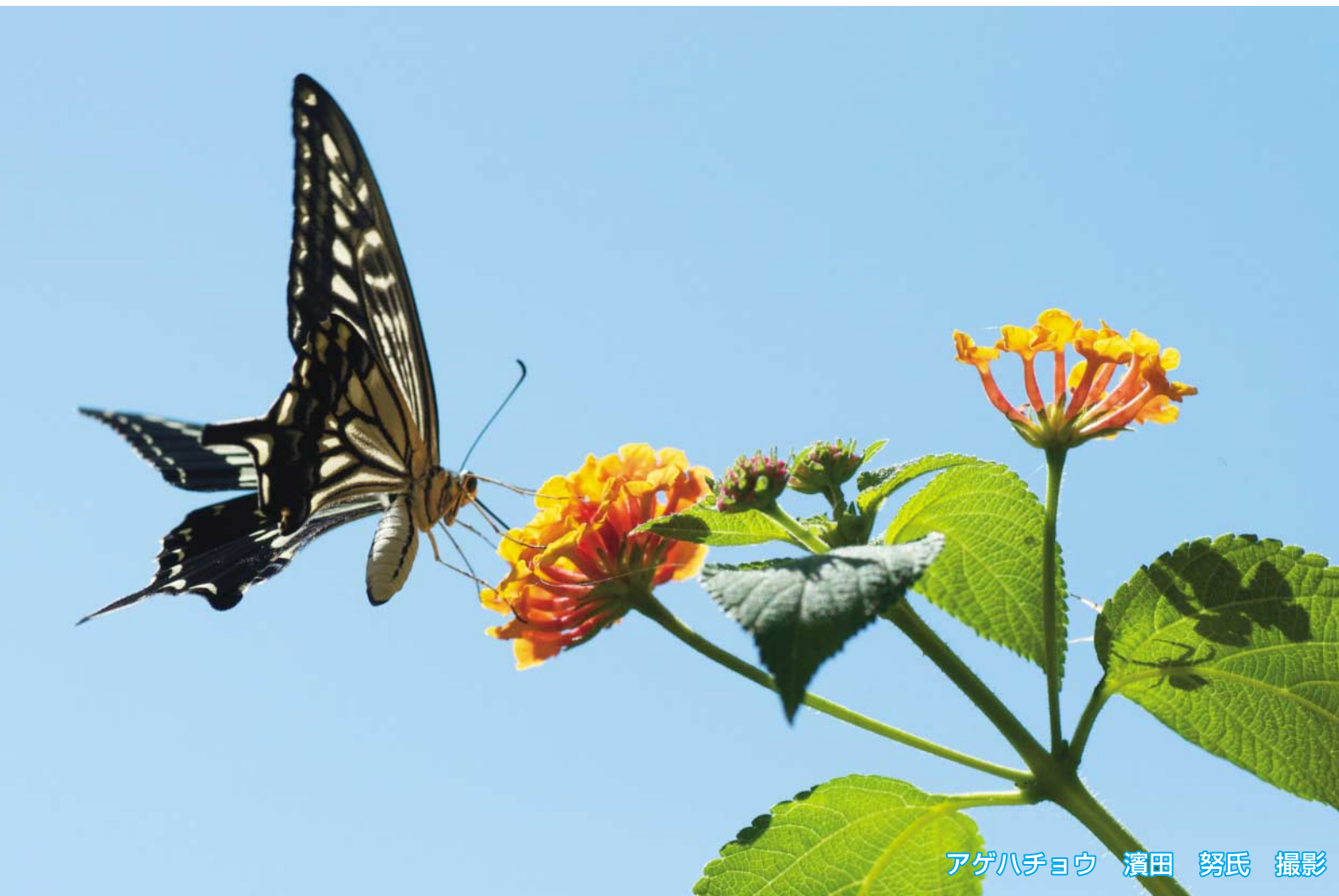
平戸市立病院広報

竜んおとし子

第36号
平成25年７月15日発行

目　　次

ウイルス感染症あれこれ（２～３）
海や山の事故に注意しましょう（4～6）
単身赴任診療録２（７）
患者と医療が協働できる医療を目指して（８～９）
褥瘡予防への取り組み（10～11）
スロージョギングの紹介（12～13）
地域医療を学ぶ（14～15）
夏本番！水分補給はしっかりと！（16）
掲示板（17）
週間診療担当表（18～19）
栄養管理室だより（20）



アゲハチョウ　濱田　努氏　撮影

ウイルス感染症あれこれ

「ウイルス抗体検査」

ウイルス感染症には子供のころかかった記憶がある人も多いかと思いますが、風しん、麻しん（はしか）、おたふくかぜ、水痘（水ぼうそう）などが一般的によく知られています。細菌と比べてウイルスは非常に小さくウイルス分離が難しいため、細菌は培養して菌の種類を確定しますが、ウイルス感染症の診断には、生体防御反応のひとつである抗体を測定し診断に利用しています。抗体とは、細菌やウイルスなどの異物が体に侵入してくるとそれらを防御するために、体がつくりだす免疫タンパク質のことです。感染の初期にできるＩｇＭ抗体、そのあと遅れて作られ長く持続するＩｇＧ抗体、アレルギーに関与しているＩｇＥ抗体など5種類の免疫タンパク質が知られています。

抗体検査は、ウイルスや細菌などを直接つかまえているのではなく、体に侵入した痕跡を調べているのです。ＩｇＧ抗体の場合、それが以前に感染したものか最近感染したものかわかりません。そのために感染の初期と回復期の2回検査をして抗体の上昇がみられるか、また、初期にできるＩｇＭ抗体を測定して上昇しているかをみます。上昇していれば最近の感染が疑われるということになります。抗体検査による診断は間接的に犯人を捜すようなもので、抗体は病原ウイルスの「足跡」でしかありません。抗体検査における診断には注意が必要となります。

ウイルスに対する抗体測定法には、捕体結合（ＣＦ）法、赤血球凝集抑制（ＨＩ）法、中和（ＮＴ）法蛍光抗体（ＦＡ）法、酵素抗体（ＥＩＡ）法、受身凝集（ＰＡ）法などがあります。それぞれ特徴がありますので疾患に合わせて使い分けることになります。

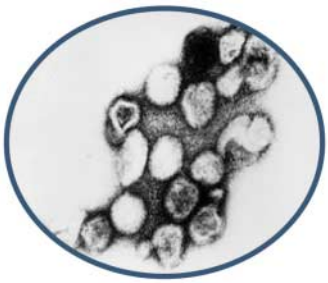
ウイルス抗体測定は、ウイルス感染症の確定診断として、また、もうひとつは免疫をもっているかどうかの2つの目的で利用されています。

数年前は、若い世代とくに大学生の間で麻しん（はしか）が流行し社会問題化しました。また今回は、若い世代の風しんが大流行し問題になっています。そういう背景のなかで医療関連領域の大学・専門学校に入学する際に麻しん・おたふくかぜ・風しん・水痘（水ぼうそう）について抗体検査をして免疫があるかどうか検査をし、免疫が十分でなければ予防接種をうけるように指示をされて来院する人が増えています。

免疫がないといとも簡単に大流行してしまいます。新型のウイルスが発見されるごとに大きな問題となりますが、免疫がないことは全くの無防備の状態なのです。ワクチンによる予防接種で免疫を付け、予防することは大切なことなのです。

風しん・非常事態

風しんが2012年に比べて45・6倍と増大かつてない規模の流行



風しんウイルス

なぜ急増したのでしょうか

日本の予防接種は、1995年3月まで女子中学生のみに接種する方法でおこなわれてましたが、1995年4月から男女とも1歳から7歳半までに接種する方法に変更されました。

1987年以前生まれ（26歳以上）の男性と制度移行の谷間となった1979年～1987年生まれ（26歳～34歳）の女性は風しんの予防接種を受けていない割合が高い状態です。

この世代に患者が急増

患者は20代～40代の男性が最も多く、女性では20代が多くなっています。

何が問題なのでしょうか

免疫を持たない女性が妊娠中に感染すると、胎児が先天性風しん症候群にかかる可能性があります。

風しんは風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期は2～3週間で主な症状は発疹、発熱、リンパ節のはれですが、症状がでないまま免疫ができてしまう人もいます。また、飛沫感染で他の人にうつります。一度かかるとほとんどの人は生涯かかることはありません。

特に妊娠初期の妊婦さんが風しんにかかってしまうとお腹の中の赤ちゃんがウイルスに感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓の障害がある、発達がゆっくりしているなど、赤ちゃんがこれらの病気をもって生まれる可能性があります。

風しんの予防接種を受けることによって、自分が風しんから守られるだけではなく、他の人に風しんをうつすことが少なくなり、妊娠女性とその赤ちゃんを含めて社会全体が風しんから守られることになります。風しんや麻しんなどのワクチン接種を受けることは、社会の一員として必要なことなのです。

（平戸市民病院　総技師長　臨床検査班　種岡　新）

海や山の生き物に注意しましょう

平戸市民病院医療監
内科・循環器科
賀來　俊

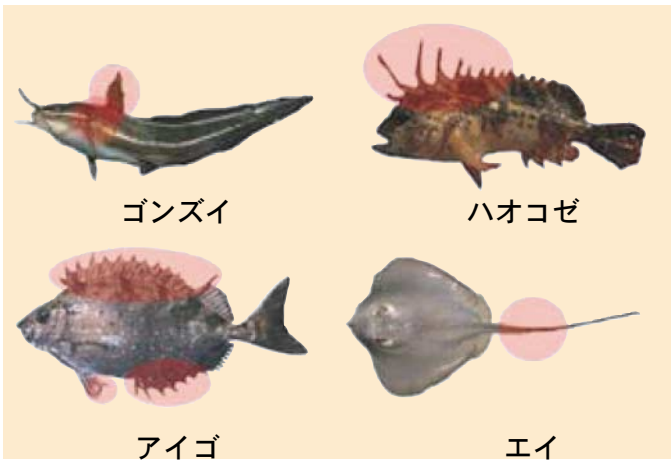
これからの季節は海ではクラゲや魚に刺される事故、山は家の周りでは虫に刺される事故が多くなります。刺されたりかまれたりしたときにまずどうすればいいかまとめてみました。

刺されたら痛い魚

ヒレや胸ビレなどに毒腺のあるとげをもっている魚（ゴンズイ、オコゼ、アイゴ（ヤノバル、バリ）、エイなど）で、刺されると半日～1日くらい激しく痛みます。腫れて吐き気や関節痛を伴ったり、高熱が出たりする場合もあります。特に夜釣りなどでは、釣れた魚をよく確かめてから持つようにしましょう。

○応急処置

毒は蛋白毒なので熱を与えると無毒化することができます。我慢できるギリギリの熱さのお湯に刺されたところを浸しておくと痛みが引いてくるはずです。刺された側は敏感になっているのでついつい低い温度にしがちですので、もう一方の手や足を同時につけるといいかもしれません。医療機関に来ても解毒剤はありませんし、来院しても同じことをするだけなので、その時間があれば自分で手当するほうがいいでしょう。



毒クラゲ

クラゲの毒はタンパク質からなる溶血成分、タンパク質分解成分などなど多様な成分からできており詳しくは解明されていません。また、クラゲの種類によってもピリピリする程度のものから激痛を伴い、生命に関わるものまで様々です。

全てのクラゲが強烈な毒を持っているわけではありませんが、特に注意が必要なクラゲはカツオノエボシ、ハブクラゲ、アンドンクラゲ、カギノテクラゲなどです。

これらの危険なクラゲに刺されると、その部分に灼熱間のある激痛が走り、やがて赤紫色に腫れ、触れた所がミミズ腫れになる。場合によっては水ぶくれになります。さらに重症の場合は、致命的になることがあります。また、繰り返し刺されると急激なアレルギー反応により、血圧が低下して意識がなくなったりする（アナフィラキシーショック）を起こす場合があります。

○応急処置

刺された場合、焦ってその部分をこすらないように。こすると残った刺胞が刺激され更に被害を大きくします。

①まずは、海水でこすらないようにしてきれいに洗い流す。（水をかけると刺胞を刺激して更にひどくなります）

②残った刺胞をていねいにピンセットなどで取り除く。（素手では触らないこと！）

③患部を冷やし病院へ行ってください。

ハブクラゲやアンドンクラゲに刺された場合は、患部に食酢をかけると刺胞の毒が分解されるので、沖縄の海水浴場には緊急手当用の食酢が用意されています。

カツオノエボシに刺された時は、アルコールかアンモニア水をかけて応急処置をします。

種類がわからない場合は、食酢やアルコールをかけないように！更にひどくする場合があります。

アンドンクラゲ

7月～11月の期間（特にお盆頃）に多く出現します。刺されると痛さだけではなく、痕は数日間炎症を起こします。「イラ」・「電気クラゲ」と呼ばれる海水浴場の嫌われ者です。

傘（かさ）は立方形で無色、高さ３～3.5㎝、寒天質は薄いが堅く、４本の触手は傘の倍くらいの長さで淡紅色をしています。

カギノテクラゲ

溶血毒は弱いが神経毒は強いため、蚊に刺された程度の刺傷であっても全身症状により喘息のようなせき、鼻水、腰痛、筋肉痛、吐き気、頭痛、痙攣（けいれん）、寒気、チアノーゼを引き起こすことがあります。むやみに海藻がたくさん生えている場所に入っていかなければカギノテクラゲに刺されることはありません。

昆虫

ムカデ

ムカデの仲間（ムカデ、ゲジなど）は頭の次の節に毒腺を持ち、この毒を用いて昆虫などの動物を捕食します。かまれるとかなり痛むが人命にかかわる被害はほとんどありません。

○予防と応急処置

屋内に侵入されないようにするには、家やその周辺にムカデが生息する環境をつくらないというのが基本です。

ムカデは「せまい」「暗い」「湿り気がある」といった条件のところに暮らしますから、庭や立木、軒下の風通しをよくします。室内も整理整頓し通気をよくしましょう。風呂場を使用しないときには、おけ、シャンプー、腰かけイス、浴槽のふたなどをできるだけ浴室の外に出しておくといいです。

また、くつをはく前にはくつの中に入っていないか確かめてはきましょう。

かまれたら痛みと腫れは強いので早いうちは冷やしながら医療機関を受診したほうがいいでしょう。特異的な解毒剤はありませんが、局所麻酔剤が痛みには有効です。

ハチ

社会性昆虫であるアシナガバチ、スズメバチ、ミツバチは集団で敵に当たります。ハチが他の生物に対して毒針を刺すと、ハチが攻撃的になるフェロモンが放出され仲間に敵の来襲を知らせるのです。

○予防と応急処置

ハチは外敵から巣や身を守るために攻撃します。巣やハチを刺激しなければむやみに刺しません。ハチが近寄ってきてもあわてて手で払ったり、駆け出したりせず、静かにその場を離れるようにしてください。屋内や車の中に入ってきたときは、窓を開けて外へ出ていくのを待ちましょう。

山や森林に入るときは長袖長ズボン帽子を着用しましょう。黒い色はハチを刺激することがありますので、白や明るい色の服を着るようにしてください。ハチは甘いものが大好きです。ジュースの空き缶などは必ず持ち帰るようにし、香水などをつけていくのはやめましょう。

2度、3度と繰り返し刺されるとアナフィラキシーショックを起こしやすくなるので、前回症状が軽かったからと油断しないように。早めに医療機関を受診してください。ムカデと同様に特異的な解毒剤はありませんが、2時間ほど様子をみて異常（発疹、呼吸困難、血圧低下など）がないことを確かめることが必要です。

過去にアナフィラキシーショックを起こしたことがある人には「エピペン」という自己注射できる注射セットを持ち歩くことをおすすめします。これには健康保険が適用されます。

ダニ

以前からツツガムシ病、日本紅斑熱（こうはんねつ）などが知られていますが、これらはマダニに噛まれたときにダニが持っているリケッチアが人間の体内に入って発疹、高熱などをきたすものです。最近はウイルスによる重症熱性血小板減少症候群が話題になっています。

○予防と応急処置

山や森林に入るときは長袖長ズボン帽子を着用し、すそは入れ込んでダニの侵入を防ぎます。ダニは身体に取り付いてもすぐには刺さず身体の柔らかいところを探して刺すので、野外活動後は入浴して全部着替えるようにします。脱いだ衣服は直ちに洗濯するかナイロン袋などに入れて口を縛っておきます。

もし身体を刺して吸血して大きく膨らんでいるダニを発見したら、ダニの体部をつまんで引っ張ると口器がちぎれて皮内に残ってしまうことがあるため、身体を潰さないように口器の部分からつまみあげるようにする必要があります。医療機関では皮膚ごと切開して取り除く場合があります。

〔最後に〕

もし刺されたりかまれたりして心配なこと、気になることがあればご相談ください。

単身赴任診療録2

その風邪、大丈夫ですか？

風邪をひいたと外来に診察を受けに来られた患者さんにいつからひいたか伺うと、「2、3日前から」、「1週間前から」、時に「1か月前から」なんていうのもあります。しんどい（長崎では「きつか」）のによう頑張ったねえと励ましますが、聞けば病院に来られない事情がいろいろあるようです。

かぜは、鼻からのどにかけての空気の通り道、つまり上気道といわれる呼吸器の感染症で、原因の大半がウイルスです。症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・たんなどが共通してみられ、発熱・頭痛・全身倦怠感を伴うこともあります。これらをまとめて「かぜ症候群」と呼びます。一般には1週間程度の経過で自然に治りますので、治療は対症療法が中心です。また、安静と十分な水分補給、保温や睡眠などの一般的対処もとても大事です。

「かぜ」と思っていても症状が1週間以上も続くときには他の病気を考える必要もあります。免疫力の弱い乳幼児、妊婦、高齢者や慢性呼吸器疾患、心疾患などの基礎疾患を有する場合には細菌性肺炎や気管支炎の合併に注意が必要です。

（日本呼吸器学会から引用）

さて、外来診察では患者さんの話を聞くことが一番重要になります。話をもとに、診察では「目で見る」、「耳で聞く」、「触れて感じる」ことなど五感を使って病気の状況を考えます。特に患者さんには嫌がられることがありますが、喉を診るのが私の得意とする仕事です。聴診も当然ですが短時間で全身状況を概ね把握します。病状を推測し、場合により検査をします。検査がすべてではないということです。検査で大したことがなければ良いのですが…。風邪はいろんな症状がその時期によって現れます。これらの時期と症状、さらに身体所見を合わせ考えて風邪の診断をします。ところがとんでもない病気が隠れています。例えば、「のどが痛む」病気には扁桃腺（へんとうせん）の病気、咽頭異物症、咽頭の腫瘍などがあり、「咳や痰が出る」病気には感染症（細菌性・誤嚥（ごえん）性肺炎、気管支炎、肺結核など）、アレルギー疾患、慢性閉塞性肺疾患、気管支拡張症、薬剤性、後鼻漏（こうびろう）症候群、間質性肺炎、気管支癌・肺癌などがあります。「発熱」にはインフルエンザ、胸膜（きょうまく）炎、肺結核、肺癌などの病気も考えられます。すべての症状がそろえば風邪というわけではありません。ひとつ、ふたつの症状がいつまでも続くこともあります。

日常診療においてこれらの病気をすべて頭の中で思い浮かべているわけではありませんが、みなさんが「風邪だから大したことがない。そのうち治るだろう」と高をくくるのも程々にしないと、そういう人ほど後になってとんでもない病気を抱えて病院にやってきます。

たかが風邪でしょうが、1週間以上長引く風邪にはそれなりの意味があります。風邪と思っていたら実は肺結核、肺癌だったという人もいます。咳だけの患者さんでも初期の治療、検査によっては診断がつかずに3か月間も治らなかった人がいます。皆さんは口々に「もっと早くに来ておけば…」と話されます。

私が外来で診ている患者さんは通院されている人のごく一部ですが、決して自分の専門とする呼吸器疾患の患者さんばかりではありません。他の先生に罹りつけている患者さんのレントゲンや血液検査等を診ていると呼吸器に異常のある患者さんが実に多いと感じています。風邪の治りにくい場合でも、検診で異常を言われた人でも、普段から胸に影があると言われている人、喘息と言われている人、呼吸に関して気になることがあればまずはご相談ください。

平戸市民病院　呼吸器外科医師
中村　宏

患者と医療が協働できる医療を目指して

5月25日（土）、平戸市ふれあいセンターで「平戸と長崎大学で育てる地域医療」講演会が開催されました。この日の演題は「患者と医療が協働できる医療を目指して」。講師は、NPO法人ささえあい医療人材センターCOML理事長の山口育子さんです。

COMLは全国の患者、家族からの電話相談を日常の活動の柱として活動されています。多くの患者の声を聞いている立場として、患者、市民がこれからどのような意識をもって医療と向き合っていけばいいのか。そして、どのように患者と協働していただく必要があるのか。そういったことをお話しいただきました。その一部を紹介します。

新 医者にかかる10箇条

あなたが“いのちの主人公・からだの責任者”

「医者にかかる10箇条」これが賢い患者になるための具体的な心構えということで、私たちは1998年から普及活動をしてまいりました。この10箇条について説明いたします。

1 伝えたいことはメモして準備

「これを質問しよう」と思って医療機関に行ったのに、家に帰ってから、聞くのを忘れて帰ってきた。こういう経験、誰しも1度や2度、されたことはあると思います。聞き忘れ、言い忘れがないようにメモを作って準備しましょう。

2 対話の始まりはあいさつから

人間関係の基本はあいさつです。「おはようございます。今日もよろしくお願いします。」と患者さん側からあいさつをして、日常のコミュニケーションの風を吹き入れていきましょう。

3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

コミュニケーションは双方向性。医療者に求めるだけでなく、関係づくりの半分は、私たち患者にも責任があります。コミュニケーションの取り方によって、相手のどの部分を引き出すことができるのか、電話相談を聞いていると痛感します。例えば、相談者の中には、「この方には何かプラスアルファのアドバイスできないかな」と、思わず感じる人もいらっしゃれば、けんか腰で感情的に苦情を言ってこられると、必要最低限で切りたいと、つい思ってしまう方もいます。私たち患者は、医療者にいろんな要求をしがちですけれども、もしかしたら、患者の対応次第で引き出してしまっているのかもしれないのです。

4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

大人になってから賢くなるのは、とても努力を要します。子どものときから賢い患者になる教育が必要です。まずは、自覚症状は自分で伝えなければいけないと、是非、教育していただきたいです。これが賢い患者の第1歩だと思っています。幼稚園児ぐらいになれば、家で練習して、自分で症状を伝えることは可能だと思いますので、ぜひ実践してみてください。

5 これからの見通しを聞きましょう

何か治療が必要になったら、「治療はどれぐらいのスケジュールになりますか」と見通しを聞きましょう。また、「その治療中に日常生活の中でできなくなることはありますか?」「治療後に日常生活で変化することはありますか?」と確認することで、生活の中で、自分にできる努力を見つけることができるのではないかと思います。

6 その後の変化も伝える努力を

症状が悪化したり、痛みが変わらなかったりすれば、皆さん、お医者さんにお伝えになっていると思います。ただ、意外と盲点になっているのが、「良くなった」変化です。受診して改善したあとにかかった医療機関で「この間は大変お世話になりました。あの後、薬を飲んで2日ほど休んだら、すっかり良くなりました。よろしくお伝えください」と受付の方にお伝えしたり、退院後にはがきを送って近況を伝える。良くなったことも伝えることで人間関係が

つながっていくこともあると思います。それも大切なコミュニケーションではないでしょうか。

7 大事なことはメモをとって確認

お医者さんの前で、いきなりペンを出してメモをするのは勇気が必要です。でも、「私、忘れっぽいので、メモを作ってきたんです」と言ってメモを出して、質問したときに答えてもらったら、「今の返事、忘れてはいけないので、ここに書いていいですか」とメモを活用すれば、患者さんからも言いやすくなると思います。そうすると、1枚の紙で自分の知りたかったこと、お医者さんからの質問の答え、プラスアルファの情報などがまとまります。そういうものを家に帰ってファイルをしていけば、自分だけの大切な情報がファイリングされていきます。

8 納得できないときは何度でも質問を

頭の中に疑問符がいっぱいなのに「わかりました」と言ってしまうのは良くないということです。1回聞いても理解できなかったことを、もう1回聞きたい。でも聞きにくい時、例えば、「先ほど合併症について説明してくださったんですけど、ちょっと十分理解できなかった部分があります。合併症についてもう1回説明していただけますか」というように尋ねると、お医者さんも嫌な顔はしないと思います。それは、聞いていたけれど十分理解できなかったという思いが伝わるからです。患者さん側もコミュニケーション能力を高めて、うまく情報を引き出しましょう。そして納得した上で治療を受けていきましょう。

9 医療にも不確実なことや限界がある

一見するとマイナスに聞こえる項目かもしれませんが、私はとても大事なことだと思っています。医療が進んだといっても、全ての病気を治すことはできません。病気になって、何か治療が必要になったとしたら、「私の病気は医療の力でどこまでの改善が期待できますか」という姿勢で向き合っていただきたいです。医療の不確実と限界を理解することは、冷静に医療と向き合うことにつながると思います。

10 治療方法を決めるのはあなたです

ただし、1人で悩まないで。こういうふうなことをみなさんにお伝えしています。

お医者さんとコミュニケーション、医療者とコミュニケーションを上手に取るために何が必要かというと、日常のコミュニケーションを見直しましょうということです。まずは自分のコミュニケーションの癖を知りましょう。どういうときに問題があるか。「どうやら私の言っていることは伝わりにくい」「人の話を聞くとき、すぐ早合点してしまいがちだ」など、いろんな課題があると思います。そのような自分の癖を知ることから始めましょう。

70代の人も、決して諦めることはないと思います。COMLの電話相談はボランティアで70代の人も何人かいます。意識してコミュニケーションをとっていれば、必ず上達してきますので、今日からでも努力してみてください。

最後の提案として、「ポジティブフィードバック」をお勧めします。これは、前向きなことを伝えましょうということです。嬉しかったこと、良かったことなどをコミュニケーションの中で伝えるということをしていきましょう。例えば、お手伝いをしてくれた家族に「ありがとう、助かった」。料理を作ってくれた奥さんに「今日の料理はおいしかったね」お世辞じゃなくて、本当に思ったことを言葉にしましょう。そうすると、医療現場に行った時でも、とても対応のいい看護師さんと出会ったら、「あなたのお蔭で、私は気持ちよく入院生活を送れました」とか、「先生の説明はとてもわかりやすかったです」とフィードバックができると思います。本当に思った、良かったこと、嬉しかったことを伝えると、伝えた相手からとびっきりの笑顔が返ってきます。とびっきりの笑顔はこちらも幸せになります。このような世知辛い世の中だからこそ、温かいコミュニケーションを日常の中に取り入れて、それを医療の中にも発揮していきましょう。

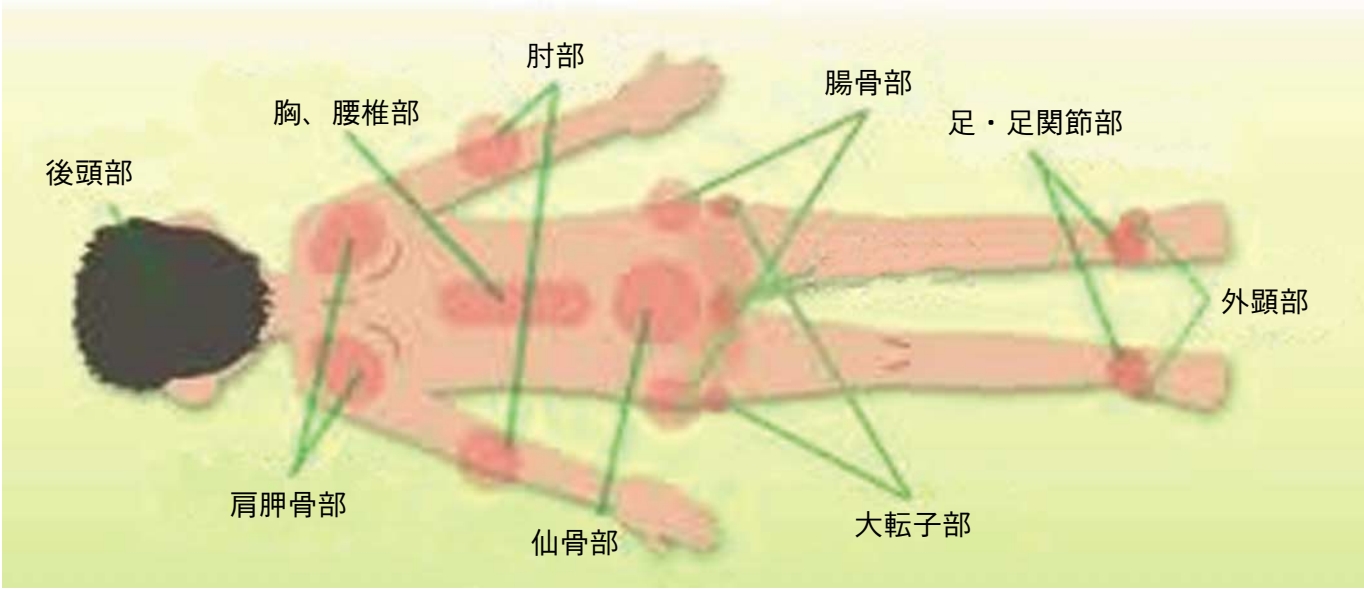
褥瘡予防への取り組み

★　褥瘡とは、これまで皮膚の同一部位に一定以上の圧力が加わることによって発生する皮膚の潰瘍と言われてきました。しかし、昔から「床ずれ」と言われるように、近年では皮膚のズレ・摩擦も原因の１つであると言われるようになりました。

　褥瘡は特に寝たきりの患者さんなどに発生する件数が多いと報告されています。今回は、その原因と予防・対策について、また平戸市民病院における褥瘡予防対策委員会の取り組みついてお知らせします。

褥瘡の好発部位は？

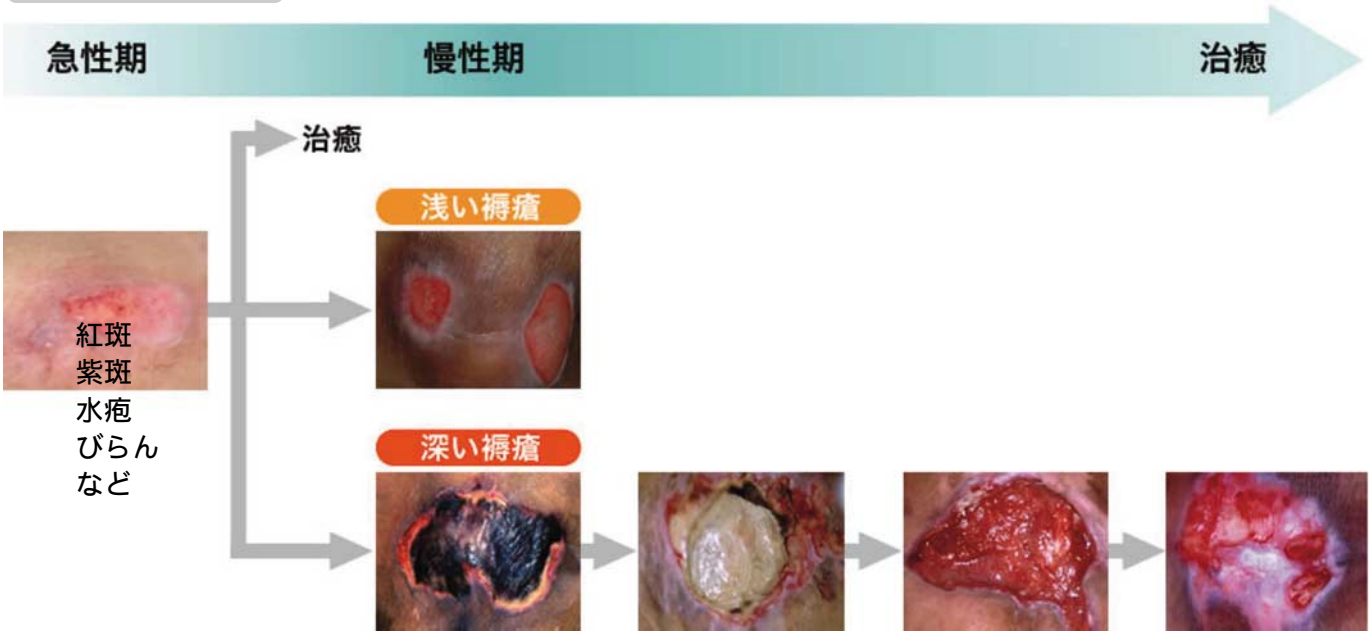
仰向きに寝た場合、褥瘡（床ずれ）になりやすい場所



褥瘡の原因と予防対策は？

褥瘡の原因	病院での予防・対策	在宅での予防・対策
一定の場所に圧力がかかっている ｛同一向きでずっと寝ている｝	・２～３時間おきに体位交換 ・患者さんの状態に合わせて褥瘡予防マットの使用	・４時間おきに体に枕を入れたり抜いたりすることで体の向きを変える（右→上→左→上→右） ・ベッド・布団の工夫をする
皮膚の湿潤	・3時間おきのオムツ交換	・食事前、移動する前などのオムツ交換 ・寝る前のオムツ交換
血行障害	・リハビリの実施	・寝ている時間を少なくする（デイサービス等の利用）
低栄養状態	・栄養管理（点滴・医療用の飲み物）	・栄養補助食品の利用

褥瘡の変化は？



褥瘡の分類

第Ⅰ期：表皮の発赤・びらんを伴うもの

第Ⅱ期：真皮全層に及ぶ損傷で、軟部組織全体の炎症を伴うもの

第Ⅲ期：皮下組織から筋膜に及ぶ深い潰瘍を伴うもの

第Ⅳ期：病変は筋肉、軟部組織の全体に波及し骨・関節に及ぶ深さそれ以上の深さのもの

★褥瘡予防委員会の活動内容★

平戸市民病院では入院された患者のみなさん全てに対し、入院時に褥瘡管理フローチャートに沿ってアセスメント（調査、評価）を行い、対象になる患者さんに対しては、継続した状態観察・褥瘡予防器具の使用など個別性に応じ、予防対策を実践しています。

入院時や入院中に褥瘡が発生した場合は、医師、看護師、栄養師、理学療法士などの医療従事者で構成される褥瘡予防委員会が中心となり、NST（栄養サポートチーム）と協力し、褥瘡治癒に向けたケアや治療を検討しています。

取り組み

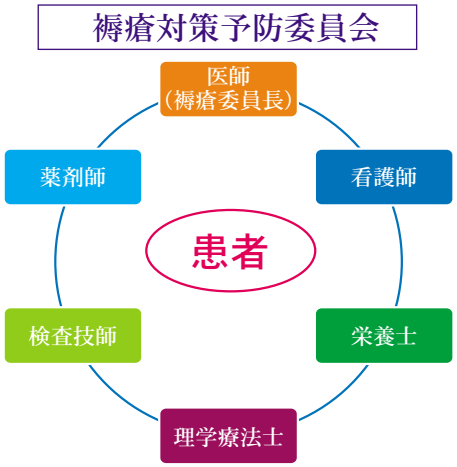
①褥瘡に関する診療計画書に基づき、褥瘡の発生状況の把握や、褥瘡発生患者さんの治療計画を検討します。

②2週に1度、医師を中心とした褥瘡回診を行っています。

③褥瘡に対するスタッフへの教育や指導を行っています。

④褥瘡予防に関する適切な情報収集や予防用具等の検討などを行っています。

褥瘡についてわからないことや疑問などがありましたら、いつでも医師や看護師に相談してください。



（平戸市民病院　一般病棟看護師　尾﨑信太郎）

スロージョギングの紹介

スロージョギング（Ｓｌｏｗ Ｊｏｇｇｉｎｇ）とは**歩くぐらいのスピードで走るジョギング**で、ウォーキングより消費カロリーが多く（1.6倍～2.0倍）、普通のジョギングより身体にかかる負担が少ない（筋疲労物質：乳酸の産生が少ない）運動と言われています。

基本的に楽しく・しゃべれるくらいの速度で走るので、息も上がらず20分・30分と長い時間走り続けることができます。**効果としてダイエット効果や高血圧・脂質（コレステロール）・血糖・尿酸値のコントロール等メタボリックシンドロームに効果があるといわれています。**

また脳の活性化も図られ、精神衛生上においても効果があると言われ特に**うつ症状にも効果がある**と言われています。

スロージョギングの特徴

○疲れずに走れる
○歩く速度で走る
○笑顔で走れる

などがあります。

しかし、この運動には通常のジョギングやウォーキングと違うコツ（ポイント）というものがあります。そして、それを守れば上記であげたような効果が大いに期待できます。

※一口メモ

ジョギングとウォーキングの違い。

ジョギングは両足が同時に接地している時はなく、反対に両足が宙に浮いている時があります。

ウォーキングは常にどちらかの足は地面に接地しており、また両足が同時に地面に着地している時があります。

この部分がジョギングとウォーキングの大きな違いとなります。

スロージョギングの5つのポイント

①　指のつけ根で着地（フォアフット着地）

フォアフットとは足の前の部分を指しています。この場合は母指球・小指球といわれる部分での着地をいい、決して指先ではありません。フォアフット着地は踵からの着地よりもアキレス腱での衝撃吸収が可能になるため、膝や腰への負担が少ないといわれています。

フォアフット着地の感覚を得るためにはまず同じ場所でジャンプしてみてください。そのときに着地するところが、母指球・小指球の部分です。

②　幅は足サイズの半分から始めましょう

初心者は特に歩幅に注意しましょう。自分の足のサイズ半分ずつのランニングとなります。このため速歩の人からは大きく離されるランニングと言えます。

幅を広げると自然とスピードが出るため、身体に対する負担が大きくなって楽しく走ることができなくなります。その結果長

く走り続けることが出来なくなってしまいます。ですから初心者の場合は特に自分の足サイズの半分から行いましょう。しかし慣れて来たら徐々に歩幅を広げることは可能です。

③　アゴを上げ背筋を伸ばす

アゴを上げ背筋を伸ばすことで呼吸がしやすくなり、また足を上げやすくなるといわれています。

④　ひじは自然に振る

通常のランニングは推進力を得るために腕は意識的に大きく振って走ります。しかしスロージョギングでは早く走る必要が無いため、腕を強く振る必要はありません。肩の力を抜いてひじは90度くらい曲げて、後は身体の動きに自然に合わせます。

⑤　口を開け、呼吸は自然に

口を開ける事で呼吸は楽に出来ます。口と鼻とで自然に任せた呼吸を行いましょう。呼吸は吸って・吸って・吐いて・吐いて、などと考える必要はありません。もし呼吸が荒くなってきたらそれはスピードの出しすぎです。

※スロージョギングの重要なポイント

ニコニコ笑顔で！笑顔を保てるぐらいのスピードで！

しゃべりながらでも走れる！

スロージョギングの実施期間

慣れるまでは15分ぐらいから、と言われています。慣れてきたら20分でも30分でも時間が許せば長い時間ジョギングできるでしょう。

また1回の運動時間は小刻みでも良いとされています。

1日のトータルで15分になればよいので、1分間を15回行ってもいいのです。

一般的にダイエット効果を望むなら、30分から60分のジョギングは必要です。もちろん食事に気をつけることも重要です。

消費エネルギーの比較

ウォーキングとスロージョギングの消費エネルギーを比較すると、一般男性が時速4kmのウォーキングで1時間歩いた場合は143kcalの消費。時速4kmで1時間スロージョギングをした場合　307Kcalの消費となっており約2倍の消費エネルギーとなっています。

またスロージョギングは有酸素運動で息が切れず疲れないけれど、心臓から全身に送られる血液量が最大になり脂肪が燃えやすい運動といわれています。

ごみ捨てや買い物等の日常生活で気楽に行いましょう！

ジョギング以外の運動で効果を得るには？

〈踏み台昇降〉

10cm・20cmの踏み台等を利用して、上るときの膝の角度は60度～90度で1秒間に約2歩の速度で行います。この時も着地はフォアフット着地です。

踏み台昇降も**ニコニコ笑顔ペースで！**

（生月病院　技師長　リハビリテーション班　橋口功）

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。

一般財団法人 神戸市地域医療振興財団
西神戸医療センター

山口　直城

今回、平戸市民病院で地域医療の研修をさせていただき、本当に色々なことを学びました。平戸で学んだ“病気ではなく人を診る”という精神をこれからの研修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25年４月15日

～平成25年４月26日
（平戸市民病院）

医療法人社団 神鋼会　神鋼病院

曽根　尚彦

今回の研修では、一次予防の重要性や普遍的に診療できる能力の必要性、そしてなにより、地域医療の“温かさ”を実感することができました。４週間という短い期間でしたが、非常に充実した研修を送ることができたと思います。平戸市民病院のスタッフの皆様、そして地域の住民の方々により心より感謝申し上げます。本当に有難うございました。

（研修期間）平成25年５月７日

～平成25年５月31日
（平戸市民病院）

横浜市立大学附属病院

濵井　康貴

４週間大変お世話になりました。特に外来や訪問診療では、患者さんの背景にまで精通した看護師さんの存在が大きな助けになりました。また、普段の研修ではなかなか関わる機会のない部門の方々と一緒に仕事もでき、貴重な経験となりました。ありがとうございました。

（研修期間）平成25年５月７日

～平成25年５月31日
（平戸市民病院）

医療法人社団 神鋼会　神鋼病院

阿部　京介

平戸市民病院研修では、訪問診療や出前講座などを通じて患者さん一人一人の病気を診るだけではなく、社会背景などを包括した必要性を学ぶことができました。

（研修期間）平成25年４月１日

～平成25年４月26日
（平戸市民病院）

一般財団法人 神戸市地域医療振興財団
西神戸医療センター

前川　嵩太

平戸市民病院の研修では、訪問診療や離島研修などを経験させて頂き、医療システムなどについて考えるよい機会となりました。また、研修の後は、花見やテニスなどに誘ってくださいました。２週間と短い期間でしたが、スタッフの方々に非常に温かく接して頂き、非常に充実した研修となりました。ありがとうございました。

（研修期間）平成25年４月１日

～平成25年４月12日
（平戸市民病院）

独立行政法人 労働省健康福祉機構
横浜労災病院

宮川　理華子

温暖で自然豊かな平戸市での地域医療研修は、普段自分が働いている病院ではあまり関わる機会がない在宅医療や予防医学を経験できとても有意義なものでした。また今月は特定健診でたくさんの住民の方々と接し、患者さんとの距離が近い診療の大切さを感じました。短い期間でしたが、スタッフの皆様が温かく迎えて下さり本当に楽しい１ヵ月間でした。有難うございました。

（研修期間）
平成25年６月３日～
平成25年６月28日
（平戸市民病院）

横浜市立市民病院

黒澤　修兵

私は平戸市民病院で１か月間、研修をさせていただきました。今回の研修では普段の研修では経験することのない訪問診療や健診、出前講座など地域医療特有の業務を多く体験させていただきました。地域医療はすべての医療の原点であって、すなわち今回学んだ事はすべて都市部の医療にも応用することができると考えます。今回学んだことを普段働いている病院でも活かしていきたいと思います。１か月間と短い間でしたが、心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

（研修期間）平成25年５月７日
～平成25年５月31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

中村　智春

私は将来、離島で医療を行っていこうと思っています。生月病院では、感冒やムカデ咬傷など医療センターでは診察しないような疾患を経験することができました。また、健診や往診などの業務を経験でき大変勉強になりました。

あと、９か月後には島での勤務となりますので、この１か月で学んだことを糧に残りの期間を充実したものにしようと思いました。

（研修期間）
平成25年６月３日
～平成25年６月28日
（生月病院）

北里大学病院

久保田　陽

平戸市民病院の研修は１か月と短い期間でしたが、充実した研修生活を送ることができました。特定健診や訪問診療、そして離島研修など都市部では経験できないような医療を、そして色々とご迷惑をおかけしたのにもかかわらず、常に笑顔で対応してくださった平戸市の方々の温かさを肌で感じることができました。この研修を糧に日々努力していきたいと思います。本当に有難うございました。

（研修期間）平成25年６月３日
～平成25年６月28日
（平戸市民病院）

北里大学病院

楠原　政一郎

１か月という短い期間でしたが、大学病院では経験できない往診、学校保健、介護認定など貴重な経験を積むことができました。また、初診外来や健診も殆ど経験したことがありませんでしたが、山下院長をはじめとした病院スタッフの温かいご指導のもとで学ぶことが出来、実りの多い１か月となりました。今後もこの研修を糧に頑張ります。

（研修期間）
平成25年６月３日
～平成25年６月28日
（生月病院）

夏本番！水分補給はしっかりと！

暑さが急に増してくると、気をつけたいのは「熱中症」や「夏バテ」です。

夏バテになる原因といえば、睡眠不足や冷房病、栄養不足などいろいろ挙げられますが、きちんと水分補給ができていないことも原因の一つです。

体内の水が不足することを脱水症状と呼びますが、まず、体重の約2パーセントの水分が失われただけでも、口やのどの渇きだけでなく、食欲がなくなるなどの不快感に襲われます。約６パーセント不足になると、頭痛、眠気、よろめき、脱力感などに襲われ、情緒も不安定になってきます。さらに10パーセント不足すると、筋肉の痙攣（けいれん）が起こり、循環不全、腎不全になってしまい、それ以上になると、意識が失われ、20パーセント不足で死に至るという報告がされています。つまり水の働きで、栄養素や代謝物の運搬、体温の調節などが行われ、生命の機能が保たれているのです。

夏バテをしない身体作りのためには、水分補給の量やタイミングも大切です。

■どうやって飲むのがベスト？

１日1.5リットルの水を飲むといっても、一度にがぶ飲みしてしまっては意味がありません。一度にたくさん飲むと、喉の渇きは癒されますが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、よけいにばててしまいます。水分補給は、１回200ml（コップ１杯）程度を何度かに分けて行いましょう。

１日のサイクルとしては、朝目覚めたとき、午前10時と午後３時頃、入浴前後、寝る前などにコップ１杯ずつの水を飲むこと。これ以外に１日３回の食事のときにも１杯ずつ飲めば、１日1,600ml程度の水分が補給できますね。

■飲む「水分」にも注意を払って！

どのくらいの糖分が入っているかを知りましょう！

スティックシュガー1本５ｇ入りで表すと・・・・・

約10本分（53g）　約11本分（56g）　約７本分（34g）　約４本分（20g）　約2.5本分（12.5g）　約3.5本分（18g）　約３本分（16.6g）

最近では、ペットボトルや缶入りの飲み物の種類は豊富です。どれを選んで飲もうかと迷ってしまい『100％果汁や乳酸菌飲料ならカラダによさそうだからよいのでは・・・』とも思いがちですが、決してそうとは言いきれません。また喉をスカッとさせる炭酸飲料！これらの飲み物は糖分を多く含むものも多いのです。甘い飲み物は、空腹を感じなくさせます。糖は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎは食欲不振におちいってしまい、夏バテや生活習慣病を招きかねません。水分を摂取するときには、原材料名などをチェックして、糖分が多すぎないかを確認しましょう。ちなみに、脱水予防の段階での水分補給は水や麦茶などで十分です。

上手な水分補給で元気な毎日を過ごしましょう！

（生月病院　管理栄養士　石田美和）

掲示板

平戸市民病院　☎28-1113
生月病院　☎53-2155

「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す！

今回は、福島県立医科大学・葛西龍樹先生による「家庭医学をもっと知ってほしい」と、福井大学医学部・井階友貴先生の「地域づくりの和を拡げよう～住民・行政・医療のコラボで理想の医療～」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。

市民のみなさんのご参加をお待ちしています。

○とき　8月30日（金）～9月1日（日）

○ところ　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　TEL20－3006

第17回平戸市立病院「院内研究会」開催のお知らせ

地域住民サービスがより一層良いものになるために、両病院の医療・看護・介護の質の向上を図る目的で院内研究会を開催します。

今年は研究発表6演題と講演を予定しております。

○とき　9月7日（土）　午前

○ところ　平戸市ふれあいセンター

元触老人会による除草作業がありました。

5月17日（金）早朝より、生月病院がある元触地区の老人会による病院周りの除草作業がありました。

当日は曇り空の中、35人の参加がありました。会員のみなさんは持参した草刈り機や鎌を使い草刈や木の剪定（せんてい）を行っていただきました。みなさんのご協力を得て病院周りがとてもきれいになりました。

会員の中にはこの清掃作業を楽しみにしている人もいるそうです。

改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

▲山下院長を囲んで写真撮影

電子カルテ導入に伴うお知らせとお願い

平戸市民病院では、平成25年9月から電子カルテシステムを導入します。

導入に当たりまして、職員全員で研修やリハーサルを行っていますが、導入当初は、操作等に不慣れのため多少の混乱や診察時間・待ち時間が少々長くなることが予想されます。

医療サービス向上のため、ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いします。

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	診　察 (隔週)	診　察	診　察
		午　後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀　來	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	診　察 (隔週)	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)
	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	田　中 (長崎労災病院)	午　前	―	診　察 (要予約)	―	―	―
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 (九州大学病院)	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。

※予約及び予約の変更・取消しは、午後から電話で受け付けています。

※小児予防接種は、月・水・金の午後４時から受け付けています。予め、予約をお願いします。

婚礼予約 受付中

Seaside Wedding

HIRADO KAIJYO HOTEL

平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

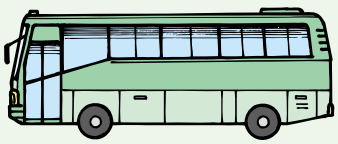
ご予約・お問合せ TEL／0950-22-3800 http://hiradokaijyohotel.co.jp

【 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					
	小　村	午　前	診　察	診察・新患	診　察	診察・新患	診　察
		午　後					診　察
	鳥　谷	午　前	診　察	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	青洲会病院　理事　山崎医師
○整形外科	小林医師	
	7 月16日(火)～19日(金)午前中	
	8 月19日(月)～23日(金)午前中	
	9 月17日(火)～20日(金)午前中	
	10月15日(火)～18日(金)午前中	
○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　賀來医師
	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

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	舘浦	舘浦出張所前	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。

平戸推薦　ふるさとの味
ひらどロマン

平戸市森林組合	平戸市宝亀町91-1 TEL 0950-28-0300
㈲井元産業 しいたけ生産部	平戸市戸石川町7-1 TEL 0950-22-3104
平戸しいたけ生産組合	平戸市戸石川町7-2 TEL 0950-23-8161
㈲きのこ屋	平戸市前津吉町605 TEL 0950-21-2001

栄養管理室だより

平戸市民病院管理栄養士　久家　浩子

イワシの香味カレー焼き

材料　（２人分）
真イワシ…４尾（腹開き）
（塩・こしょう）…少々
おろしにんにく・おろし生姜…各１片
酒…大さじ２
Ａ（小麦粉…大さじ４、カレー粉…大さじ１）
オリーブ油又はサラダ油…大さじ２

【付け合せ】
キャベツ…50ｇ
パセリ…適宜
トマト…50ｇ
レモン…1/8切

【作り方】
① イワシは頭をとり、腹開きにする。
② おろしにんにく、おろし生姜、塩・こしょう、酒大さじ２に約15分漬け込む。
③ 余分な水分をペーパーで拭き取りＡの小麦粉、カレー粉を合わせイワシにまぶす。（余分な粉ははたいておく）
④ オリーブ油または、サラダ油大さじ２でこんがりと中火でカリッと焼く。
⑤ 付け合せと一緒に盛り付けて出来上がり。

イワシは６月～秋頃が旬で脂がのっておいしい時期になりますが、魚嫌いの方は魚の生臭みが気になり３枚におろし、切り身にする事が苦になると言う人はいませんか？イワシは簡単に手開きができ骨も硬くないので手軽に調理ができます。生臭みを消すために、にんにくや生姜を使いカレー粉をまぶして香ばしくカリッと焼くだけでおいしく食べることができます。

≪イワシの栄養≫
脂質に富み、ビタミンＡの中のレチノール、ビタミンＢ２、ビタミンＢ６、ビタミンＤ、ビタミンＥ及び、鉄やカルシウムが豊富に含まれています。特に、アミノ酸の一種のタウリンや動脈硬化を防ぐ脂質のＥＰＡ（エイコサペンタ塩酸）や脳のはたらきをよくするＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）が豊富です。ＤＨＡ…悪玉コレステロールを減らし脳や神経組織の機能を向上させマグロ、ブリ、サバ、さんま、さわらに多く含まれます。ＥＰＡ…血管内で固まった血液を溶かし血液中の中性脂肪やコレステロールを減らします。イワシ、サバ、にしん、ブリ、さんまに多く含まれています。サプリメントも良いですが旬の魚を味わいましょう。

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会　【印　刷】有限会社ケンホクプリント
■国民健康保険平戸市民病院
〒 859-5393　長崎県平戸市草積町1125番地12　☎ 0950-28-1113　Fax 0950-28-0800
URL:http://www.hirado-municipal-hospital.com/
■平戸市立生月病院
〒 859-5704　長崎県平戸市生月町山田免2965番地　☎0950-53-2155　Fax 0950-53-3009
URL:http://www.ikitsuki-hospital.com/