

竜んおとし子

t a t s u n o t o s h i g o



特定健診に行きましょう!!

CONTENTS

目次

- 02 | 【特集】 市民病院の利用について
- 04 | 【特集】 生月病院の利用について
- 05 | 公立病院新改革プラン
- 06 | 研修医の奮闘日記
- 07 | 風物はくすり
- 08 | 血液検査について
- 09 | 骨粗鬆症について
- 10 | 掲示板
- 11 | いっただきまーす
- 12 | 外来診療カレンダー

2016

No. 49

2016.7.15



おかげさまで20周年 ★平戸市民病院

毎日、多くの患者さんにご利用いただいている市民病院は、開設以来早くも20年が経過しました。今後もより安心して利用していただけるよう、外来診察や治療に関するギモンにお答えします。

診療科目は何があるの？

市民病院の外来診療科目は、①内科 ②小児科 ③外科 ④整形外科 ⑤眼科 ⑥救急科の6つです。あらゆる体の不調を広く診察できる体制を整えていますので、安心して受診してください。

内科では、診察に予約が必要ですが、禁煙外来や脳神経外科の診察も可能です。

平成27年度に新設した救急科は、専門医を配置し、スタッフの育成にも力を入れています。24時間体制で救急患者の受け入れが可能です。

眼科の診察は、週2日（月曜と火曜の午前中）行っていますが、九州大学病院から専門医が診察に来ています。

病院に来たら

外来を受診する際は、まず受付が必要です。受付では、保険証などを確認し、カルテを作成します。市民病院では、電子カルテシステムを導入していますので、コンピュータを通じて、患者さんの情報が受付から診察室へ送られます。

自動再来受付機を使って受付を してください。

市民病院では、すべての患者さんに「診察カード」を発行しています。

このカードを使い、受付窓口横の自動再来受付機にて、受付ができます。自動再来受付機を使うことで、受付時間の短縮につながります。



▲自動再来受付機

診察カードを忘れました…。 …そんなときは？

診察カードを忘れたときは、受付カウンターで、お名前・生年月日などを確認し、受付をします。なお、診察カードの再発行には、手数料100円をいただいています。



▲診察カード

体重と血圧を測りましょう。

受付の後、看護師の問診を待つ間に、体重と血圧の測定をお願いいたします。その日の健康状態を把握するために、重要な情報ですので、正しく

測定し、看護師へお知らせください。

お薬だけが欲しいのですが？

医師の診察により、定期的にお薬が出ている患者さんに限り、お薬のみの受付が可能です。受付カウンターで受け付け後、病院から出る処方箋を持って、調剤薬局でお薬を受け取ることができます。

診察の予約をしたいのですが？

禁煙外来や眼科のように特定の診察を受ける人や、日頃から診察してもらう担当の医師がいる場合などは、予約を取るようお願いいたします。予約がないと、待ち時間が長かったり、ご希望の医師による診察ができない場合があります。予約については、外来の看護師が担当しますので、お気軽にお尋ねください。

午後からの外来受診もできますか？

午後の診察は、2時から可能です。ただし、輪番制により当番の医師が変わりますので、ご希望の医師による診察ができない場合があります。

急患で診てもらいたいのは？

市民病院は、医師や看護師が24時間体制で当直しています。休日や夜間であっても、受け入れは可能です。救急車で来る場合はもちろん、自家用車などで来院されても、救急患者

病院もしくは、119番に電話してから、来ていただくと、スムーズに受け入れができます。

待ち時間短縮の取り組み

予約済みの外来患者さんは、診察の前に検査を受けることが可能です。医師が事前に検査指示を出している場合に限りませんが、検査を受けてから診察室に入るため、すぐに診断ができます。そうすることで、待ち時間の短縮となっています。検査技師を変則時間勤務で早朝より配置し、検査体制を整えています。

診察・検査

医師の診察により、必要な検査を受けてもらいます。その多くは血液検査とレントゲン検査です。今回は、その2つを紹介します。

血液検査

血液検査は、臨床検査班で行います。市民病院では、遅くとも30分ほどで完了しますので、その日の検査結果をその日にお知らせすることが可能です。特別な検査でない限りは、検査結果をお待たせすることはありません。

※血液検査については、8ページに関連記事を掲載しています。こちらをご覧ください。

レントゲン検査

市民病院でできる検査は、

- ①通常のレントゲン
- ②CT
- ③MRI
- ④マンモグラフィー
- ⑤バリウム検査などのX線動画の5つです。

CTやMRIは、体の断面を撮影できるものですが、特にMRIは、あらゆる方向からの断面を撮影できる優秀な検査機器です。

本来、大きな病院では、CTやMRIの検査は、予約を必要とすることが多いのですが、市民病院では、予約なしでも検査ができ、手軽に高い水準の検査を受けることができます。



▲MRI

レントゲン撮影した画像は、電子データとなり、院内のネットワークを通して、診察室へ送られます。診察室では、即座に、医師が画像

を確認し、診断することが可能になりました。以前のように、大きなレントゲンの画像フィルムを照明板で見ることはありません。

また、乳がんの発見につながるマンモグラフィーも、近年の関心の高まりから、検診などで活躍しています。乳がんは、早期発見が肝要ですので、ぜひ定期的な検査をお勧めします。市民病院では、約6000円で、マンモグラフィー検査を受けることができます。



▲マンモグラフィー

お薬の受け取り

診察と検査が終わったら、薬を受け取ります。医師が必要と診断した薬を書いた書類「処方箋」を、病院の外の調剤薬局へ提示し、薬を受け取ります。

以前は、病院の薬局で薬を渡すことが多かったのですが、病院で常備できない種類の薬や、病気に對して必要だけでも、一般的でない薬を処方するケースなどに対応するため、多様な薬を用意できる

調剤薬局でお渡しをしています。医師も患者さんも、薬の選択肢が増えることが大きなメリットと言えます。

お会計

すべての検査・診察が終わったら、会計をお願いします。市民病院では、会計計算もシステム化していますので、その日の診察や検査に応じて、即座に計算ができます。特別な場合を除き、必ず会計を済ませてください。

会計は、受付カウンターでお名前をお呼びしています。名前ではなく、番号などと呼んで欲しい旨のご意見を患者さんからいただきましたが、市民病院の患者さんは、高齢の方が多く、番号だけでは、呼ばれたことに気付かれないケースも多いと思われることから、より確実な、お名前と呼ばせていただいています。

処方箋の見本

生月病院を受診される皆様へ



生月病院の受診・予約等については、次のとおりとなっております。診察をスムーズに受けていただくため、皆様のご協力をお願いします。

ご不明な点があれば、お気軽に窓口までご相談ください。

受付時間

生月病院の受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までとなっております。土日・祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）は休診となっております。（救急の場合は時間外も対応します。）

初めて受診される方へ

初めて当院を受診される方は、受付で診察申込用紙を記入し、健康保険証を提示してください。診察券を発行します。

他の病院の紹介状をお持ちの方は、一緒にご提出ください。

受診の流れ

受診されるときは、受付窓口にて

- ① 健康保険証
- ② 診察券

をご提示ください。

また、**限度額適用・標準負担額減額認定証**、**被爆者健康手帳**などをお持ちの方は、あわせてご提示ください。



▲血圧計



▲体重計

受付が終わったら、ロビー後方にある血圧計・体重計で血圧と体重を測り、診察となります。

診察の予約について

再診の方については、待ち時間を短縮し、診察をスムーズに受けていただくことを目的に、予約制を導入しています。

診察の際に予約診察券を提出してください。

予約外の方は、看護師による問診後、状態に応じて順次診察となります。予約の方が優先となりますので、あらかじめご了承ください。

保険証・受給者証について

当院では、毎月最初の受診日に健康保険証（高齢受給者証、後期高齢者医療保険証）の確認を行っておりますので、ご協力をお願いします（**保険証が確認できないときは、健康保険扱いができない場合がありますので、ご注意ください。**）。

就職や退職等により健康保険証の種類が変更になった方や、住所・氏名・電話番号などの変更があった方は、受付前に窓口へお申し出ください。

採血検査について

採血検査が必要な方は、受付時に受付票をお渡ししますので、採血室へご提出ください。

お支払いについて

診察終了後は、窓口で会計をお願いします。係員がお名前をお呼びしますので、ロビーでお待ちください。

処方箋について

お薬が必要な方には、お支払時に院外処方箋をお渡しします。

ご希望の保険調剤薬局で、院外処方箋の原本と引き換えに料金を支払い、お薬を受け取ってください。

なお、**院外処方箋の有効期間は、発行日を含めて4日以内**となっておりますので、ご注意ください。



◆安定した病院経営に向けて◆

平戸市立病院 新 改革プランを策定します。

平戸市民病院及び生月病院は、平戸中南部地区及び生月地区における唯一の入院医療施設であり、地域住民の方の健康維持及び増進を目的とした総合的な医療を提供し、地域の皆さんが安心して生活できる環境づくりに取り組んでいます。

しかしながら、少子高齢化の急速な進展や医療圏域人口の減少、また、慢性的な医師不足など、両病院をめぐる環境は年々厳しい状況が増していることから、市立病院では平成20年度に「平戸市立病院改革プラン」を策定し、経営の効率化を図ってきました。このプランに沿って、市立病院間の医師連携の充実・強化をはじめ、収益の増加策やコストの縮減などを実施し、平成21年度以降、両病院は安定した運営を行っています。その大きな要因は、国の特別交付税措置（※）の拡大による収入の増加が大きく、逆に今後の国の動向次第では、病院経営に大きな影響を与える可能性があります。

このような状況を踏まえ、これから地域において必要な医療提供体制を確保しつつ安定的な経営ができるよう、今後5年間の経営方針や病院のあり方の指針となる「平戸市立病院新改革プラン」を28年度中に策定することとしています。

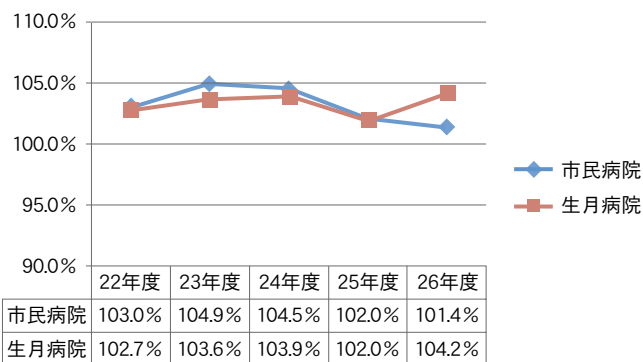
新改革プランでは、更なる経営の効率化をはじめ、病院の再編や経営形態の見直し、また、長崎県が策定する地域医療構想との整合性のとれた市立病院の将来像を模索していきます。具体的に検討する主な項目は次のとおりです。

①経営の効率化

対象期間中において経常黒字（経常収支比率100パーセント以上）を維持するなど経営指標に係る数値目標を設定します。

なお、市民病院及び生月病院の経常収支比率は次のグラフのとおりです。近年、安定的に推移しているのがわかるかと思えます。

経常収支比率



②再編・ネットワーク化

全国の取組事例を参考にしつつ、地域の医療提供体制の確保を図る観点から再編等の必要性について検討します。

③経営形態の見直し

市立病院は、地方公営企業法全部適用の公営企業として経営されています。地方独立行政法人化や指定管理者制度、民間譲渡等民間的経営手法の導入について検討します。

④地域医療構想との整合性

県内の構想区域（2次医療圏）に将来必要な病床数の必要量や病床機能のあり方が示される地域医療構想を踏まえた市立病院の果たすべき役割について検討します。

※特別交付税は、国が地方公共団体に普通交付税で補足されない特別な財政需要に対し交付する交付税です。

公立病院は、税を原資とする一般的な行政活動と違って、利用者の料金収入によって賄われています。一方で、公立病院の目的の一つは、民間病院が手を出しにくいへき地などの地域で、救急をはじめとした採算が合わなくても住民にとっては必要な医療を提供することで、地域住民が安心して生活できる環境をつくることにあります。

そのような政策的な一面もあることから、特別交付税が交付されています。主なものでは、救急医療の確保に要する経費や高度医療に要する経費・不採算地区病院の運営に要する経費などがあります。

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皆さんが、地域医療を学びに来ています。実際に、患者さんを診察したり、医師はもちろん、医療スタッフとともに検査や治療にあたることもあります。

およそ1か月の期間には、悩んだり苦勞することもあります。その一つひとつが、学びとなり、医師として大きく成長されるものだと思います。

今回は、東京大学医学部附属病院から研修に来られた先生のある一日に密着し、その奮闘ぶりをお届けします。

地域医療を学ぶ 研修医の奮闘日記

プロフィール 氏 名 山中 暖日（やまなが はるか）

所 属 東京大学医学部附属病院

研修期間 平成28年6月1日～6月30日

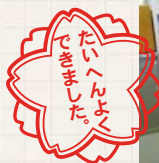
趣 味 食べ歩き お肉が大好きです。

研修への意気込み 患者さんの生活に寄り添った診察を第一に、医師として成長したい!!



6月X日 8:30～
カンファレンス

医師間で、患者さんの情報を共有し、適切な処置を検討するミーティングです。

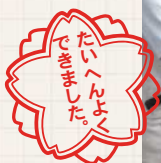


本人コメント

それぞれの先生方の診断・治療の考え方が学べて、充実した時間です。
また、これまで、先生方が力を入れてこられた診療や、その患者さんに対する想いを垣間見ることができました。

6月X日 9:00～
外来診察

外来の診察室で、指導医師とともに、患者さんの診察を行います。



本人コメント

外来では、一人ひとりの患者さんと真摯に向き合っている先生方を見習いながら、多くの患者さんとお話をさせていただきました。診察や検査をする中で、患者さんの不安や悩みを少しでも和らげて、適切な診断をしなければならない難しさを感じました。

6月X日 13:00～
訪問看護

患者さんの自宅を訪問し、診察を行います。交通の不便なへき地の医療では、大切なサービスです。この日は、4軒のお宅を訪問しました。



本人コメント

患者さんの自宅を訪問し、それぞれの方の生活を感じながら、診察をさせていただきました。生活と医療との関わりを考える機会になったと思います。
お話しをする中で、その方の生き方や考え方を垣間見ることができ、貴重な経験となりました。この経験によって、“病気を診る”のではなく、“人を診る”医師とならなければと決意しました。

特別研修

特定健診 住民健診

市民病院が行う住民健診に同行し、診察を行います。



本人コメント

地域に入っていく健診は、初めての経験で、新鮮な気持ちで臨むことができました。早期発見、病気の予防の一助となるよう勉強させていただきました。たくさんの方の患者さんとふれあい、生活習慣や日頃の体調などをお聞きすることで、医師としていくばくかのアドバイスができたと思います。



押淵院長のコメント



修了

平戸市民病院は、この地域で生まれ、育ち、生活をなしておられる方々が安心して過ごしていただくお手伝いすることを病院運営の柱にしています。全国から学びに来ておられる研修医の皆さんに、この地域で我々が実践している「地域包括医療・ケア」の現場で研修し、これからの日本全国の医療を担う立派な医師になっていただくことを期待しましょう。

風物はくすり ⑤



雨音はやさしく、時にリズムをきざみながら、まどろむ耳にそっと語りかけてくる。

それはまるで歌のよう。

無口な空がこの時ばかりはその思いを雨粒に寄せ、軽やかに時に激しく奏でる。

梅雨の空は多弁だ。

平戸も梅雨に入り、雨と親しむ機会も増えた。すっきりしない空模様は厭いがちであるが、この時期を過ぎなければ実りの秋は訪れない。また、忙しく過ぎゆく日々も時折、目を閉じて雨音に耳を向けることで実りを待つ土のように潤いを取り戻せるのかも知れない。

この「梅雨」という文字には「梅」という文字が入っている。

諸説はあるものの、天文14年（1545年）6月6日、後奈良天皇が早魃に喘ぐ民のために賀茂神社へ梅の実を奉納し祈願したところ、たちまち雷鳴と共に雨が降り始め五穀豊穡をもたらしたことから、この天恵の雨を「梅雨」と書くようになったとされる。古来から梅の実りは雨の訪れを告げる予兆でもあった。

梅はその甘く芳醇な香りから、古くから食用に用いられて来た。梅干、梅酒、甘漬などごく身近なものばかりである。この梅は最近の研究により「疲労回復効果」や「持久力向上効果」が示唆されている。機序は明確ではないものの梅果実由来成分が瞬発力に関わる筋肉を持耐力に関わる筋肉へ変化させることなどがその一因ではないかとされている。また、梅を煎じた液には抗菌活性がみられ、他の研究では食欲増進効果が認められている。雨の多いこの季節と、これから迎える暑い夏にはまさに打ってつけの食材である。

平戸に「雨」という字がつく地名はいくつかある。その中で「雨蘇（ウソ）」という地名をご存知だろうか。字面だけ眺めれば、まさに雨に蘇るという恵みの雨を連想させる。ここは平戸市宝亀町の山手に位置しており、「ウソゴエ」といった宝亀町から水垂町へ抜ける境の峠道が今でも残る。また、佐世保と佐々を結ぶ山道にも「ウソゴエ」がある。字は「嘘越」と当てられここを越えるには、ここに現れる化け物に嘘をつかねば越えられないなどの言い伝えが残る。この「ウソ」とは元来、山間の峠道のような場所を呼ぶものであったものを「雨蘇」や「嘘」などと字を借りて当てたものと思われる。峠道は概して境界となることが多い。そこには天高い場所でもあるため異界との境を意味し信仰の対象となる場合もあったという。雨蘇はカトリック集落であり、そのような風習は見られないが、宝亀保育園が閉園した際、通行する人々のためにと保育園の砂場脇にあった聖母マリア像がこの峠へ移された。カトリック人口の多い平戸ならではの光景である。ちなみに、中世ヨーロッパの宗教画には多く plum が描かれる。日本では梅の実に当たる果実であるが、聖母マリアの甘美さの象徴として添えられ、またイエス・キリストの慈愛を表現するためにもよく好まれた。

季節には季節に応じた実りが与えられる。与えられたことの意味を思い感謝の内にこの恵みにあずかりたいものだ。

平戸市民病院薬剤班 近藤 司



←「雨蘇越」にある聖母像。峠を越える人々の安全を見守る。



<アクセス>

西肥バス「京崎鼻」にて下車、
京崎公園方向へ上り徒歩30分

血液検査のハテナ？

病院の検査で一般的な血液検査ですが、みなさんの血液から、どんなことが分かるのでしょうか。そして、病院の検査室では、どのようにして血液を検査しているのでしょうか。

◆血液の成分をみる！

患者さんから採血した血液は、体の外に出ると固まる性質があります。擦り傷など、ケガをした時に血が固まるのを経験したことがあると思います。そのため、固まるのを防ぐ特殊な薬品を加えたうえで、血液を、しばらく遠心分離機にかけると、黄色い液体部分と、赤黒い固まりの部分に分離します。



▲2層に分離した血液

黄色い部分を「血清(けっせい)」といい、タンパク質、脂肪、ビタミン、酵素、ホルモンなど多くの物質が含まれています。

赤黒い固まりは、「血餅(けっぺい)」といい、赤血球、白血球、血



しょう板などの細胞成分が含まれています。

まず、黄色い液体部分「血清」を分析する装置が、生化学自動分析装置です。



▲生化学自動分析装置

コレステロールや中性脂肪をはじめ、タンパク質や酵素などこの装置一台で40種類以上の項目を、約11分

で検査できます。検査の結果では、肝臓、腎臓、膵臓などの働きを見ることがができます。

続いて、赤黒い固まり部分「血餅」を検査するのが、全自動血球計数装置です。この装置は、赤血球、白血球、血小板の数を数えたり、赤血球の中に含まれている赤い色素のヘモグロビンの濃さを測定します。貧血、体内の炎症の有無など、全身状態を調べることができます。

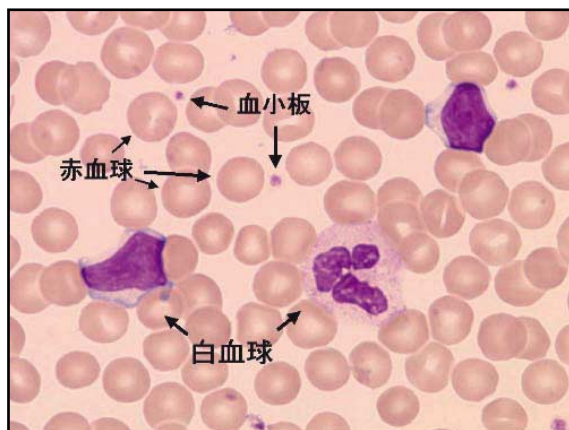


▲全自動血球計数装置

貧血の患者さんは多く見られますが、一概に貧血と言っても、血分やビタミンが不足している場合や、出血によるもの、栄養不足に起因するものがあります。中には、ガンなどの重篤な病気が隠れている場合もあるので、原因をつきとめ、しっかり治療する必要があります。



◆血液を顕微鏡で見ると！



血液は、顕微鏡でも見ることができます。

円形でたくさん目立つものが赤血球で、小さな粒のようなものが血小板。染料でむらさきに染まっているのが白血球です。このバランスが崩れているようだと、病気を疑います。

市民の皆さんは、職場や病院で健康診断を受けることがあるかと思いますが、一般的な健康診断では、必ず血液検査を行います。病気やそのリスクを発見するのにも有効な検査ですので、必ず健康診断を受診するようにお願いします。

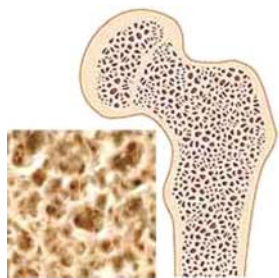
身近な病気 骨粗鬆症

骨粗鬆症は、その患者数が、約1280万人（男性300万人、女性980万人）と推定されており、身近な病気でありながら、患ってしまうと日常生活に支障をきたすばかりでなく、ふとしたことで、大きなケガを招いてしまう、深刻な病気です。今回は、放射線技師の視点から、骨粗鬆症を解説したいと思います。

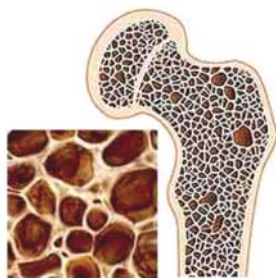
◆骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は、骨の密度が低下することにより、その強度が低下する病気です。

▼正常な骨



▼密度の低下した骨



イラストを見ると、正常な骨に比べて、内部がスカスカしていることがよくわかると思います。骨の強度が低下すると、軽い転倒や、打ち付けたりしたただけで、骨折してしまいます。

◆原因は、なんですか？

主な原因は、加齢によるものや、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの不足、運動不足のほか、生活習慣病に起因する場合もあります。特に、女性は、閉経に伴い、エストロゲンという物質の不足により、引き起こすことが多いことから、女性に多い病気と言われています。

◆どんな検査で診断する？

レントゲン検査で、主に背骨（胸椎や腰椎）のX線写真を撮ります。一般的なレントゲン検査ですので簡単です。



左の正常な骨に比べて、右の骨は、内部に空間ができていることが分かります。このようにレントゲン検査で骨量が減少していることがわかり、診断の助けになります。

◆ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、自立度が低下して、介護を必要とする可能性が高くなる状態をいいます。

骨粗鬆症になると、ささいなことで骨折を起こし、寝たきりになる可能性があります。

運動機能の低下や運動疾患が、緩やかに進行し、さらに複数の運動器が相互に関連しながら脆弱化するため、こうした変化を早め

察知して予防や治療を行うことが重要です。



◆骨粗鬆症検診

骨粗鬆症検診の目的は、無症状の段階で骨粗鬆症患者とその予備群を発見し、早期に治療や予防対策をすることです。骨粗鬆症の予備群を発見するためには原発性骨粗鬆症の診断基準による「骨量減少」（*1）に相当する方を見つけ出す必要があります。そのためには骨密度測定が欠かせません。

（*1）若年成人平均値（YAM）20～44歳までの健康女性の骨密度の平均値）に比べて70%未満を骨粗鬆症、70～80%を骨量減少と診断します。

できるだけ早いうちに自分の骨量がどの程度かを知り、生活習慣を改善することで骨粗鬆症を予防することが出来ます。気になる方は骨粗鬆症検診について、病院へお尋ねください。

道路アダプト活動報告



平戸市民病院は、周辺の道路清掃を積極的に行う「道路アダプト団体」に登録しており、年に4回清掃活動を実施しています。

5月は、職員やその家族65人が集まり、根獅子別れ道から、中部中学校入口までの除草やゴミ拾いを行いました。交通量の多い道路ですが、道脇の雑草が多く、歩道も歩きにくい場所があることに気付きました。

より地域に根差した病院となるよう、この活動を継続していききたいと思っています。

院内AED講習会を実施



平戸市民病院では、この度、院内に3台のAED（自動体外式除細動器）を設置しました。

これに合わせて、院内のスタッフを対象に、使用方法の勉強会を開催し、実際にAEDの操作を行いました。

AEDは、公共施設など多くの場所で見かけるようになり、その有効性は広く知られていますが、一般の方にとって、救命救急時に使用ができるか不安も多くあります。

市民病院の医療スタッフは、日頃からAEDに触れることで、一刻を争う緊急時にも迅速かつ正確に対応できるよう、準備をしています。



病院外庭清掃活動実施



生月病院では、元触地区老人クラブのみなさんにより、病院外庭の清掃・庭木の剪定作業を実施していただきました。この活動は、毎年5月に実施されており、当日は晴れ空のもと、22名の会員のみなさんが早朝から機械や手作業で丁寧かつスピーディーに作業を進め、外庭は、見違えるようにきれいになりました。この活動を通じて、生月病院が地域のみなさんに愛されていることに気付かれます。今後も地域のみなさんが安心して医療を受けられるよう、努力を続けていきます。

元触地区老人クラブの皆様、ありがとうございました。

婚礼予約 受付中

Seaside Wedding



平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

TEL/0950-22-3800 <http://hiradokaijyohotel.co.jp>



夏を乗り切る☆

さっぱりレシピ



いただきます
栄養管理室だより

サッパリ混ぜ寿司



材料 (4人分)

キュウリ	1/2本
大葉	2枚
梅干し	2個
ちりめんじゃこ	10g
ゴマ	適量
米	2合
酢	54g
塩	3g
砂糖	9g

7月となり、夏本番を迎えました。この季節は、厳しい日差しや、高い気温により、食欲が減退することがあります。しっかり食べて、暑い夏を乗り切るために、ピツタリの「サッパリ混ぜ寿司」のレシピをご紹介します。

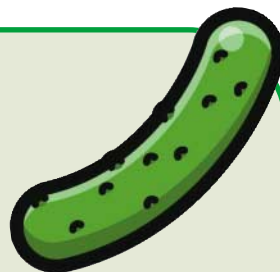
冷蔵庫の材料と、夏野菜の主役、キュウリを使った簡単なお料理です。ぜひお試しください。

作り方

- ①キュウリは薄く輪切りにし、塩で揉む。
- ②大葉は千切りにし、水にさらす。
- ③梅干しは種を取り、叩いておく。
- ④ちりめんじゃこゴマは煎る。(ゴマは少し擦った方が香りが増します)
- ⑤酢飯は冷まし、大葉、梅干し、ちりめんじゃこ、ゴマを入れ混ぜる。

夏野菜の代表

キュウリ



蒸し暑い季節になりました。今回は、さっぱりレシピでも取り上げた夏野菜の代表である「キュウリ」についてご紹介します。

キュウリは9～10世紀頃に中国から日本に伝わり、現在のように栽培が盛んになったのは昭和初期の頃と言われています。

キュウリには、中国北部が原産の“白イボのタイプ”と、南部が原産の“黒イボのタイプ”があり、日本で食べられるものの主流は華北系といわれる白イボのタイプです。

キュウリは、約95%が水分で、歯切れのよさや、みずみずしさを味わう野菜といえるでしょう。栄養価をみると、カロテン、ビタミンC、カリウムなどが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるため、むくみやだるさの解消、血圧を正常に保つことなどが期待できます。

また、キュウリから自然に出てくるロウ状の物質で、皮全体に白い粉をまぶしたように見えるブルームというものがあります。ブルームは、キュウリにとって、水分の蒸発を防ぎ、皮を保護する役割がありますが、農薬に見えろとの誤解から次第に、ツヤツヤとしたブルーム無しのキュウリが主流となりました。ブルーム無しのキュウリは皮が厚く、日持ちは良いのですが、味や香りは昔ながらのキュウリが勝ります。確かに、昔のキュウリは、表面が白く、粉っぽかった気がします。

献立

サッパリ混ぜ寿司
野菜たっぷりミートローフ
蒸しナスの和え物
のっぺい汁
ブラマンジェ (イチゴソース)



紐差婦人会のみなさんと料理教室を行いました。5月10日に、紐差婦人会のみなさんの依頼により、平戸市民病院から栄養士が講師として出向き、料理教室を実施しました。今回は、①栄養価が高く、②たくさんの野菜が摂れて、③ボリューム満点であることを条件に、「ある日の夕食」というテーマをいただきましたので、献立を設定し、みなさんと調理しました。

食生活改善は、生活習慣病予防や、病気の療養に必要不可欠です。塩分や油、カロリーや糖質などをコントロールする食事を学び、いつまでも健康に生活できる食生活を作りませんか？地域のみなさんのニーズに合わせて、栄養士が料理教室や、献立学習会などの講師として出張しますので、婦人会や子供会などを通じ、平戸市民病院へご依頼ください。

外来診療カレンダー

■平戸市民病院

担当医師	診療科	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
池田 柊一	内科	○	△	○		○	△	○			△
押淵 徹	外科	○		○							
鮫島 志郎	救急科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
堤 竜二	外科			○		○		○		○	
飯野 俊之	内科	○	△	○			△	○		○	△
濱田 貴幸	小児科／外科	○				○		○		○	
鮫島 直美	整形外科	○		○		○		○		○	
中桶 了太	内科	○	△		○	○	△	○		○	△
折出 光敏	内科			○		○		○	○	○	
九州大学派遣医師	眼科	○	○	○							

※月・水・金曜日の午後「△」は輪番制です。

(派遣医師)

担当医師	診療科	所属	診療日
調 漸	神経内科	長崎大学病院	毎月2回（詳しい予定は、市民病院へお問い合わせください。）
徳永 毅	透析	徳永泌尿器科医院	毎週土曜日
賀来 俊	内科	井上病院	毎月第1、第3火曜日
北川 直毅	脳神経外科	長崎労災病院	毎月第2火曜日

■生月病院

担当医師	診療科	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
山下 雅巳	内科	○		○		○		○		○	
小村 哲永	内科	○		○	○	○		○		○	
中村 宏	内科／外科	○		○		○	○	○		○	○
石塚 由実子	内科／外科	○	○	○		○		○	○	○	

(派遣医師)

担当医師	診療科	所属	診療日
山崎 隆	泌尿器科	青洲会病院	毎月最終水曜日
小林 誠	整形外科		8月22日（月）～26日（金）午前中
			9月12日（月）～16日（金）午前中
			10月17日（月）～21日（金）午前中
折出 光敏	整形外科	平戸市民病院	小林医師が診察する週以外の火曜日（午後のみ）
池田 柊一	血液内科	平戸市民病院	毎月第2火曜日
松永 和雄	循環器科	伊万里有田共立病院	毎月第4金曜日
前田 邦彦	眼科	まえた眼科	3ヵ月に1回（詳しい予定は、生月病院へお問い合わせください。）

【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
ホームページ <http://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
ホームページ <http://ikitsuki-hospital.com/>