平戸市立病院広報
October 15th 2016

竜んおとし子

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

CONTENTS
目　次

02 【特集】平成27年度　病院事業決算報告
04 田川七左衛門外伝
05 お試しください!　外来リハビリ
06 SUMMER CAMP in HIRADO
08 乳房X線撮影装置(マンモグラフィ)を更新しました!
09 アドバンス・ケア・プランニングのすすめ
10 掲示板
11 栄養管理室だより「いっただきまーす」
12 外来診療カレンダー

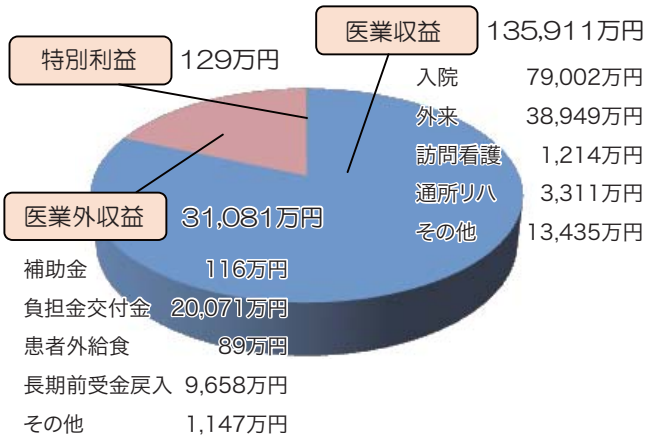
2016
No. 50
2016.10.15

平成27年度 病院事業決算報告

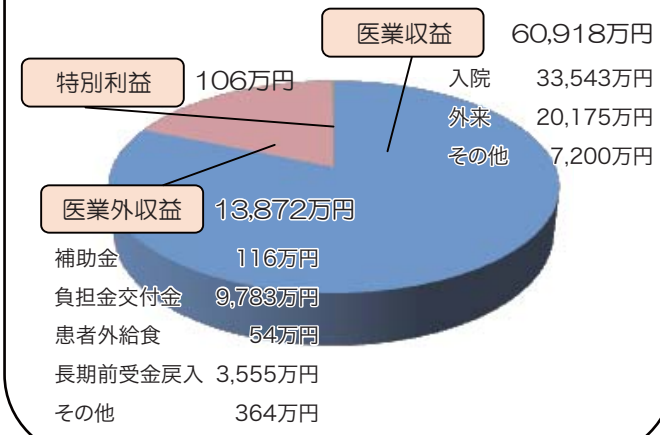
平戸市病院事業は、公営企業会計として、原則、独立採算制をとっており、みなさまの入院・外来など診療費を主な収入として経営しています。平成 27 年度の決算と事業概要がまとまりましたのでお知らせします。
地域の医療を守るため、今後も持続可能な経営を行っていきます。

収益的収入　24億2,017万円

平戸市民病院　16億7,121万円

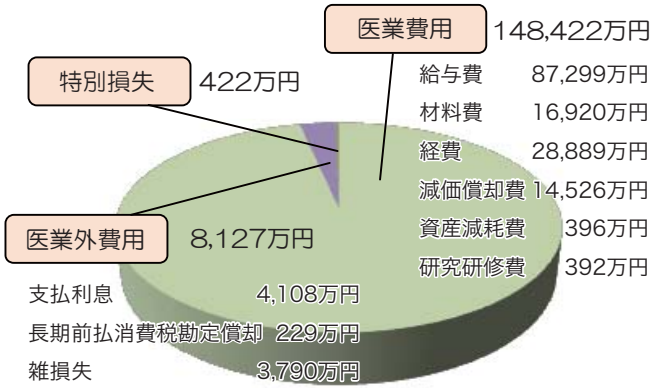


生月病院　7億4,896万円

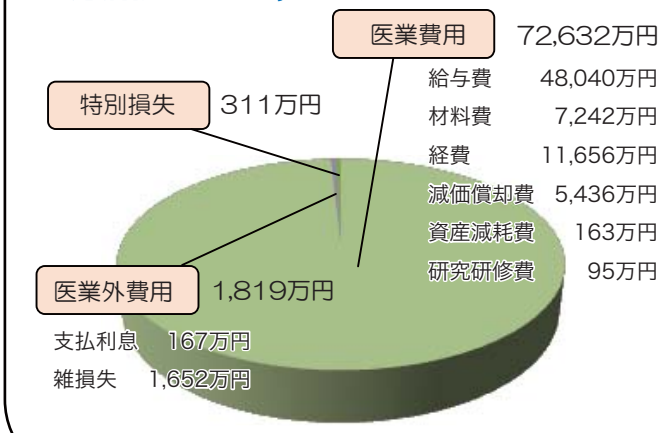


収益的費用　23億1,733万円

平戸市民病院　15億6,971万円



生月病院　7億4,762万円



◆平成27年度主要指標

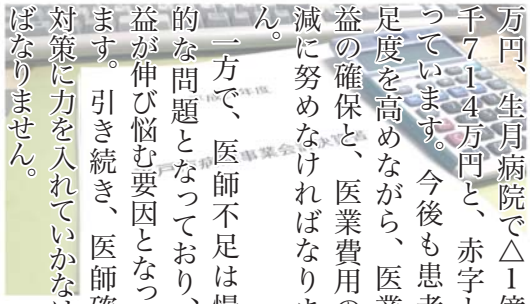
	医業利益	経常利益	純利益	企業債残高
平戸市民病院	△1億2,511万円	1億443万円	1億150万円	12億5,380万円
生月病院	△1億1,714万円	339万円	134万円	1億169万円

決算概要

平戸市病院事業の経営状況は、収益的収支において、収入総額24億2千17万円に対し、支出総額23億1千733万円と差引1億284万円の純利益となっています。

平戸市民病院では、手術件数の増加により、1億150万円の純利益、生月病院は入院患者が減少し、収益を圧迫したものの、134万円の純利益を確保しました。

両病院とも、純利益を確保出来ましたが、収入の一部を国の制度による繰入金に頼っており、医業利益は、市民病院で△1億2千511万円、生月病院で△1億1千714万円と、赤字となっています。今後も患者満足度を高めながら、医業収益の確保と、医業費用の縮減に努めなければなりません。



一方で、医師不足は慢性的な問題となっており、収益が伸び悩む要因となっています。引き続き、医師確保対策に力を入れていかなければなりません。

◆患者動向

区分		入院患者(人)		外来患者(人)		患者延数(人)	病床数			病床利用率(%)
		延数	1日平均	延数	1日平均			一般	療養	
市民病院	本年度	32,981	90.1	55,084	226.7	88,065	100	58	42	90.1
	前年度	33,336	91.3	55,360	226.9	88,696	110	58	52	83.0
	比較	△355	△1.2	△276	△0.2	△631	△10	0	△10	7.1
生月病院	本年度	14,946	40.8	31,321	128.9	46,267	60	60	−	68.1
	前年度	16,369	44.8	31,648	129.7	48,017	60	60	−	74.7
	比較	△1,423	△4.0	△327	△0.8	△1,750	0	0	−	△6.6

◆正規職員数（単位：人）

区分	事務	医師	薬剤師	栄養士	放射線技師	臨床検査技師	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	臨床工学技士	看護師	准看護師	計
市民病院	4	7	1	2	3	4	5	2	1	1	56	2	88
生月病院	4	4	1	1	1	1	3	1	0	0	27	3	46

◆固定資産明細（単位：万円）

区分		土地	建物	構築物	器械備品	車両	リース資産	合計
市民病院	今年度増加額				5,481	641		6,122
	今年度減少額		1,814		426	259		2,499
	年度末残高	18,717	202,509	102,886	104,892	2,658	0	431,662
生月病院	今年度増加額		769	34	2,751			3,554
	今年度減少額				1,451		320	1,771
	年度末残高	741	96,459	671	41,188	206	211	139,476

◆主な資産購入・工事・資産の除却

区分		資産名	金額	備考
市民病院	購入	救急車	4,637,020円	
	購入	電話交換設備	10,458,720円	
	除却	旧医師住宅	△18,144,590円	解体工事費　2,361,960円（２棟）
生月病院	購入	内視鏡光源装置	6,177,600円	
	工事	２階病室建具改修	7,009,200円	
	工事	エコー室新設	1,296,000円	

田川七左衛門外伝

平戸市民病院　医師　堤　竜二

鄭成功は平戸出身の中世の英雄です。明国人の父鄭芝竜と日本人の母田川マツを持ち、台湾では孫文や蒋介石に並び称され「三人の国神」とされています。今回は、興味があってその鄭成功を調べるうちに知った郷土の話と物語をします。僻地と言われるこの地が中世において光り輝いていたと知ると嬉しくなります。

以下の話では、誇張や想像が少々あるかも知れませんが、諸賢に於かれては首を傾げながら読んでいただきたいと思います。

三領石

三領石

先日有田焼（鍋島藩）波佐見焼（大村藩）三川内焼（平戸藩）の境界となる三領石に足を運びました（写真）。平戸焼ってなんだと思っていましたが実は平戸焼イコール三川内焼でした。三川内焼は文禄・慶長の役（朝鮮出兵）の際に松浦鎮信、久信親子が朝鮮から多くの陶工を連れて帰ってきたことから始まったそうです。ならば、有田焼も波佐見焼も三川内焼も平戸のお殿様のおかげということになります。この碑は後に窯に使う薪で争いがあって設置されたそうですが、私は佐世保が元平戸領とわかり嬉しくなりました。平戸藩は西九州の覇者でした。

西海の覇王

『西海の覇王』

ここに『西海の覇王』という小説があります（写真）。松浦水軍から西九州の豪族となり戦国大名にのし上がった松浦隆信（道可）、そして秀吉、家康の間を上手く立ち回り平戸藩6万3千石を確立した鎮信（法印）が描かれています。鎮信は息子久信と朝鮮で小西行長に仕え、八面六臂の活躍であったそうです。平戸城は朝鮮出兵後、出城の名護屋城を解いた後を使用して作られました。家康の時代になると禍（わざわい）の元と判断、折角の平戸城は自ら燃やしています。機を見るに敏であり、経済活動においては危ない橋を渡ることも厭わないのです。

田川七左衛門

田川七左衛門は田川マツの父、鄭成功の祖父です。なんと彼は平戸市民病院の祖なのかもしれません。日本初の病院は大分に大友宗麟のもと、1548年アルメイダが設立しました。内科、外科、ハンセン氏病に対する診療科があったそうです。アルメイダは翌年五島を訪れ宇久純定を治療した記録がありますので（宇久は平戸領）この頃平戸に宣教師による診療所があっても不思議ではないでしょう。

七左衛門は堺の商家の生まれで小西行長に仕えたとあります。文禄・慶長の役に従軍し関ヶ原では西軍に参加、敗北し平戸に逃げ落ちています。『国姓爺鄭成功』（写真）によると七左衛門は紐差にあった教会付属診療所に勤務しました。1614年の幕府による禁教令以降ポルトガルやイスパニヤ人が退去すると紐差は寂れ、変わって川内が繁栄しました。七左衛門は14年ほど紐差で診療にあたり松庵と称していましたが、地域に根ざした医師に成長し、信用を得ていました。

『国姓爺鄭成功』

当時、西日本や西南諸島における交通手段は船ですから広い内陸都市より機能的な港湾を持つ都市が発達しました。それで今では僻地、田舎と言われる紐差や川内も国際的な町になりえたのです。松浦氏は莫大な利益をもたらす貿易を重視し、幕府の監視をかいくぐっていたと考えてしまいます。平戸の津々浦々には明国人が住み、外国人目当ての遊郭が川内丸山の岬にあったほどでイギリス人やオランダ人も闊歩していました。また余談ですが、今の明の川内町は江戸時代に行儀の悪い明国人海賊が集められてできた集落だそうです。

禁教令の後ですから1615年頃でしょう。平戸藩では川内に公立診療所を設立する話が生じます。松庵は紐差時代からの友人、朱印船貿易商小川理右衛門に口説かれます。「どうであろう松庵殿。この話は町年寄の助太夫殿も賛成なのじゃ。あなたが、その気であれば、私から松浦候に言上するが。」川内にこうやって平戸藩立診療所ができたのです。

七左衛門と松浦久信

田川七左衛門は小西行長の家臣、久信は父鎮信と朝鮮に従軍しており二人とも小西隊所属です。歳も近く二人は身分に違いこそあれ戦友でした。秀吉の死後、平戸は家康側につくことを選択しましたので、小西行長とは敵味方となってしまいます。しかし、関ヶ原での小西行長斬首の報に接した久信は七左衛門救出に向かいます。こうやって無事に七左衛門は平戸の地を踏んだのでした。

お試しください！外来リハビリ

病院のリハビリテーションは、入院する患者さんが、退院に向け、日常生活で必要な動作を取り戻すために行うものと考える方が多いと思います。実際に、市民病院や生月病院でも、多くの入院患者さんが、退院へ向けたリハビリに取り組んでおられます。しかしながら、入院をしなくても、通院可能な方は、「外来リハビリテーション」を受けることができます。

今回は、市民病院の外来リハビリテーションについて紹介します。

◆外来リハビリテーションとは？

様々な疾患で、日常生活に支障を感じている方に対して、医師の指示により、運動療法や生活へのアドバイスをしながら、症状の改善や日常生活の改善、趣味などの活動拡大を目標にリハビリテーションを行っていきます。

例えば、慢性的な膝の痛みがあり、歩くことが辛いなどの症状がある方は、外来リハビリテーションの運動療法が有効な場合があります。

◆どんな人が対象となるの？

①脳卒中や頭部外傷などの脳血管疾患により体に麻痺がある方

②骨折後やその手術後、腰椎ヘルニアや変形性膝関節症などの整形疾患のある方

③パーキンソン病などの難病疾患の方

④認知症や高次脳機能障害などにより認知機能低下のある方

⑤運動や精神の発達等の不安のある方

これらの疾患以外でも、退院後に継続的なリハビリテーションが必要な方や、様々な疾患により、日常生活に支障がある方に対してリハビリテーションを行っています。

◆どういったことをやるの？

運動療法では、症状に合わせて、関節の動かしにくさに対してのストレッチや筋力向上のためのマシントレーニング、ご家庭でもできる体操の指導などを行います。

認知機能の低下のある患者さんに対しては、障害度合の評価、リハビリや生活支援の相談などを行います。脳疾患等により、言葉の出にくさがある患者さんには、発語・発声の練習、飲み込みがスムーズにできるよう嚥下体操を行います。

小児の発達支援では、ライフステージに合わせた支援（生活動作・遊びの支援、園・学校支援、家族の支援など）を行い、個々の状況に合わせてプログラムを作成します。

さらに、松葉杖の貸し出しや杖、福祉用具の購入や調整のお手伝い、離島にお住まいの方や通院が難しい方へのサービスの紹介や、住環境の調整など相談も受け付けます。

患者さんの症状や障害は、様々なので、可能な限りニーズに合わせて対応できる体制を整えています。地域や家庭で活き活きと生活を送ることができるよう、看護師やケアマネジャーとも連携を取りながら支援しています。

外来リハビリテーションは医師の診察が必要です！

他の病院でリハビリテーションを受けている方や、訪問リハビリテーション、通所リハリハビリテーションを利用されている方は外来リハビリテーションの併用ができませんのでご注意下さい。

詳細については、主治医やケアマネジャーへ、お気軽にご相談ください。

CAMP 2016 RADO

から講話>

演題　災害における総合医の役割
～２つの震災の経験をもとに～

name　**髙柳　宏史**
（熊本大学医学部附属病院）

自らの体験から、東日本大震災と熊本地震の現場で起きた医療課題を取り上げ、震災発生直後から時間の経過とともに、刻々と変化していく医療のニーズや課題をお話しいただきました。また、総合医として多様な役割を被災地で果たすためには、何をなすべきかを講演されました。

name　**今村　祐子**
（長崎市　上戸町病院）

医師としての理想や、自分の気持ちを日々考えながら研修に参加したり、診療にあたっていると、家庭医のニーズやその魅力に気づいた。

name　**竹下　隼人**
（長崎県立五島病院）

総合診療医の定義はあいまいで、自分の専門決める場合、考えることが多くある。自身は、外科に進んだが、総合医＝内科医という認識が必ずしも絶対でないことに気づいた。

name　**石川　大平**
（福岡県　飯塚病院）

総合診療科は、経済的にも社会的にも、多様な背景を持つ患者が多い。ケアマネや看護師などとチームで患者が関わっていく必要がある。

<現地実習>

現地実習では、押渕医院、柿添病院、青洲会病院、生月病院、平戸市民病院に受け入れていただき、離島や在宅での診療を実習しました。患者さんの多くは高齢者で、地域の課題を垣間見ることができました。

地域医療を学ぶ研修医の奮闘日記

SUMMER C in HI

へき地病院再生支援・教育機構ながさき県北地域医療教育コンソーシアムは、毎年８月末、全国の医学生を集め、地域医療の実情に触れながら、へき地や島で地域を支える医療の現場を知るため、サマーキャンプを実施し、期間中様々な研修メニューを行ってます。

今年は、８月26日から3日間の日程で、長崎大学、琉球大学、長崎純心大学から20人の学生と、医療関係者21人が参加しました。

また地域の医療を支える医師として活躍されている先輩方など 14 名を講師にお招きし、自らの経験や実情、海外での地域医療の様子、どうしたら地域の医師になれるのかについてお話をいただきました。

<ワールドカフェ＆ワークショップ>

ワークショップでは、地域医療の最先端を担う病院の在り方について、理想の病院像を自由に作り上げ、その実現に向けて必要な取り組みや、行政の在り方を討論しました。

ワールドカフェでは、団塊の世代が、一斉に後期高齢者となり、医療・介護・年金などの社会保障制度にとって大きな転換期となる「2025 年問題」と、その時の地域医療をテーマに討論しました。

<先輩医師

<交流会>

講師のみなさんや参加学生、平戸市民病院の職員と、夕食交流会を行い、地域医療の現場で働くみなさんと、意見交換を行いました。

地域医療に関心が高い学生には、ぜひ市民病院の医師として働いてもらいたいと熱意を伝えました。

乳房X線撮影装置（マンモグラフィ）を更新しました!

平戸市民病院は、この9月に、乳房X線撮影装置（マンモグラフィ）を最新機種に更新しました。

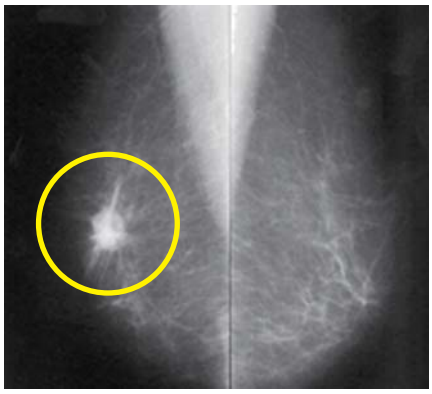
近年関心の高まっている乳がんの早期発見に効果的と言われており、市民病院でも、検診などで利用者が急増しています。

今回は、このマンモグラフィの紹介と併せて、乳がんについて考えてみます。

◆乳がんとは

40代～50代の女性の罹患率が高く、日本人女性の約16人に1人が罹患する病気です。

乳がんは、乳腺の石灰化から始まると言われています。石灰化は、珍しい症状ではなく、健康な人でもマンモグラフィで撮影すれば、小さな点が確認できます。しかしこれが集まって発生するようになると危険で、高い確率で乳がんとなり、左の写真のように、白い影の塊となって現れるようになります。



乳がんの疑いがある白い影

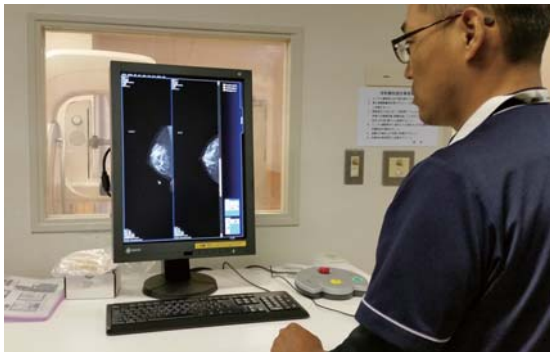
◆乳がん検診の背景

罹患して死亡する患者を少しでも減らすために、マンモグラフィ検診の導入が進められていますが、検診の「質」が大きな問題です。今までの視触診に、ただ単にマンモグラフィを追加するだけでは有効な検診は期待できません。マンモグラフィが効果を発揮するためには、高い撮影技術と高度な読影力が要求されます。このため、質の良い検診を行うために、検診施設の医師、技師の教育・研修が必要です。また、検診に使用する装置の精度管理も必要となってきます。これらの対応を行うために、マンモグラフィ認定試験や、施設画像認定試験が実施されています。

撮影装置は、日本医学放射線学会の使用基準を満たしたものでなくてはいけないとあらかじめ決められていますし、撮影には設備以外にも、細かく決められたガイドラインがあり、特殊な訓練を積んだ医師と放射線技師でなければ正確に検査を行うことはできません。

マンモグラフィの認定試験は、合格率30％から40％と、高い難易度で知られています。

市民病院の放射線技師は、これらの認定試験において、Aランクの評価認定を取得しています。



市民病院の放射線技師も研修や認定試験を経て、高い技術水準で検査を行います。

◆市民病院の乳がん検診

市民病院には、乳腺を専門に診るような医師や読影のプロである放射線科の医師がいません。しかし、インターネット回線を通じて、撮影した画像を専門の放射線科読影医に送信し、その報告書が当院に送られてくるシステムを構築しています。そのため、高い水準の検査が可能です。

条件によりますが、特定健診や事業所の健診とセットで受診することで、2,000円か1,500円の負担で検査を受けることができますし、健康保険を使った通常診療では、3,000円ほどの自己負担で、さらに超音波検査を加えると、4,000円ほどで受診ができます。

◆今回導入した装置について

マンモグラフィは、X線を使うことから、体への負担を減らすため、最小の被ばくで検査することのできる世界最高水準の装置を今回、市民病院に導入しました。また、画像処理技術の進歩により、小さなガンも早期に発見することが可能となってきています。

さらに、マンモグラフィ検査は、乳房を圧迫し、平らにして撮影することから、痛みを伴うものです。ただし、この装置では、個々の乳房にあわせて、最適な圧迫圧力を細かく設定でき、圧迫時の痛みを最小限に抑えることができます。個人差はありますが、痛みを軽減し、より快適に検査を受けることができます。

アドバンス・ケア・プランニングのススメ

最近、書店に行くと遺言ノート、終末医療、緩和ケア、ホスピスなどの本を目にすることがあります。

このような本が多くなったのは、自分の最期について関心がある人、整理したい人が増えているということではないでしょうか。人は元気なうちはなかなか自分の最期について考えることはありません。病気の進行や身体機能の低下を感じた時に初めて、「自分の死」というものも考えるのではないでしょうか。

今回は、決して避けて通ることができない「最期」について、自分の想いや、希望する形を考える機会になるよう、アドバンス・ケア・プランニングのススメについてお届けします。

◆『アドバンス・ケア・プランニング』ってどんな意味?

『アドバンス・ケア・プランニング』とは、「将来もし自分に意思決定能力がなくなった時に備えて、自分の望む治療や具体的な療養について、事前に話し合う過程」とされています。

◆様々な選択が迫られる場面

市民病院や生月病院の入院患者さんのほとんどが高齢で、自分の意思を伝えることが困難な方も少なくありません。また突然意識をなくし、入院になることもあります。では、病気の療養において、選択を迫られる場面とは、どんな時でしょうか。

①「病気の告知」
②「再発・進行」
③「治療の中止」
④「終末期の治療」

主に、このような時には、主治医と家族が話し合い、家族が苦渋の選択をすることがあろうかと思います。多くの家族は1日でも、1秒でも長生きしてほしいと願うものですが、意識の無い患者さんを看護する中で、この患者さんはどのような人生を歩んできたのだろう、今何を考えているのだろう、どのような最期を望まれているのだろうと考えさせられることがしばしばあります。高齢でゆっくりと身体機能が低下し、病気の進行とともに死を迎えようとする患者さんが自分の人生、自分らしく最期を迎えるためには、どうしたら良いでしょうか。それは今のうちからどのような最期を迎えたいかを考え、それを主治医なり、家族なりにきちんと伝えることが大切です。

具体的に言うと、

①家族のために可能な医療をし、1日でも長生きしたい。
②人工呼吸器などの機械などは付けてほしくない。
③御飯が食べられなくなったら、何もせず自然に看取ってほしい。
④配偶者をおいて逝けないので、辛い治療も頑張って受けたい。
⑤家族に看取られながら、静かに自宅で最期を迎えたい。

◆日頃のコミュニケーションを大切に

人はそれぞれ異なった考えを持っています。自分はどのような最期を迎えたいのか、この機会に考えて、家族などと話をしてみてはいかがでしょうか。

また、家族の介護をしている方は、本人がどのような最期を過ごしたいのか、それとなく尋ねてみてはいかがでしょうか。

「アドバンス・ケア・プランニング」難しい言葉ですか、頭の片隅に少しでも留めてもらえたら幸いです。

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

医療スタッフの研修受け入れ

9月12日～15日の間、長崎大学保険学科で、看護学・理学療法士学・作業療法士学を専攻する学生5名の「統合ケア実習」を受け入れました。「統合ケア」とは高齢者や障害のある患者さんの在宅療養生活上の問題点を理解し、解決策を多職種の共同作業で導き出し、実践する療養方式です。この実習の受け入れは、今年度で13回目になります。患者さんのニーズや生活環境は多様化しており、独居、老々介護など多くの課題を抱えています。

多職種がチームで患者さんに向き合うことは、市民病院が実践している「地域包括ケア」の基本です。

今後も地域の方々のご理解のもと、実習施設として将来の医療人を育てていきたいと考えています。

恒例の七夕まつりを開催

市民病院の療養病棟では、入院している患者さんが、季節の移り変わりを感じ、楽しい時間を過ごせるよう、年に数回、季節ごとのイベントを企画しています。今回は、7月6日に七夕まつりを開催しました。短冊に願いを込めた七夕飾りを用意し、魚釣りゲームや玉入れで楽しんでいただきました。最後は、職員が田助ハイヤ節を披露し、手拍子とたくさんの笑顔で夏の思い出を作りました。

療養病棟は、寝たきりを余儀なくされている患者さんが多いのですが、そういった患者さんもたくさん参加してもらい、一緒に楽しむことで、看護師はじめスタッフ一同、元気をもらうことができました。

今後も、入院生活が少しでも明るくなり、快方に向かうよう、患者さんが楽しめる取り組みを実施していきます。

市立病院院内研究会を開催

市民病院と生月病院は、双方の病院で取り組んでいる事例の発表や外部講師を招いた講演などにより、両病院の医療水準が向上するよう研鑽を深めています。今年は、生月病院を会場として、9月10日（土）に開催に地域の方をお招きして、両病院のスタッフが自分の研究成果を発表しました。

生月病院の看護部からは、「救急指定病院であるにも関わらず、外来看護師の夜間当直が確保されないため、救急の受け入れ時は、病棟看護師が対応しており、救急処置の行われるRV室の救急カートを充実させることで、処置対応を迅速に行えるようにした」との事例が発表されました。

こうした日々の努力と、問題意識を共有することで、患者満足度の高い病院をめざしています。

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

からだを温めて☆ しっかりビタミン補給

いただきまーす 栄養管理室だより

和風ロールキャベツ

材料（２人分）

・キャベツ（4枚）　180ｇ

（具）
- ・鶏挽肉　100ｇ
- ・玉ねぎ（みじん切）80ｇ
- ・卵　10ｇ
- ・パン粉　15ｇ
- ・牛乳　大さじ２
- ・生姜汁　1ｇ
- ・塩　少々
- ・みりん　4ｍｌ
- ・料理酒　小さじ1

（スープ）
- ・だし汁　200ｍｌ
- ・濃口しょうゆ　２ｇ
- ・薄口しょうゆ　８ｇ
- ・人参（せん切り）10ｇ
- ・小ねぎ　６ｇ

作り方

① キャベツを、熱湯から芯が柔らかくなるまで煮る。キャベツの芯が柔らかくなったらザルに入れて冷ます。キャベツの芯を削ぎ落とす。
※切り取った芯をみじん切りし、具に入れてもよい。
② みじん切りにした玉ねぎを柔らかくなるまで炒める。
③ パン粉に牛乳を浸しておく。
④ 鶏挽肉、炒めた玉ねぎ、パン粉と牛乳、生姜汁、塩、みりん、料理酒、キャベツの芯を混ぜ合わせ、具を作る。
⑤ キャベツで具を包む。
⑥ だし汁と調味料で作ったスープで20分ほど煮込む。
⑦ 茹でた人参と小ねぎを盛り付けたら出来上がり！！

どっさり食べられる キングオブ野菜 キャベツ

食卓にもよく登場するキャベツですが、このところ天候不順により、その価格が乱高下し家計を直撃することがあります。それだけ、家庭料理にはなくてはならない野菜だと言えますね。そんなキャベツには、ぜひ注目してほしいビタミンが豊富に含まれています。

ビタミンC、K

ビタミンCは、ご存じのとおり、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。

ビタミンU（キャベジン）

キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいますが、これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があります。とんかつなどの付け合せでキャベツが多いのは、揚げ物による胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。

1日350ｇの野菜を摂ろう

平成23年度長崎県健康・栄養調査によると、日本人の１日の野菜摂取量は、最も多い60代が297ｇで、最も少ない30代が218ｇとなっています。野菜の最適摂取量は、1日350ｇ以上と言われており、これを満たしている人は、４人に1人しかいません。

野菜に含まれる栄養素は、体内で大切な働きを多くしています。1日350ｇ（うち緑黄色野菜120ｇ）以上食べることをめざし、野菜パワーでカラダを元気に保ちましょう！

《野菜に含まれている栄養素のはたらき》

① 丈夫なからだをつくる（ビタミンCのコラーゲンの合成など）
② 高血圧予防（ナトリウムを体外に排泄するカリウムが豊富に含まれている）
③ 骨粗しょう症予防（カルシウムは小松菜や水菜、春菊、チンゲン菜などの葉物野菜、大根やかぶの葉などに多く含まれている）
④ 糖尿病や高脂血症、肥満などの予防（食物繊維は、食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きがある）
⑤ 若さを保つ（ビタミンAやCなどの抗酸化物質も豊富に含まれているので、若々しいからだの維持につながる）

※腎臓の機能が低下している方は、野菜の摂り方を制限される場合がありますので、主治医にご相談ください。

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	○	△	○				○		○	△
濵田　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
賀來　　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
田中　奈津美	整形外科	長崎労災病院	毎週火曜日午前中

■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		11月14日（月）～18日（金）午前中
			12月12日（月）～16日（金）午前中
			１月16日（月）～20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	まえだ眼科	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/