平戸市立病院広報

竜んおとし子

第38号
平成26年1月15日発行

目　　次

新年のあいさつ（2・3）
着任あいさつ（4・5）
教育力で地域医療再生を試みる（6）
～ながさき県北地域医療コンソーシアム～
お酒と肝臓（7）
言語聴覚士をご存知ですか？（8）
～話す、聴く、表現する、食べるリハビリの専門職～
水中ウォーキングのすすめ（9）
地域医療を学ぶ（10・11）
尿検査でわかること（12）
掲示板（13）
週間診療担当表（14・15）
栄養管理室だより（16）

クリスマス会

明けましておめでとうございます

新年のごあいさつ

病院事業管理者
池田　柊一

明けましておめでとうございます。みなさまお揃いで新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

昨秋は新市議会が発足し新たな市政の幕開けとなりました。議員のみなさまには平戸市の発展のために力を尽くされることを期待いたします。国内外の情勢からは、隣国との妥協を見せないせめぎ合い、国会では特定秘密保護法の成立と、自分が生まれる前の日本に引き戻されそうな、不安な気持ちが湧き起こっています。ブラック企業が跋扈（ばっこ）する状況にも心が痛みますし、若者のために平和な日本であることを祈らずにはおられない心境です。われわれ団塊の世代が作り上げたものが今の日本の姿であると思うと、まだ一仕事して次の世代に引き継ぐ責任があると、自らの精神を鼓舞しています。

さて、平戸市病院事業は昨年度も順調に経営

新春を寿ぎ、市民のみなさま方の健康を祈念します。

国民健康保険平戸市民病院長
平戸市保健センター所長
押淵　徹

明けましておめでとうございます。この一年が市民のみなさま方にとって幸多きことを心から祈念いたします。平成23年3月11日に発生した東日本大震災、そしてその後の福島原子力発電所の爆発事故、これらの災害に遭（あ）われたみなさま方に心より哀悼の意を表しますとともに、復興・復旧を心から願っております。

さて、日本は世界に先駆けて長寿国となりました。勤勉な日本人が汗を流し作り出した豊かさがその要因であろうと思います。しかし、世界に類を見ない急速な超高齢社会（世界保健機構の定める、全人口に占める65歳以上の高齢者の割合が21%以上であることをさす。）となったが為に、高齢者を支える制度作りにお手本とする国は他になく、日本人の英知を結集して様々な制度が作られてきました。私たちの住む平戸

「サンケア平戸」は　在宅療養支援事業の拠点（＊健診センター＊通所リハビリテーション＊訪問看護ステーション・＊居宅介護支援事業所）になります。

新年のごあいさつ

生月病院院長
山下　雅巳

新年明けましておめでとうございます。

市民のみなさまには健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。本年もよろしくお願いします。

平成25年においては、過去最多となる台風が日本に接近し伊豆大島をはじめ日本列島各地に多大なる被害がもたらされ、改めて自然の猛威を痛感しました。被害に遭われた方々に、この場を借りて心からお見舞い申し上げます。

一方で、平成25年9月8日未明には１９６４年以来25年ぶり２回目の２０２０年東京オリンピックの開催が決定し、日本国中が歓喜に沸き、私も決定の瞬間をテレビで見て同じく歓喜に浸りました。このオリンピックが長期デフレ経済や東日本大震災などにより閉塞感が漂っている我が国の経済に活力を与えることと期待しています。

改善することができました。今年も安定した財政運営を心掛けてまいります。

新事業としては、平戸市民病院に通所リハビリテーション（デイケア）を設置することが本決まりとなり、サンケア平戸において4月から活動を開始します。高齢の方の身体機能の維持回復、認知症の軽減と日常生活の回復を目的とした施設です。

長年の懸案である医師不足の解消に関しては、研修医の増加や長崎大学のがん専門医の研修病院に指定されたことによる医師の着任などがあった平戸市民病院では改善されましたが、生月病院の不足は依然として解決しておりません。また、職員給与の医療職給与表適用については合意に至っておらず、今年度中の実現を目指します。

昨秋には、長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構の尽力により、長崎県より財政支援を受けて「ながさき県北地域医療教育コンソーシアム」が発足しました。これは今まで市民病院でやってきた研修医教育を、平戸・松浦の5病院（押淵病院、青洲会病院、柿添病院、生月病院）に拡大し、分担して行い、県北の医師不足解消の一助にしようとする試みです。平戸で地域医療を学びたいと希望する研修医の急速な増加にも対応するもので、さらに多くの若い医師が当地にやってくることになります。市民のみなさまにも地域全体でこれをサポートしていただくようお願いいたします。

今年も職員一同、平戸市の地域包括ケアシステムの中心となって市民のためにも病院事業を展開していくことをお誓いし、新年のご挨拶といたします。

市が超高齢社会を迎えたのは平成6年、今から19年前のことです、日本のどこよりも早く。高齢者の方々が住みやすい街づくりを目指して様々な取り組みが、平戸市にある医療機関と平戸市内外の介護福祉事業に携わる方々とが足並みをそろえて、作り上げられてきました。

「医療の支えがある健康づくり事業や介護福祉の事業は質の高いサービスが市民に提供される」この理念を基礎にした国の政策（地域包括ケアシステム）を実践する施設として、平成8年には国民健康保険平戸市民病院・保健福祉総合施設「サンケア平戸」が事業を開始しました。17年間、平戸市の超高齢社会づくりに貢献してきたと思います。長崎県内では特定健診受診率は最高位にあること（市民の健康に対する意識が高い結果です）、後期高齢者の多い平戸市ですが、介護保険税負担は県内でも一番低いのは、これまでみなさま方に呼びかけてきました「元気老人の創出」目標が実現しているものと確信しております。昨年11月に平戸市保健センターは、旧田平町保健センター跡地に移転しましたが、これからも医療介護福祉事業との連携を強固にして、これまで以上の業績を作り出す目標を掲げ運営していきます。平戸市民病院では、新たに通所リハビリテーション（デイケア）を始めます。そして、外来通院治療・入院治療に加え在宅療養中の方々への支援拠点として「サンケア平戸」（健診センター・通所リハビリテーション・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所）を運営してまいります。

みなさま方の健康づくりに貢献することを最大の目標として今年も職員一同がんばります。

さらに、本年4月からは消費税が3％アップし8％になることが決定となりました。私たちの暮らしに大きな影響がでることが予想され、未来の予測が難しい時代となっています。このような時代だからこそ、いかにして地域で支えあうかの「地域力」が重要ではないかと思います。

さて、生月病院における平成25年を振り返ってみますと、医療機器においてはCT装置及び人工呼吸器などの買い替えや新たに経鼻用内視鏡装置の導入など、医療機器の充実に努めております。また、平成25年度の当院へ地域医療の最前線を学びに来られた研修医は11名（予定）であり、当院での研修を通じて離島・へき地医療を学んでいただいています。

当院の平成26年においては、作業療法士の採用を計画しており、障害がある方の援助や自立生活作り等に積極的に関与していき、生活そのものを力強くサポートしていくように考えています。また、研修医も25年度同様数の受入を予定しており当院での研修を通じて将来の医師像確立の一助となれることと考えています。

そして、平戸市民病院の通所リハビリテーション（デイケア）が開設することとなり市立病院間の連携を一層深め、本市における地域医療への貢献を展開していきたいと考えています。

最後になりましたが、今年も平戸市のみなさまに安心と満足を提供できるよう安全な医療・介護に努め、みなさまに愛される病院として、この地に存在していきたいと思っております。

どうぞこれからも、みなさまのご指導・ご鞭撻をよろしくお願いするとともに、平成26年がみなさまにとりまして、良い年になりますことをお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

はじめまして、よろしくお願いします

原田　直樹

【経歴】

昭和59年生まれ、長崎県西彼杵郡長与町出身です。平成22年長崎大学医学部卒業、長崎大学病院、長崎医療センターでの初期臨床研修を経て、長崎医療センターの家庭医療後期臨床研修プログラムに参加し、総合診療科と救命救急センターで勤務しました。平成25年10月から平戸市民病院内科で勤務しています。

家庭医療を志したきっかけ

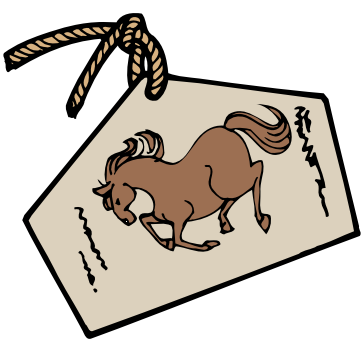
父親が医者であったことから、小さいころから将来の夢はお医者さんでした。青雲中学、青雲高校と進学し、受験競争の波に乗り、無事長崎大学医学部に合格することができました。大学生のうちは、将来の志望科は父親と同じ外科かなとなんとなく考えていましたが、父は開業していたため、家庭医療についても興味はありました。医学部を卒業し、初期臨床研修医となり、実際の臨床を目の当たりにすると、現在の医療は高度に細分化・専門化されており、患者さんを総合的にマネジメントするという全人的医療を行う意識が総じて薄らいでいるように感じました。そんな折に長崎医療センターの総合診療科を研修で回り、要介護状態や独居などの社会的問題を抱えた高齢者の入院加療と退院調整などを通して、全人的医療の重要性を再認識し、家庭医療の道に進むことを決意しました。

そもそも家庭医療とは

ここまで家庭医療という言葉を何度も使っていますが、読者の方々のうち家庭医療という言葉にピンときている人はごく少数ではないかと思います。家庭医療の道を選択する前に身の回りの人に相談しましたが、医師であっても家庭医療がなんたるかを理解している人はほとんどいませんでした。家庭医療を扱う医師は家庭医と呼ばれ、総合診療医、プライマリ・ケア医などとほぼ同義です。家庭医療の定義は明確には決まっておらず、「家庭の一員としての個人の健康問題を解決するためのケアを基本とし、地域をも考慮に入れた医療をいう」（日本家庭医療学会の定義）とあります。これでもまだピンとこないでしょう。噛み砕いて説明すると、『子供からお年寄りまでの健康についてなんでも診療し、家族全体の相談役にもなり、さらに地域住民の健康増進や疾病予防などを行う』といったところでしょうか。これでもまだかなり言葉足らずな印象があります。ただ病院に来た患者さんを診ればよいというわけではなく、地域に働きかけて予防接種や禁煙や健康講話など地域住民の健康に対して積極的にアプローチする、というのが一つの特徴です。

平戸市民のみなさんへ

平戸なら地域医療が存分に学べると思い、この地を選びました。医師4年目の若輩者ですが、少しでもみなさんの健康に携われるようがんばります。よろしくお願いいたします。



平戸市民病院
事務長
吉住　龍三

11月から1年7か月ぶりに市民病院に帰ってきました。新たな気持ちで頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

平戸市民病院
総務班
坂本　浩一

11月から平戸市民病院にお世話になっています。初めての業務に不安と緊張でいっぱいですが、病院運営を支える一人としてお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。

平戸市民病院
薬剤班薬剤師
近藤　司

故郷である平戸に思いを巡らせ、いつか平戸で勤労できることを夢見ておりました。昨年、思いもかけず平戸市民病院での勤務のお話を頂き7月に唐津からUターンして参りました。以降、みなさまには平素より大変お世話になっております。

ひょっとすると、既に私のことをご存知の方もいらっしゃるかも知れません。先日来より私は個人的な趣味で平戸の地名を収集し研究するため、地名の聞き取り調査に各地区へ伺わせて頂いております。しかし、まだ道半ばです。もし、みなさまのお家に伝わる屋号や土地の名、しこ名、言い伝え等をお聞き及びでしたらご一報下さい。

故郷、平戸で働けることに一入の喜びを感じ毎日働かせて頂いております。どうぞ、これからも末永く宜しくお願い致します。

平戸市民病院
外来看護師
畳屋　めぐみ

特定健診を主に担当していました。まだ不慣れな点もありますが、少しでも患者さんが安心して診察を受けられるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

平戸市民病院
一般病棟
末永　純奈

6月から平戸市民病院の一般病棟で勤務しています。スタッフの方や患者さんのおかげでとても楽しく仕事をしています。

わからないことばかりでご迷惑おかけしますがよろしくお願いします。

ながさき県北地域医療教育
コンソーシアム事務
原田　育子

12月からながさき県北地域医療教育コンソーシアムに勤務しております。県北に医師を呼び込むべく、平戸市周辺の病院を回っておりますので、見かけたらお声かけください。不慣れでご不便をかけることもあると思いますが、よろしくお願いいたします。

教育力で地域医療再生を試みる

～ながさき県北地域医療コンソーシアム～

長崎大学病院　へき地病院再生支援・教育機構
准教授　中桶　了太

平戸市民病院1階の診察担当一覧表の横に「今月の研修医」が掲示されているのにお気づきですか？　ときどき見慣れない若い先生が外来や訪問診療をしているところに出会いませんでしたか？　今、平戸では地域医療を学ぶ先生方が増えているのです。

平成17年に長崎大学のへき地病院再生支援・教育機構が開設されて平成26年には9年目を迎えます。初めの3年間は文部科学省から、それ以降は平戸市と長崎県の支援で活動し、平戸市民病院と共に地域医療の研修を受け入れています。平成18年は1病院2名から始まり、平成25年度は関東、関西、長崎県内の11病院から35名にまで増えています。（図）研修では在宅医療や、救急外来での急患の診察、そして健康診断を学びますし、時間外の診察などでお目にかかった方もいらっしゃるでしょう。医師になって初めの2年間のうちに、このような生活に身近な医療や、保健、医療、福祉、そして介護が連携した「地域包括医療・ケア」を学びます。そのためには平戸市民病院のような地域の病院は最適なのです。それで日本全国から地域医療研修先として注目を集めるようになりました。研修医が増えるのは嬉しい事なのですが、どんどん増える研修医をこれ以上市民病院だけで指導することは難しくなってきました。そこで平成26年度から平戸市の柿添病院、青洲会病院、生月病院と、松浦市の押浦病院が研修医の指導に参加いただくことで、県北地区での研修医の受入数を増やすことができました。4病院に平戸市民病院を加えた5病院での研修のお世話を行うのが、「ながさき県北地域医療教育コンソーシアム」です。平成25年11月23日土曜日に平戸市長、松浦市長、平戸市医師会、そして長崎県の担当者をお招きし発足式典が開催されました。

「コンソーシアム」とは聞き慣れない言葉ですが、病院同士の協力のお世話をする組織です。我々の「ながさき県北地域医療コンソーシアム」は県北地区での地域医療研修のお手伝いが役目です。その目的は3つあります。

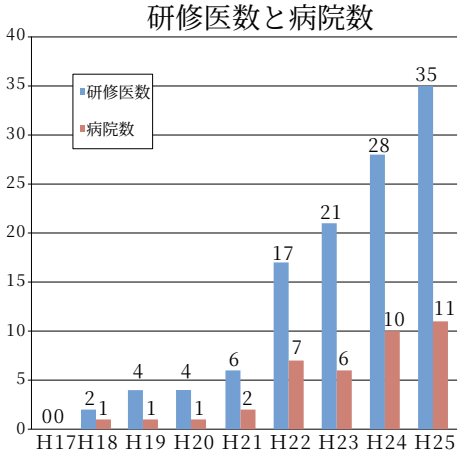
1）地域医療研修の窓口や調整係
2）研修医のための勉強会を開催する
3）先輩医師たちに教え方を学んでもらう

例えば、東京や大阪へ行って、平戸の地域医療の宣伝や、地元の先生による講義、臨床研修指導医講習会の受講などがあります。

たしかに研修医は未経験な医師でありますが、それを補うほどのパワーと熱意を持っています。若者が居ることで病院は明るくなりますし、病院の職員にとって指導に携わることは自らの学習のモチベーション向上につながります。さらに1ヶ月間も平戸や松浦に滞在するので、戻った後は平戸の応援団として日本全国で宣伝してくれるでしょう。

平成8年から平成22年にかけて県内に医師は390名増加し、一方で県北地区は93名から87名へと減少しています。今では研修医がやってくる地区へと変化してきています。都市の大病院だけでは学べないことや経験できないことが、地域には数多く存在しているのです。最後になりますが、地域にお住いの皆様のご支援なくして地域医療研修は成り立ちません。今後ともご支援をお願いするとともに新しい「コンソーシアム」もよろしくお願いいたします。

初期研修が中心ですが継続していくことで後期研修や、地域医療教育に興味がある医師が我々の仲間に入ってくれることを期待しています。



お酒と肝臓

平戸市民病院外科
副医院長
堤　竜二

肝臓は『沈黙の臓器』といわれており、普段の日常生活において、その存在を意識することはないでしょう。肝臓は、人間の臓器の中で脳に次いで2番目に重い臓器です。重さは、約1000～1500g。右の肋骨（あばら骨）にガードされる位置にあります。

健康な状態では、肝臓を触れることがありませんが、急性肝炎や慢性肝炎の状態では　肝腫大をきたし、そのあばら骨の下縁から肝臓を触れるようになります。

また、肝臓は「巨大な化学工場」とも云われています。栄養素の生産、貯蔵、集配、再処理や汚物処理などの機能を集めた体内の大コンビナートです。この肝臓の機能を、実際に工場に任せたならば、関東平野ぐらいの大きさの化学工場群に値するそうです。お酒もこの「巨大な化学工場」で処理されます。

実は、私もお酒が大好きで、毎日ビールや焼酎を飲んでいます。そのおかげで、肝臓には脂肪がたまり、脂肪肝になっています。肝臓という工場で処理できなくなったアルコールが脂肪の形で蓄積した、と理解すればいいでしょう。

とはいえ、酒は寿命を延ばす「百薬の長」であるとも言われています。酒にはリラックス作用や血行促進作用など有益な働きもたくさんあります。アルコールが薬であるには、

ビール……中瓶1本
日本酒……1合
チューハイ（アルコール度数7パーセント）……350ミリリットル缶1本
ウイスキー……ダブル1杯

が限度であるようです。これを超えると毒にも変わりえるということです。

そして、飲み方を少し工夫するだけで、肝臓への負担を少なくすることができます。

●強い酒は、水と交互に飲む（チェイサー・やわらぎ水）。
●タンパク質・ビタミン・食物繊維を含む食品をつまみにする。
●なるべく会話をしながらゆっくり飲む。
●週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませる。

難しいですが、努力してみようと思っています。

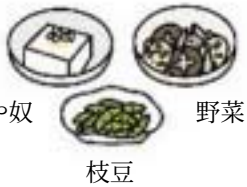
肝臓をいたわる酒の飲み方

▼推奨される1日の適量

ビール中瓶1本　日本酒1合　チューハイ350㎖缶1本　ウイスキーダブル1杯

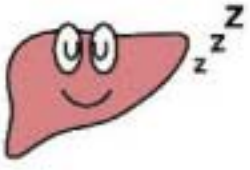
▼チェイサー・やわらぎ水と一緒に飲む

▼栄養バランスのよいつまみを食べながら飲む



▼会話をしながらゆっくり飲む

▼週に2日は休肝日をつくる



言語聴覚士をご存知ですか？
～話す・聴く・表現する・食べるリハビリの専門職～

平戸市民病院
リハビリテーション班言語聴覚士
草野結佳

今年4月より平戸市民病院リハビリテーション科に「言語聴覚士」が新しく配属となりました。今回はその言語聴覚士の仕事内容、対象となる障害をご紹介します。

①言語聴覚士とは

ことばによるコミュニケーションには言語・聴覚・発声・構音・認知などの機能が関係しており、病気や事故、発達上の問題で機能が損なわれることがあります。言語聴覚士はコミュニケーションや食べる機能に問題があるひとへ専門的サービスを提供し、社会復帰や生活の再構築を支援することを専門とします。

コミュニケーションの問題や食べる機能の問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、対処法を見出すために検査・評価を実施し、必要に応じて訓練・指導・助言・その他の援助を行います。

②言語・摂食嚥下障害とは

●言語障害（ことばの障害）

ことばの障害はいろいろな種類があります。その一つとして脳梗塞などによって、「聞いて理解できない」、「ことばとして思い出せずにうまく伝えられない」等の症状が出てくる失語症と呼ばれる障害があります。また、神経の病気により呂律が回らなくなる構音障害があります。子どもでは聞こえには問題がなくても、なかなかコミュニケーションがとれない、ことばの発達が遅い等の問題が出てくる言語発達障害があります。また生まれつき耳の聞こえが悪い場合には、ことばを確実に学習することが難しくなります。

この他にも、舌ガンで手術をした結果、発音が難しくなる場合や、声帯と呼ばれる声を出す部分の病気やケガによって発声に問題が出てくる場合もことばの障害に含まれています。

●摂食・嚥下障害（飲み込みの問題）

食べ物を噛んだり、飲み物を飲んだりすることが難しくなることで、口から胃までのいろいろな部分の問題で起こってきます。

高齢になれば自分の歯がなくなり、唾液も少なくなります。また飲み込みに関係するいろいろな器官の動きが悪くなる等の理由で、餅で窒息しかける、水でむせる、といったことが起こりやすくなります。どこに問題があるかによって、液体でむせやすい、あるいは固形物が食べにくいなど、症状もさまざまです。

③気になる症状のある方

上記のような様々な問題に関わるのが言語聴覚士です。

ことばや飲み込みで気になる症状がある場合は外来の受診をしてみませんか？入院だけでなく、外来や訪問リハビリテーションでもことばや飲み込みのリハビリが可能です。詳細は≪平戸市民病院リハビリテーション科：電話0950-28-1113≫までお問い合わせください。早期のリハビリでより良い生活を維持しましょう！

言語・聴覚・嚥下に障害のある方のサポートをするのが、言語聴覚士の仕事です

水中ウォーキングのすすめ

運動不足やメタボを気にしている人、散歩したくても腰や膝が痛くて長く歩けない人、水中でのウォーキングを試して見ませんか？

水の4大特性

水圧 足を動かすだけでむくみが解消します。また、水圧によって呼吸筋が鍛えられ、血液の循環が良くなり、心肺機能が高くなります。

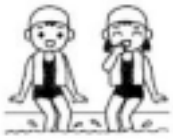
浮力 足腰への負担がかからず痛みを感じにくくなります。このため腰や膝等への負担は大きく軽減され、運動を長く続けることが出来ます。

抵抗 水による抵抗が多いため筋力がつきやすいといえます。

水温 水中にいるだけで体温は奪われてしまいます。これに抵抗するように身体は体温を保とうと熱を発しエネルギーを消費し代謝をあげます。しかし水温があまり低いと体温調節がうまくできなくなるため、水温は28℃ぐらいが適温といわれています。

以上のような特性により、水中では効率的にエネルギーを消費し代謝があがるため心肺機能が強化されます。また腰や膝・足部等への負担が少なく安全に運動を行うことが出来ます。一度チャレンジしてみてはいかがでしょうか！

水中ウォーキングの実際



①水に入る前に軽くストレッチします。
②プールサイドで足だけを水中に入れ、バタバタと足を動かします。
③そして心臓から遠い部分から順に水をかけます。
④その後ゆっくり水の中に入ります。

基本姿勢

水中ウォーキングでの姿勢は重要です。背筋をまっすぐ伸ばし、やや大股で踵から着地します。下肢は陸上で歩くときよりも膝を大きく曲げてモモを高く上げて前方に進みます。また肘も出来るだけ曲げて思いっきり前後に振り、ゆっくり歩きましょう。

水中運動に慣れてきたら、後方や側方への歩行も効果的です。特に慢性の腰痛がある人で、腰部が反り返っているタイプの人は後ろ歩きが勧められます。

運動帯は？

空腹の時や食後直ぐの時は避けたほうがいいです。

運動強度と時間は？

水中ウォーキングは有酸素運動です。このため脂肪等を効率よく燃焼するためには、「やや楽～ややきつい」程度の運動がいいでしょう。そして運動時間も20分以上が望ましいです。

注意点

〇まずは主治医に相談してください。
〇運動を始める前には血圧や脈拍の測定が勧められます。
血圧が高い場合や不整脈が認められる場合は運動を中止しましょう。また熱が37度以上のときや外傷がある場合も中止します。
〇運動中に胸が締め付けられるように痛い、動悸がする、めまい、気分不良、いつもと違う疲労感あったら運動を中止し、水から上がりましょう。

（生月病院　リハビリテーション科　技師長　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。

埼玉医科大学病院

沼倉　茜

平戸市民病院や地域のみなさまに暖かく受け入れていただき、充実した1か月となりました。訪問診療、外来、健診、離島研修、出前講座などで多くのことを学びました。本当にどうもありがとうございました。

（研修期間）平成25年９月２日

～平成25年９月27日
（平戸市民病院）

長崎大学病院

道辻　徹

平戸市民病院では、普段の研修ではなかなか知ることのできない新たな視点をたくさん見つけることができ、本当に貴重な体験をさせていただきました。スタッフの皆様、住民の皆様本当にありがとうございました。

（研修期間）平成25年９月２日

～平成25年９月27日
（平戸市民病院）

医療法人社団神鋼会　神鋼病院

山脇　緑

平戸市民病院で１か月間地域医療研修を学ばせていただきました。

地域医療の現場は、高齢者の方も多く大変なことも多々ありますが、それ以上に、地域の方々と密着した、心の通い合った医療がそこにはありました。私の人生でとても大切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10月１日

～平成25年10月25日
（平戸市民病院）

医療法人社団神鋼会　神鋼病院

泉　真祐子

平戸市民病院での研修では、全人的医療を行える能力の必要性と、地域医療でしかない医師のやりがいを特に実感することができました。4週間、温かい地域住民の方々と平戸市民病院のスタッフのみなさまに囲まれて、おいしい食物と緑あふれる自然の中で研修できたことは、本当にかけがえのない経験となりました。本当にありがとうございました。

（研修期間）平成25年９月２日

～平成25年９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

半井　宏侑

平戸での4週間は、地域医療としてだけでなく今後の日本の医療の方向性を考えるために大変参考になりました。また地域に密着した医療を体験し、人と人との関わり合いの大切さが実感されました。この経験を今後の診療に生かしていきたいと思います。短い期間でしたが、本当に有難うございました。

（研修期間）平成25年９月２日

～平成25年９月27日
（平戸市民病院）

長崎大学病院

藤田　拓郎

１か月という短い時間でしたが、ここ平戸で大変有意義な研修ができたと思います。漫然と病院にきた患者さんを診るだけでなく、病院から地域の健康増進に介入していくことの重要性、そして患者さんの生活に寄り添った医療を提供していくことの必要性を感じました。１ヶ月間、本当にありがとうございました。

（研修期間）平成25年10月１日

～平成25年10月25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

中村　苑子

平戸市民病院での１か月間の研修を通じて多くのことを学ぶことができました。地域医療とはプライマリケアそのものであり、医療の根幹を支えるものだと実感しました。一人の医師として、医師なりたての今の時期に地域医療の実際に触れ、学ぶことができ、大変貴重な経験となりました。

平戸市民病院のスタッフの方々をはじめ市民のみなさまに心より感謝申し上げます。これからもみなさまが健康、長寿であるよう、お祈りいたしております。

（研修期間）

平成25年10月１日

～平成25年10月25日

（平戸市民病院）

長崎大学病院

中尾　志郎

生月病院では往診、健診などの普段経験できない業務をさせていただき大変勉強になりました。先生方、看護師の方々のサポートもあり何とかこなすことができ、貴重な経験となりました。御指導してくださった先生方、スタッフの方々ありがとうございました。

（研修期間）

平成25年９月１日

～平成25年９月27日

（生月病院）

北里大学病院

永井　俊行

生月病院では小児の発熱・マムシやムカデの咬傷など大学病院では対応したことのない症例を初めて目にした時は今まで築いてきた医学的知識や技術はまだ不完全であり、上級医の的確な判断と知識にはまだ至らないと感じました。

１か月間という短い期間でしたが、ありがとうございました。

（研修期間）

平成25年９月１日

～平成25年９月30日

（生月病院）

独立行政法人労働者健康福祉機構　横浜労災病院

橋本　至

約１か月間生月病院で研修させて頂きました。祖父が岩手で漁師をしており、漁業が盛んな生月島はどことなく私の故郷と通じる所があります。研修では、主に新患外来、健康診断、予防接種、往診などを担当させて頂きました。生月島で学んだ全ての事を今後の医師人生の糧とし、さらなる努力を重ねていきたいと思います。生月島のみなさま全員に感謝申し上げます。

（研修期間）

平成25年10月１日

～平成25年10月25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

竹下　隼人

外来診察のみならず往診や施設への回診健診、予防接種と医療における予防から介護まで幅広く学ぶことができました。この研修で学んだことを今後活かしていきたいと思います。１か月という短い期間でしたが、お世話になりました。お礼申し上げます。

（研修期間）

平成25年10月１日

～平成25年10月31日

（生月病院）

尿検査でわかること

尿検査は、学校の健診や健康診断などで一般的に行われる検査です。
誰もが行ったことがある尿検査では、何がわかるのでしょうか？

尿ができるまで

腎臓から尿管、尿道、膀胱、尿道口までを総称して泌尿器系と呼びます。腎臓は血液をきれいにする臓器であり、血液中から、体に必要なものを残し、不要なものを排出する浄化の働きを担っています。

血液が腎臓を通ると老廃物や余分な水分が取り除かれ尿となり、腎臓内を通って尿管へ流れ、最終的には膀胱に貯留し、尿道を通って体外へ排泄されます。これを尿路といい、泌尿器系は濾過器ということが分かります。

特定健診又は一般的な健診で行う尿検査

尿タンパク　尿に含まれているタンパク質を検査します。タンパク質は健康であればほとんど尿の中に出てくることはありません。陽性反応があれば腎臓の炎症や尿管・膀胱の出血が考えられますが、激しい運動の後などでも陽性反応が出ることがあります。たくさん尿タンパクが含まれていた場合は、腎臓の濾過機能などに障害が疑われます。

尿潜血　尿の中に血液が混じっているかを検査します。陽性反応がでれば尿路の炎症や腫瘍などが疑われます。

尿糖　血液中の糖がある一定以上増加すると、腎臓が濾過できなくなり尿と一緒に糖が排出されてきます。糖尿病や腎機能の検査として行います。

尿ウロビリノーゲン　赤血球が壊れて分解され、肝臓や腸、腎臓を経由して尿に混じって排出しているかの検査です。ウロビリノーゲンが排出される量が多いとうまく肝臓が機能していないと疑われます。

尿沈渣（にょうちんさ）　この検査は、尿タンパクや尿糖、尿潜血などの検査で陽性と出たときに行います。尿を遠心分離器にかけ沈殿してくる赤血球や白血球、細胞、結晶成分などの固形成分を顕微鏡で観察し、尿沈渣の数の増加や有無を調べて、腎臓などの異常がわかります。

尿中微量アルブミン　アルブミンは、腎臓のろ過機能が低下するとタンパク質よりも早く尿の中に出てきます。早期の糖尿病性腎症の検査に用います。

他にも、尿ケント体・尿比重・尿白血球・尿中亜硝酸塩などの尿検査があります。

早朝の尿は濃縮されており検査に適しているといわれます。また、24時間尿を溜めて検査する方法もあります。

このように尿検査は非常に重要な検査であるということが分かります。

１回の尿検査において陽性であったからといって確定できるものではありません。
詳しくはかかりつけの医師又は臨床検査技師に相談して下さい。

(生月病院総技師長　北村英治)

市民病院ソフトボールクラブ奮闘記

放射線班　岩永　繁範

去る11月4日、晴天に恵まれ藤村薬品株式会社主催のソフトボール大会が雲仙市愛野町にて行われました。

私の所属する市民病院チームは他の代表チームと比べ平均年齢が高く(平均40代)、選手の数もなんとか足りている状況です。

予選パートは県央代表の出口医院と県南代表の琴海病院と同じパート。早速第1試合から出口医院との試合でした。結果は、打点を稼ぐなど食い下がりはしたものの、さすが優勝候補チームだけあって走攻守全てに優れており、4対7で負けてしまいました。

次は県南代表の琴海病院戦、初戦に負けたせいか、初戦のような緊張感もなく、立ち上がりから当院のペースで試合が進み、気づいてみると9対4で本大会初勝利を収めました。ちなみに初戦で負けた出口医院が本大会優勝しました。今後は本大会での次の勝利をめざし練習ガンバランバ！

いつもありがとうございます。

11月5日（火）元触老人クラブ（支部長　田渕俊雄氏）の生月病院外庭清掃活動がありました。この活動は毎年春と秋の年2回にわたり行われている活動であり、草刈りや木の剪定などの環境整備にご尽力いただいております。

当日は会員35名の方が早朝より参加して頂きました。

この場を借りて再度感謝申し上げます。ありがとうございました。

クリスマスデザートバイキングを行いました

12月3日（火）平戸市民病院3階デイルームに於いて、毎年恒例のクリスマスデザートバイキングを行いました。今回のメニューは、ミニあんぱん、プリン、スイートポテト、ミニシュークリーム、ミルクゼリーの5品でした。

患者さんの体の状態に合わせて食べやすい物を準備しました。患者さんからはとても喜ばれ大変好評でした。一番人気はミニあんぱんでした。

担当表

【 平戸市民病院 】

診療科	担当医師	午前・午後	月	火	水	木	金
②内科	池　田	午前	診　察	診　察	(病棟)	診　察	(病棟)
		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	病棟／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
	中　村	午前	新・急患	(病棟)	診　察	診　察	診　察
		午後	病棟／新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	病棟/新・急患
	飯　野	午前	診　察	診　察	(病棟)	新・急患	診　察
		午後	病棟／新・急患	(病棟)	(病棟)	新・急患	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)	(病棟)
	原　田	午前	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)	新・急患
		午後	病棟／新・急患	新・急患	新・急患	(病棟)	病棟/新・急患
	濵田(勉) (度島診療所長)	午前			内視鏡		
	山下 (生月病院長)	午後			第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		
⑤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
	濵田(貴)	午前				診　察	
		午後				病棟又は手術・検査	
③整形外科	派遣医師	午前		診　察 (長崎労災病院) 要予約			
⑥小児科	濵田(貴)	午前	診　察	診　察	診　察	診　察	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)
⑧眼科	派遣医師	午前	診　察	診　察			
		午後	(病棟及び外来)				

【診療応援等】　○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時までにお願いします。（午後の診察は午後２時からです）

※午後の空欄は病棟診療となっております。

※急患はいつでも受付けます。

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

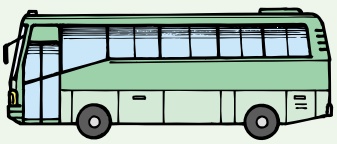
ご予約・お問合せ TEL／0950-22-3800 http://hiradokaijyohotel.co.jp

【 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					
	鳥　谷	午　前	診　察	診察・新患	診　察	診察・新患	診　察
		午　後					診　察
	小　村	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
1 月20日(月)～24日(金)　午前中
2 月17日(月)～21日(金)　午前中
3 月17日(月)～20日(木)　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
奇数月の第１金曜日　循環器科　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

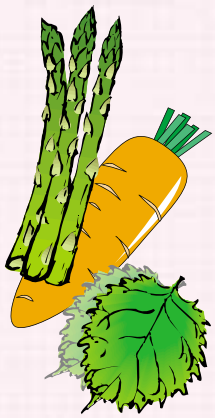
栄養管理室だより

平戸市民病院管理栄養士　久家　浩子

湯葉の焼き春巻き風

材料（2人分）

乾燥湯葉・・・・・・４枚
焼き豚　・・・・・・40ｇ
無頭エビ　・・・・・８匹
人参　・・・・・・・50ｇ
アスパラガス　・・・４本
大葉　・・・・・・・４枚
塩・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・大さじ1/2
（付け合せ）パセリ
（タレ）ポン酢や辛子醤油



作り方

①湯葉は1～２分程度水で戻しふやかしておく。
②焼き豚は短冊に切っておく。
③無頭エビは塩ゆでにする。
④にんじんは10㎝ほどのスティックに切り下茹でにする。
⑤アスパラははかまを取り塩ゆでにし1/2本に切っておく。
⑥戻した湯葉に焼き豚、無頭エビ、にんじん、アスパラをのせる。（春巻きの要領）大葉は湯葉の上のほうに位置をずらしておく。（巻いたときに大葉が透き通って見える）巻き終わりは水溶き片栗粉で接着する。
⑦大さじ1/2の油をフライパンに敷き、中火で６～７分焼く。（全体をこんがりと焼く）
※タレはお好みでポン酢や辛子醤油などをつけても良いし、そのまま食べても美味しく頂けます。

湯葉の豆知識

湯葉は豆乳を加熱したときに表面にできる膜をすくい上げた物。味噌汁の具や煮物、鍋物、春巻きの皮に、炊き込みご飯などいろいろな食べ方があります。

栄養成分

たんぱく質、脂質、ビタミンK、ビタミンB1、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅などが豊富です。イソフラボンを含む大豆製品は、カルシウムも多く含まれるため骨量が減少しやすい骨粗鬆症には最適な食品です。

サポニンやレシチンも含有しており体内の悪玉コレステロールを抑制します。

今回のレシピは材料を用意し下茹でをしていれば簡単に作れます。

【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/