのを確認してから、次の一口を口に運ぶようにしてください。また、胃からの逆流を防ぐため、食後2時間程度は座った姿勢を保つのがよいでしょう。

最後に

口腔ケアの重要性はご理解いただけましたでしょうか？口腔ケアの可否は生涯を通じて人間としての生命活動に大きな影響を及ぼすと言っていいでしょう。とくに摂食・嚥下障害がある場合には口腔ケアの必要性が高くなることがわかりいただけたと思います。

平戸市民病院では、歯科医との連携により、嚥下障害のある方へ、口腔ケアを始め、機能改善のための取り組みを病棟、在宅で実施しています。

口腔ケアがもたらす好循環



(平戸市民病院 療養病棟看護班 看護師 小楠義史)



～秋の夜長は快適な睡眠を～

①不眠ってなんでしょう



不眠とは、寝床に入って寝よう思っても眠れないことに苦痛を感じていることです。一方、睡眠不足は仕事や勉強（時に遊び）のために睡眠時間が十分に確保できないことを言います。

②睡眠も老化します



眠れる時間は年と共に短くなり、また深い眠りも少なくなるといわれています。個人差はありますが、必要睡眠時間は、10代は8～10時間、成人～50代は6.5～7.5時間、60歳以上の人は6時間で十分という説もあります。「退職や子育てが終わってゆとりができたから、かえってぐっすり眠れなくなった」と相談に来られる人がいらっしゃいます。睡眠をとる時間は増えるのに長く眠れないことを不快に感じ、不眠と自覚される方も多いようです。

年相応の睡眠時間に合わせて、少し「遅寝早起き」にしてみるのも、寝床にいる時間を短くするののひとつの考えです。

③上手に寝るコツはありますか？



一般的には寝る3時間程前に軽い運動、2時間程前にぬるめのお風呂にゆっくり入れれば理想的です。

また食生活では、夕食後のコーヒーには注意しましょう。コーヒーのカフェインによる覚醒（目覚める効果）は30分後から効きはじり、4～5時間は続きます。またコーヒーには利尿効果（おしっこが出る働き）もありますので、夜間にトイレに行きたくなり不眠の原因となることがあります。

お酒は寝つきによいのですが、中途覚醒やコーヒーと同じで利尿効果があり結局満足な睡眠がとれない原因となってしまうことがあります。

④不眠、睡眠不足はどんな病気と関係がありますか？



不眠症そのものも病気として薬が病院で処方できます。

また不眠（睡眠障害）は生活習慣病（メタボリック症候群や肥満など）や早期のうつ病の症状として今非常に注目されています。

【最後に】



かかりつけの先生と相談し、質の良い睡眠で秋の夜長を快適に過ごしましょう！

（生月病院 非常勤医師 伊万里有田共立病院副院長 松永和雄）

特定健診はお済みですか？

9月1日から11月30日まで平戸市国保加入者の個別健診を実施しています。

9月1日から11月30日まで、市内の医療機関で国保の特定健診が受診できます。まだ受診されていない人は、1年に1回は、特定健診を受診して、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、ご自身の健康の維持に努めましょう。

なお、医療機関によっては事前に予約が必要な場合もありますので、あらかじめご確認ください。

健診種別等

健診種別	対象者	受診料
特定健診	40歳～74歳までの人で、平戸市国保に加入の人	500円
健康診査	30歳代で国民健康保険に加入の人	500円
	後期高齢者医療保険に加入の人及び生活保護受給の人	無料

※ 平戸市国保以外の被用者医療保険（組合健保、協会けんぽ、共済組合、組合国保など）に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健診を受診できます。詳しい内容（受診期間、受診できる医療機関、受診料など）は、加入している医療保険者に直接お問い合わせください。

がん検診も受診しましょう

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	対象者	検査内容	受診料
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	血液検査によるPSA検査	1,500円
大腸がん検診	40歳以上の人	便潜血検査（2日法）	500円
	無料クーポン券対象の人（対象者にはクーポン券送付済）		無料
肝炎ウィルス検査	40歳以上で、過去に1度も肝炎ウィルス検査を受けたことがない75歳までの人	血液検査によるB型C型肝炎ウィルス検査	200円
胃がん検診	40歳以上の人	胃透視（胃カメラ）	1,000円
胃がんリスク検診	40・45・50・55・60・65・70・75歳の人	血液検査ペプシノゲン、ピロリ菌抗体検査及び胃透視（胃カメラ）	1,500円
乳がん検診	40歳以上の女性で、偶数年齢になる人（2年に1回）	マンモグラフィー（乳房X線検査）・視触診	1,000円
	無料クーポン券対象の人（対象者にはクーポン券送付済）		無料
子宮がん検診	20歳以上の女性で、偶数年齢になる人（2年に1回）	内診・細胞診	700円
	無料クーポン券対象の人（対象者にはクーポン券送付済）		無料

※ がん検診を受けるには、予約が必要です。詳しくは受診される医療機関へお問い合わせください。

インフルエンザに注意しましょう!!

基礎知識

Q インフルエンザとはどんな病気ですか？

！インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。

！通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。



Q インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

！インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが予防の基礎です。（当院では10月3日から予防接種が受けられます。）

！うがいや手洗いをしましょう。

！バランスの良い食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。

！室内の湿度を50%～60%に保ちましょう。

！人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときは、マスク着用すると良いでしょう。

Q インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか？

！水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。

！安静にし、十分な休養を。学校、職場などは休みましょう。

！早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

！薬を使うときは、医師、薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じる様な場合は、早目に医師、薬剤師に相談してください。



★咳エチケット

*咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

*鼻水、痰などを含んだティッシュをすぐ蓋つきのゴミ箱に捨てられるように環境を整えましょう。

*咳をしている時はマスクを着用しましょう。また、咳をしている人がいる場合はマスク着用を勧めましょう。

独立行政法人 労働者健康福祉機構
横浜労災病院

今野 真思

私は訪問診療・健診・外来診療を中心に沢
山研修をさせていただきました。どれも経験
がないことばかりで、毎日が驚きの連続でし
た。学ぶべきことも非常に多かったです。平
戸市民病院のスタッフの方々、市民の方々に
は本当に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24年7月2日

～平成24年7月27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

塩澤 真之

1か月間、真夏の平戸で地域医療について考えさ
せられました。外来や訪問診療で奮闘する平戸の実
情を体験し、夏合宿では全国の離島やへき地の第一
線で奮闘している方々と話す貴重な機会もあり、充
実した毎日でした。ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年8月6日

～平成24年8月31日

(平戸市民病院)



地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通し多
くの研修医のみなさんが地域医療を学びに来て
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

小田 奈央

平戸での地域医療研修は、今後の医師人
生において大きな財産となるものでした。
初めて足を踏み入れる土地で、地域医療に
携わる方々や患者様に温かく迎え入れてい
ただき、1か月という短い期間にも関わら
ず、このような貴重な経験をさせて頂いた
こと、心より御礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年7月30日

～平成24年8月24日

(平戸市民病院)



第16回平戸市立病院「院内
研究会」を開催しました

9月8日(土) 生月町中央公
民館で、第16回平戸市立病院「院
内研究会」を開催しました。こ
の研究会は、日々進歩する医療
や保健の質と医療サービスの向
上を目指すことを目的に、毎年
開催しています。研究会には医
療関係者や施設職員をはじめた
くさんの市民のみなさんも来場
されました。

演題発表では、看護師、医療
技術者及び保健師から8演題が
発表されました。発表者は、日々
の忙しい業務と並行しながら研
究に取り組み、その集大成とし
てまとめたものを発表し、普段
詳しく知る機会のない他部署の
業務状況も聞くことができ、毎
日の業務に頑張っており組んで
いる様子が伝わってきました。
質疑応答も活発に行われ熱気あ
ふれる研究会となりました。

研究発表後は、呼吸器疾患に
おいて幅広い経験と研修を積ま

独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

寺地 優季

丁寧に教えてくださった山下先生始めとする先生方、なにか処置などがある度に声をかけていただいた師長さん、コメディカルのみなさん、事務のみなさん、一緒に研修した中尾先生、1か月という短い間でしたがお世話になり、ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年6月1日

～平成24年6月30日

(生月病院)



長崎大学病院

高谷 亜由子

1か月という短い期間ではありましたが、ここでしか学べないものを得たと感じています。平戸の青く澄んだ海と田畑の緑に囲まれて、みなさまの温かい人柄に触れながら研修させていただきました。心より感謝申し上げます。

(研修期間) 平成24年8月6日

～平成24年8月31日

(平戸市民病院)



長崎大学病院

中尾 信裕

病院の研修に関しては大学病院などの3次医療機関では経験することのできない色々なことに参加させていただきました。特に地域の住民の方の特定健診・地元の子どものための予防接種・新患の外来を一人のスタッフとして任されたことはとても嬉しく、また非常にやりがいを感じました。生月のみなさんには大変良くしていただいたことを厚く御礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年6月11日

～平成24年7月8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

西條 広人

生月島の自然はとても美しく、特に海岸沿いは日によって、時間ごとによって大きく表情を変え、そんな島の風景にとっても心が癒されました。この生月島での経験を活かせるように今後も診療に励みたいと思います。

(研修期間)

平成24年7月1日

～平成24年7月31日

(生月病院)



▲東山先生の講演様子



▲会場からの質疑



▲演題発表の様子

れた北松中央病院の東山康仁理事長による「肺炎について」の講演がありました。

平成23年度 病院事業決算報告

収益的収支状況

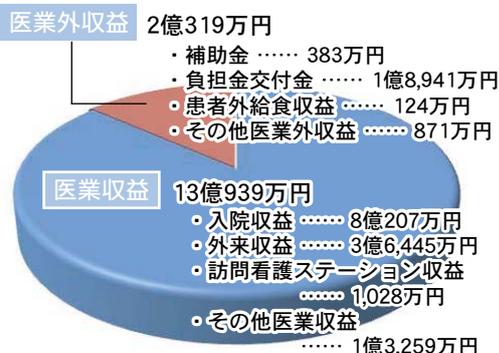
病院事業は、みなさまの入院・外来などの診療費を主な収入として経営が成り立っています。
平成23年の決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

経営状況の概要

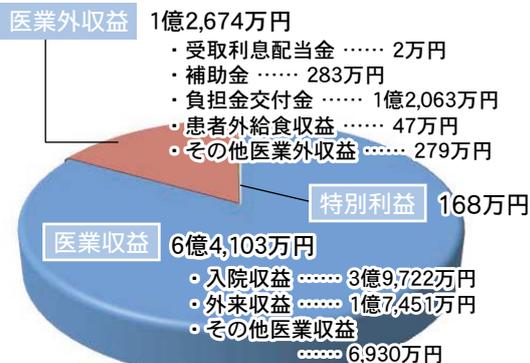
総収益22億8,203万円、総費用21億8,950万円で差し引き9,253万円の当期純利益（前年度7,464万円）で、3年連続の黒字となり、これにより累積欠損金は2億1,367万円となりました。

収益的収入 22億8,203万円

【平戸市民病院】 15億1,258万円

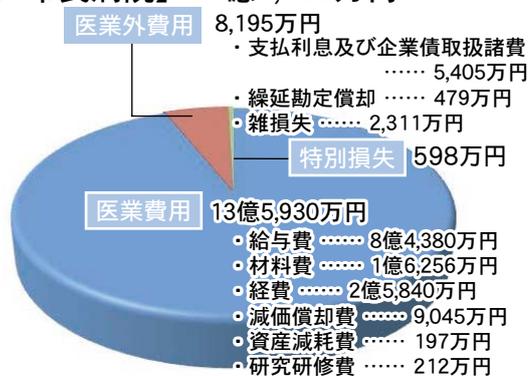


【生月病院】 7億6,945万円

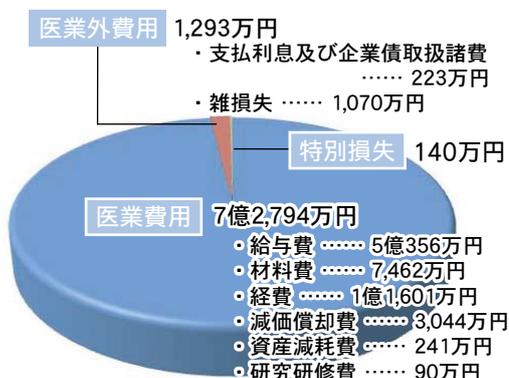


収益的費用 21億8,950万円

【平戸市民病院】 14億4,723万円



【生月病院】 7億4,227万円



平成23年度 主要統計

■平戸市民病院	
延べ患者数	外来 56,006人 (▲2,864人) 入院 36,516人 (▲826人)
病床利用率	90.7% (▲2.3P)
平均在院日数	18.8日
手術件数	118件 (+7件)
■生月病院	
延べ患者数	外来 31,657人 (+99人) 入院 18,421人 (▲780人)
病床利用率	83.9% (▲3.8P)
平均在院日数	22.9日

() は前年度比

当期純利益

9,253万円

平戸市立病院改革プラン評価委員会が事業管理者に答申



平戸市立病院改革プラン点検・評価報告書（答申）が、平成24年9月7日に評価委員会 調 漸 委員長（写真右）から池田事業管理者へ手渡されました。

「平戸市立病院改革プラン」とは

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生かしながら、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、市病院事業では、平成20年3月の「平戸市立病院あり方検討委員会」の答申と総務省が策定した「公立病院改革ガイドライン」の趣旨を踏まえ、翌年3月に平成21年度から平成23年度までの3か年を計画期間とした経営健全化の指針である「平戸市立病院改革プラン（以下「改革プラン」）」を策定しました。改革プランには、前述した課題に対応していくための経営形態の見直

しや、両病院の役割分担、経営効率化の目標数値など、病院事業運営についての目標が掲げられています。

市病院事業は、平成21年4月から地方公営企業法の全部適用に経営形態を変更し、新たに設置された事業管理者の下、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。

改革プラン評価委員会

改革プランを専門的見地から評価することを目的に、事業管理者の附属機関として平成22年2月、住民代表、学識経験者、医療関係者などの有識者で構成する「平戸市立病院改革プラン評価委員会（以下「評価委員会」）」が設置されました。

評価委員会は、平成22年2月から平成24年9月まで8回の会議が開催され、「改革プランの実施状況についての点検・評価」等について、調査・審議が行われました。

改革プラン点検・評価報告書（答申）の内容

① 諮問事項に係る点検・評価について

点検・評価報告書では、この改革プラン実施3年間での公立病院として、救急医療、入院・外来診療、地域保健事業の推進及び医療機能の充実等に努めていることに対して一定の評価をいただきました。また、人員削減、給与削減を実施するなど経営健全化や退職後看護師不足解消のため、再雇用にて勤務する地域貢献姿勢等にも一定の評価をいただきました。

しかし、次の事項については今後の課題として要望されました。

- ・ 医師確保の積極的な働きかけの継続
- ・ 医師招致専任者の配置検討
- ・ 奨学金制度の導入検討
- ・ 2病院の人的交流など、一体的な運営の推進
- ・ 医療職給料表の採用の積極的な検討
- ・ ホームページを充実し、医師及び医療スタッフの募集を図ることなど

② 平戸市立病院改革プラン今後の提言

再編・ネットワーク化における今後の取り組みに対する提言がなされました。

○平戸市民病院（抜粋）

改革プラン対象期間中の再編・ネットワーク化については、国の施策の変更により、柔軟に実施してきた。

今後もあり方検討委員会の答申に基づき、地位の基幹病院としての中心的役割を果たすために努力する必要がある。

また、療養病床（介護療養病床を含む。）の存在については、地域におけるニーズも高いことから、当面はそのまま継続することとし、今後の社会情勢等を注視しながら検討する必要がある。

○生月病院（抜粋）

生月病院は地域住民の医療にとつて重要な役割を果たしているが、あり方検討委員会において、将来は高機能診療所への規模縮小の答申を受けた。

しかし、平成21年度に大幅な国の財政措置改正があり、現在、経常収支は安定している。

今後もこの財政措置が継続されるという前提で、地域住民の医療を考慮する上では、できる限り現状での存続が望ましいと考えられる。

一方、病院機能、経営にとつて医師の確保は根幹をなしており、医師確保の状況次第では崩壊する可能性がある。

したがって、今後の病院のあり方は当面は現状維持の方針とするが、経営基盤に留意しながら、毎年再検討する必要がある。

③ おわりに（答申より抜粋）

現在の病院事業の経営状況は、平成21年度からの特別交付税の不採算地区病院の運営に要する経費の増額に加えて、看護基準変更や人件費の抑制などの項目ごとの改善対策による取り組みにより、平成22年度に不良債務を解消しており、事業管理者及び両病院長以下職員の経営安定に向けた取り組みについては一定の評価をする。



▲平戸島の中南部地域の医療を担う唯一の有床診療施設である平戸市民病院



▲評価委員会の様子

評価委員会委員名簿 (敬称略)

No	選出区分	氏名	所属・役職名
1	医療関係者	塩澤 恒雄	平戸市医師会
2	医療関係者	八坂 貴宏	長崎県病院企業団上五島病院長
3	学識経験者	調 漸	長崎大学副学長・医学部教授 長崎大学附属病院 へき地病院再生支援・教育機構長
4	学識経験者	浦田 実	長崎県県北保健所長
5	住民代表	黒崎 洋介	平戸市地域審議会会長
6	住民代表	山口 清一	平戸市地域審議会委員
7	住民代表	志水 準治	生月町地域協議会会長
8	住民代表	森 隆俊	生月町地域協議会委員

※長崎県県北保健所長は、平成22年2月12日～平成22年3月31日 後藤 尚氏

評価委員会経過

会議	開催期日	会議内容
第1回	平成22年2月12日	・事業管理者から改革プランの評価についての諮問を受ける。
第2回	平成22年6月3日	・平成21年度の決算状況の報告 ・今後の市立病院の方向性の検討
第3回	平成23年2月4日	・平成22年度の決算見込みの報告 ・改革プランの見直しの報告 ・今後の市立病院の方向性の検討
第4回	平成23年3月3日	・市立病院改革プランの見直し ・中間報告についての検討
第5回	平成23年8月25日	・平成22年度の決算状況の報告 ・中間報告についての検討
第6回	平成24年7月6日	・平成23年度の決算状況の報告 ・中間報告
第7回	平成24年8月2日	・評価報告書についての検討
第8回	平成24年9月6日	・評価報告書についての検討
答申書提出	平成24年9月7日	・委員長が事業管理者に答申書を提出

しかしながら、現在の経営安定的要因については、両病院とも特別交付税措置拡大によるものが大きく、今後の国の動向次第で影響を受けやすいこと、医師年齢の高齢化及び医師不足は慢性的となっている、これらの動向次第では、一瞬にして崩壊の可能性がある。このようなことから、医師をはじめとする医療技術者の確保に向けた更なる取り組み、健全経営に向けた更なる取り組み、そしてこれまで以上の地域住民の協力及び理

解が必要になってくるので、更なる職員の努力と結束力を求める。この改革プランは、とりあえず平成23年度で終了するが、2つの市立病院が将来的にどのような役割を果たすべきか、いかにして地域を支えられる医療を構築していくかが求められる。そのためには、事業管理者は、市はもちろんのこと県など行政のみならず、地域住民との連携を密にしながら、再編ネットワーク化の検討や経営形態の見直しを含めて、新たなプラン

や経営計画等の策定について検討を行う必要があることを申し添える。

改革プラン点検・評価報告書(答申)を受けて

委員のみなさんからいただいた貴重なご意見、ご提言を真摯に受け止め、事業管理者を中心に、今後とも経営の健全化を図りながら、将来に向けて地域住民のみなさんに満足度の高い医療サービスの提供に努めていきます。



▲生月町の医療を担う唯一の有床診療施設である生月病院

鳥谷弘先生 着任のごあいさつ ～生月病院～

8月6日から生月病院とりやひろしに鳥谷弘先生（内科）が着任されましたのでお知らせいたします。

鳥谷先生は長崎県自治体病院等開設者協議会の紹介によって、大分県地域保健支援センターから生月病院へ着任されました。

今後、生月病院は内科医4人、外科医2人体制となります。

～鳥谷医師から一言～

1987年に宮崎医科大学を卒業後は、大分医科大学第二内科へ入局し、以後同大学関連病院等に勤務してきました。近年は検診機関等に勤務し、臨床の現場からは離れておりましたので、一から始めるつもりでやりたいと思います。よろしくお願いします。



※鳥谷医師の診察日程等については、23ページの生月病院外来診療担当表をご覧ください。

はじめまして、 よろしくお願ひします

3名の新しい仲間が加わりましたので、紹介します。



平戸市民病院外来看護師 堀井 和美

はじめまして、10月から平戸市民病院の外来で勤務させていただいています。堀井和美と申します。

スタッフのみなさんや、患者さんにはご迷惑をおかけすることもあると思いますが、早く仕事を覚えて、みなさんのお役に立てるよう努力していきたいと思っています。ご指導の程よろしくお願ひします。



平戸市民病院療養病棟看護補助者 園川 宏美

はじめまして、7月から平戸市民病院の3階病棟で勤務させていただいています。園川宏美と申します。

趣味はショッピングです。性格は、人見知りするほうなので、新しい環境に慣れるのにも時間がかかると思います。

病院で働くのも初めてなので、スタッフのみなさんや患者さんにはご迷惑をお掛けしますが、早く仕事を覚えたいと思っていますので、ご指導の程よろしくお願ひします。



平戸市民病院調剤班薬局助手 山田美穂子

はじめまして、山田美穂子と申します。7月から、薬局助手として勤務させていただいています。主に、院内でのお薬や注射についての仕事になりますが、早く仕事を覚えて、周りのスタッフの方が仕事をしやすいようにサポートできるよう頑張りたいと思います。

地元で働くことができるのを、大変嬉しく思っています。少しでも、地域のみなさんのお役に立てるよう努力していきたいと思っていますので、よろしくお願ひします。

何かありましたら、気軽にお声をかけてください。



看護師募集

平戸市民病院では、看護師を募集しております。あなたの力を地域医療の充実と発展のためにお貸しください。

【資格】 看護師または准看護師

【雇用形態】 半年更新（嘱託契約の場合）パート就労希望者（午前

中のみ等）の相談に応じます。

【業務内容】 外来診療介助、外来処置室業務、訪問看護、病棟業務

【勤務時間】 午前8時15分～午後5時
休憩時間1時間

【賃金等】 15万9千7百円～17万

2百円（月額換算）、賞与 夏0・

7.5月分、冬1・5月分、通勤手

当あり、夜間勤務承諾の場合、別途手当を支給します。

外来予約について

平戸市民病院外来

平戸市民病院では、外来の混雑緩和と待ち時間の短縮のため、内科・眼科・整形外科（火曜日の田中医師）について、診療予約制を取り入れております。

診療予約、予約の変更・取り消し等は、電話で受け付けておりますが、午前中は、大変込み合っており対応にお時間をいただく場合がありますので、できるだけ午後の時間帯にご連絡をお願いします。

※急患は、いつでも受け付けております。

ポリオ予防接種が変わります

これまで、ポリオ（小児まひ）予防接種は、生ポリオワクチンを集団接種で経口投与していましたが、法律の改正により平成24年9月1日から、不活化ポリオワクチンを、個人ごとに医療機関へ予約をして注射することになりました。生まれて3か月から90月（7歳半）までの人のうち、まだポリオ予防接種が完了していない人は、早めに予防接種を受けることをおすすめします。

不活化ポリオワクチンの受け方

・ポリオ生ワクチンを2回受けた人
不活化ポリオワクチンは受ける必要はありません。

・ポリオ生ワクチンを1回受けた人
不活化ポリオワクチンを4週間以上の間隔を開けて2回受けてください。1年後に追加接種をもう1回受ける必要があります。

・ポリオ生ワクチンを全く受けていない人
不活化ポリオワクチンを4週間以上の間隔を開けて3回受けてください。1年後に追加接種をもう1回受ける必要があります。

※11月以降は、3種混合と不活化ポリオワクチンが混合された4種混合ワクチンが使用できるよう国が準備を進めています。4種混合ワクチンの使用が法律として定められれば、ポリオワクチンと3種混合ワクチンのどちらも未接種の人については、4種混合ワクチンを接種することとなります。

小児予防接種について

平戸市民病院外来

平戸市民病院小児科では、予防接種を月・水・金曜日の午後4時から午後5時までの間に行っています。

接種当日は、問診票や母子手帳の確認がありますので、午後3時30分までに余裕をもってご来院ください。

なお、医師の都合により休診になる場合もありますので、必ず、3日前までの予約をお願いします。

予約は電話でも受け付けておりますが、午前中は大変混み合っており、対応にお時間をいただく場合がありますので、できるだけ午後の時間帯にご連絡をお願いします。

節電への協力ありがとうございます

病院は、九州電力の夏の節電協力要請から除外されていますが、できるかぎりの協力を行いたいものと、平戸市民病院では、空調温度の適正な設定・照明の間引き点灯等の節電への取り組みを行ってきました。患者のみなさんには、大変ご不便をおかけいたしました。節電のご協力ありがとうございました。

※8月の電気使用量

昨年度	129・900kWh
今年度	125・460kWh

今後も患者のみなさんの安全と医療機能に支障のない範囲で節電に向けた取組を実施していく予定です。

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	(病棟)	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) 濱田 (度島診療所長)	午前	—	(病棟)	新・急患	—	—	
	午後	—	(訪問診療)	新・急患	—	—	
	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。

平戸ルート 平戸⇄平戸口⇄松浦⇄唐津⇄博多

竹田ルート 竹田⇄久住⇄黒川⇄小国⇄玖珠⇄博多

臼杵ルート 臼杵⇄湯布院⇄博多

阿蘇ルート 阿蘇⇄菊池⇄山鹿⇄博多

佐世保ルート 平戸⇄佐世保⇄有田⇄嬉野⇄博多

高千穂ルート 竹田⇄高千穂⇄高森⇄

熊本空港⇄グランドホテル熊本⇄博多

小浜ルート 小浜温泉⇄諫早⇄長崎空港⇄博多



完全予約制

YOKARO BUS

年間費 **4,000円**で
直行バス7ルート
毎日運行
1日2往復
乗り放題!

YOKARO 会員募集

お問合せ 社団法人 YOKARO
TEL0950-22-5170

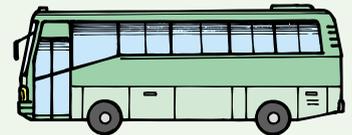
YOKARO事務局 〒859-5104
平戸市崎方町776-6 (平戸ターミナルビル 1F)
URL : <http://yokaro.info> E-mail : info@yokaro.info

【 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					
鳥谷	午前	診察				診察	
	午後			診察	診察	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 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
 - 呼吸器外科 毎月第4木曜日 平戸市民病院 中村医師
 - 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時まででございます。
※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
 (有)井元産業 しいたけ生産部
 平戸しいたけ生産組合
 (有)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

秋は『食欲の秋』といわれるとおり、食べ物が美味しくなる季節です。

新米の時期でもあり、旬の魚や野菜や果物もたくさんあるので、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？しかし、秋は来るべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとする時期とも言われています。食べすぎには十分注意しましょう。

食欲の秋は過食に注意！

★野菜を上手にとりましょう！

野菜は1回の食事に両手一杯が目安です。茹でたり炒めたりするとかさが減って食べやすくなりますね。

★いも類、果物の食べ過ぎに注意しましょう！

いも類やかぼちゃは、ご飯やめん類と同じ炭水化物を多く含み、エネルギーの高い食べ物です。また果物に含まれる果糖は砂糖よりも吸収されるスピードが速く体脂肪になりやすいので適量（片手1杯分）を守りましょう。

★食事は時間をかけてゆっくり食べる。夕食後の間食はやめましょう！

満腹感が脳に伝わるのには約20分かかります。早食いすると食べ過ぎてしまう上に血糖値が急激に上がって体脂肪が作られやすくなります。また夜は体の代謝が低下するので脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。

秋の炊き込みご飯

【材料】（2人分）

しめじ200g、豚肉100g、糸こんにゃく100g、人参5cm、さつまいも小1個、米1と1/2カップ、もち米1/2カップ
調味料（酒大さじ2、薄口しょうゆ大さじ2、塩小さじ1/2、みりん小さじ2）

【作り方】

- ① 米ともち米は洗い、ザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れて普通より少し少なめの水加減にする。
- ② しめじは石づきを取り小房に分ける。豚肉は薄切りにする。糸こんにゃくは食べやすい大きさにする。人参は細切りにする。さつまいもはさいの目に切る。
- ③ ①の炊飯器に②と調味料を入れて炊く。



編集室から

平戸の秋を告げる風物詩の飛魚漁が最盛期を迎えています。加工場の近くを通ると、焼き飛魚の美味しそうな香りが漂っています。

さて秋は、四季の中で最も快適に眠れる季節です。本号で睡眠についての記事を書かせていますが、みなさんは快適な睡眠がとれていますか？本号を参考にみなさんの睡眠の質を少しでも向上する手助けになればと思います。

体調管理が難しい日が続いています。栄養ある食事や適度な運動を行い、快適な睡眠をとり体調管理を行いましょ！

また、10月より各医療機関でインフルエンザ予防接種が始まっています。インフルエンザを予防するには、ワクチン接種を受けるとともに手洗いやうがいを習慣的に行いましょう。

（内）