平戸市立病院広報
January 13th 2017

竜んおとし子

tatsunotoshigo

CONTENTS
目　次

02 年頭のご挨拶
03 レントゲン写真と親の愛情
04 国保地域医療学会in山形
06 地域出張健診の取り組み
08 インフルエンザの脅威到来
09 眠れていますか…？　睡眠のススメ
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

2017
No. 51
2017.1.13

平戸市病院事業管理者
池田　柊一

新年明けましておめでとうございます。日頃より、平戸市民病院・生月病院の運営につきまして、地域の皆様のご理解をいただきまして厚くお礼申し上げます。

さて、市立病院の経営については、地域の医療水準を一定に保つため、不採算地区の交付金が認められていることから、比較的健全な経営を行うことができています。しかし、少子高齢化に伴う人口の減少や、医療制度改革による診療報酬の引き下げ、医師確保の問題など、市立病院を取り巻く情勢は楽観視できるものではありません。これは、平戸市に限ったことではなく、全国各地にあるべき地病院が直面している問題であります。

そこで、国は、「公立病院新改革プラン」の策定を義務付けることで、長期的な病院経営の在り方を計画するよう求めているところです。

私たちも、「平戸市立病院新改革プラン」を、長崎県が策定した地域医療構想に沿って、策定中であり、今年度末には、持続可能な病院経営の在り方をお示しできるものと思います。

新たな年にあたり、地域の皆様方により親しまれる病院となることをお誓いして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

平戸市民病院院長
押淵　徹

明けましておめでとうございます。

昨年5月には、熊本・大分両県で大地震が発生し多くの方の尊い命が犠牲になりました。またことのほか、台風の襲来が多く東北・北海道地方には甚大な被害をもたらしました。これらの大災害に遭われ命を亡くされた方々に謹んで哀悼の意を表し、また被災後、避難生活を送られている方々に心よりお見舞い申し上げます。

さて、日本の高齢化はさらに進み、社会保障費は伸び続けています。この事態に対処するべく消費増税も解決につながっておらず、国の〝借金〟は膨らみ続けていることから、社会保障費を削減せざるを得なくなっています。今年4月からは公的介護保険で受けられるサービスが制限されたり、医療費（薬剤費）が引き下げられたり、公的年金の支給も引き下げられます。このような日本の社会を支える、自助（健康づくりに励んで自らを守る）・互助（隣近所の支え合い）・共助（公的健康保険、介護保険、年金制度を守る）・公助（国や地方自治体の取り組み）の仕組みを組み立て直しながら健康で安全に安心して過ごしていくことのできる地域を平戸市民病院は市民の皆様と共に創っていきたいと願っています。

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。平成29年の年頭にあたり、新年のごあいさつを申し上げます。みなさま方には輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また日頃から、平戸市立病院の運営に対し、ご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、生月病院の1年を振り返ってみますと、4月に診療報酬の改定があり、全体改定率は0・84％のマイナスとなり、厳しい病院運営は今後も続くものと考えています。このような状況の中、救急医療や不採算医療などを提供する公立病院としての役割を担いつつ経営の安定化を目指した中期的なプランである平戸市立病院新改革プランの策定に取り組んでおり、医師や医療スタッフの確保をはじめ経費の削減や収入の増加に取り組むこととしております。

近い将来、高齢化の進展や認知症患者の増加等が予測されており、在宅医療等の医療需要が増えるといわれています。今後とも地域の医療ニーズに即応した医療提供体制を整え、福祉・介護施設との連携を強化し、地域包括ケアシステムの構築に取り組む所存でございます。

最後に、皆様方の本年のご多幸とご健勝を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

レントゲン写真と親の愛情

生月病院内科・外科医師
中村　宏

私たちが病院で受ける検査といえば、血液検査やレントゲン検査を連想すると思います。私はある理由で幼少時から検査を多く受けてきました。当時の記憶を少しさかのぼってみたいと思います。

私は子供の頃から決して裕福な家庭に育ったわけではなく、恵まれた体を持ち合わせたわけでもありません。大阪府の郊外の田舎町に鉄工所を経営しながら兼業農家を営む両親のもとに、四人兄弟の次男として生まれました。当時、祖父母がいたので八人家族でした。自宅では兄弟と遊ぶことが多く、休日には親の手伝いをしていた記憶が残っています。

貧乏生活が決して嫌ではありませんでした。体育をすればクラスでも決定的な運動音痴で、勉強もそれほどよくできたわけではありませんでした。そんな自分に、親を悩ます出来事が起こりました。小学二年の時の集団検診で、心雑音を指摘されたのです。

当時の医療は今ほど進んでおらず、心雑音を抱えた自分は非常に恐ろしい病気にかかっていると思われたようです。それ以来、毎年のように母親が私を病院に連れて行き、胃の検査でバリウムを飲まされ、心エコー検査等も受けました。心臓カテーテル検査を受けたこともあります。最初は近所の病院から大きな病院に紹介されたのでしょう、大学病院の教授に診察を受けたこともありました。

かかった医療費は大きかったと思います。それとは知らず中学の頃まで、自分が実験台のような目に遭っているようにも思われました。しかし、病院の帰りに母親と外食や買い物をするのが楽しみで、いつしか嫌な検査を我慢していました。

ある日、レントゲンフィルムを近くで見た時、病院の先生にフィルムを指して「あれ何ですか？」と質問をしました。それは胃の中の空気でしたが、小学生の時に病院の先生に質問するなんて考えられないことでした。今となってはレントゲンを見るたびに当時のことを鮮明に思い出します。親が貧乏でも自分を病院に連れて行ってくれたことや、病院での多くの体験が今の仕事に繋がっているのでしょう。子供の好奇心でしょうが、病院の先生に質問したことも、貧乏な家庭に育った私にはよい経験だったと思います。

さて、人の命を救うことが私たちの共通の目標です。その過程でたくさんの患者さんを診てきました。中でもレントゲンは自分が仕事をする上で欠かせない検査です。レントゲンフィルムに映し出された情報を読み取る。病気の有無、健康状態について、読みすぎと言われるまで読む。職場で上司に遅くまで指導されながら、細部にいたるまでカルテに写したことも、時には職場の人前で笑われ、屈辱を感じながらレントゲンを読んだことも少なくありません。

やがて、一人で個人病院に勤めると、レントゲン写真の読影（異常なところを指摘すること）を任されるようになりました。仕事の合間に一日十枚から百枚近くのレントゲン写真を遅くまで読んでいました。後にCT写真も読むようになりました。

写真を見て判らなければその患者を直接診察したり、過去の写真と比較したりします。当時は大きなフィルムだったので、今のようにいつでもどこでも見られるわけではありません。昔、偉い先生から「フィルムは舐めるように見るのだ。」とか、「夜遅くに暗い部屋でレントゲンフィルムを見ていると、自分がまるで電気に集まる虫のようだとからかわれた。」と聞かされたので、私もいつかそのようになりたいと自分を追い込んだことがあります。病院に遅くまで残っていると、妻に「帰って来なくてよい。」とまで言われ、寂しい思いをさせていたのだと思います。

今までたくさんの苦境に遭いながら、精一杯努力してきたつもりです。

これからも自分のできることをやり続けていきたい気持ちに変わりはありません。既に他界した両親も、きっと応援してくれているだろうと思います。皆様の健康のために、生月病院の職員が一丸となってこれからも頑張ってまいります。本年も、そしてこれからも末永くどうぞよろしくお願いいたします。

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

国保地域医療学会 in山形

平戸市民病院の押淵院長が会長を務める（公財）全国国民健康保険診療施設協議会が主催する「国保地域医療学会」が山形市で開催されました。これは、全国の国保診療施設が地域の諸課題を取り上げ、解決に向けた取り組みや研究成果を発表する学会です。また、保健・医療・介護・福祉の連携（統合）による地域包括医療ケアの推進を図るため、研究協議も行います。毎年開催されており、10月に開催された今年度も、市民病院から9名、生月病院から4名が参加しました。そのうち両病院から4名が研究発表を行っています。

今回は、この権威ある学会で、発表を行った4人が、日々の業務と並行して取り組んだ研究成果をご紹介します

DATA

■正式名称
（公財）全国国民健康保険診療施設協議会

■加入施設
829施設（病院289、診療所540）

■会長
押淵　徹（平戸市民病院院長）

■主な活動
国保直診施設を拠点として「地域包括ケアシステム」の構築、推進に資するため、保健・医療・介護・福祉にかかる各種事業を展開している。

テーマ　認知症の人等にやさしい地域づくり推進事業（in平戸）～行政・関係機関と協働した住民主体の地域づくりへの取り組み～

松本　康博
（看護師）

市民病院
地域連携班

内容

平戸市は高齢化率が約37％と急速に高齢化が進んでおり、早急な地域づくりの基盤整備が求められています。昨年国診協モデル事業で、南部地区住民を対象に研修会を開催し①社会資源を繋いだネットワーク構築②住民主体で支えあい活動に取り組める仕組みづくりを行った経緯を発表しました。

▲南部地区での住民研修会

感想

南部地区の方々や地域包括支援センター等で4か月にわたり「地域づくりを地域の方々と一緒に考え取組む」ことを学ばせていただきました。4回の研修会を通じ南部地区の方々の熱心さと地域を想う温かさに感銘を受けました。

認知症などを患う方を、ご家族だけでなく、地域で支えていく環境整備を進めたいと思います。

皆様のお力で「地域づくりの輪」は確実に広がっています。今後は他の地域にも「地域づくりの輪」が広がるお手伝いができればと思っています。

テーマ 食欲低下のある認知症患者へ栄養面・精神面への関わりについて

重富　純子
（看護師）

市民病院
一般病棟看護班

内容

アルツハイマー認知症は、世界的に最も多い神経変性疾患です。今回、認知症の進行によって、意欲の低下、寝たきり状態となり褥瘡（じょくそう）が生じた患者さんに関わりました。その中で、食欲や意欲が向上し、褥瘡治癒にいたることができました。その有効であった関わり方を学会で報告しました。

感想

学会で発表する貴重な経験をいただきました。今回の看護研究を通じて、認知症患者の感情に寄り添い人としての尊厳を大切にした関わりの重要性を改めて再認識することができました。今回ご協力いただいた患者さんやご家族に感謝申し上げます。また、今学会では、様々なテーマで研究発表があり、新たな気づきや学びがあり非常に勉強になりました。この学会で得た知識を、今後の看護に活かしていきたいと思います。

テーマ 随時尿における推計食塩量の検討

山口　未来
（臨床検査技師）

市民病院
臨床検査班

内容

塩分の摂りすぎは生活習慣病をはじめ高血圧、心疾患、腎臓疾患などのリスクと密接に関わることが知られています。しかし、減塩を心がけていても私たちは1日に自分がどれだけ摂取しているのか分からずにいるのが現状です。今回、随時尿から生化学自動分析装置を使い1日当たりの推計食塩摂取量を算出しました。

このデータを性別、年齢、腹囲、ＢＭＩ、喫煙、運動、飲酒、地区別で比較検討を行いました。

感想

約1千８００人分のデータをまとめ、有意差の判断を統計学を通して一から学ぶことから始めましたので、不十分なところもありますが、この学会で他の発表を聞いて、資料の見やすさ、分かりやすさ、引き付け方などが勉強できました。また、同じテーマの発表を聞くことで自身の違った視点や疑問点などに気づき、反省点を客観視することができました。

臨床検査部門だけでなく他職種も含めて、今までの自分になかった知識や発見を得て視野を広げることができた3日間でした。

今後、日常の業務でも、他職種の仕事を知る努力をし、少しでも円滑に連携ができるように取り組みたいと思います。

テーマ 地域活動への関わりを通して専門職が出来ること

前川　俊太
（作業療法士）

生月病院
リハビリテーション班

内容

生月町では平成13年から地域づくりの一環で自主組織地域活動（以下サロン）が始まり、現在地区ごとに8つのサロンが存在します。今回、このサロンに対して実際に出向き活動状況と参加者の様子を調査し、特徴と課題、要望をまとめ作業療法士としてサロンを通した地域貢献の検討と取り組みを行いました。

▶サロンでの活動

感想

今回、発表の機会を得たことでサロンを通した地域での住民間の自助や互助の取り組み、地域活性化への情熱を体感し、自身の作業療法士としての専門性を再確認するとともに生月町のために何ができるかを考え、微力ながら行動することができました。また、サロン関係者をはじめ発表にご協力いただいた方々には心から感謝申し上げます。今回の経験を生かし、サロンへの取り組みは検討を行いながら継続していきたいと考えています。地域の皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

平戸市特定健診における地域出張健診の取り組み

平戸市は、全国平均と比べ、高齢化率が非常に高く、人口の約37％が65歳以上となっており、少子高齢化が顕著に表れています。

また、今後も、高齢化率が伸びていくことが予想されており、高齢者の健康を地域と病院が一緒になって考えていかなければならない時代となりました。

市民病院では、「待ちの医療」から「押しかけの医療」を旗印に、各地域に出向き、健診を行う「出張健診」を30年前から続けています。

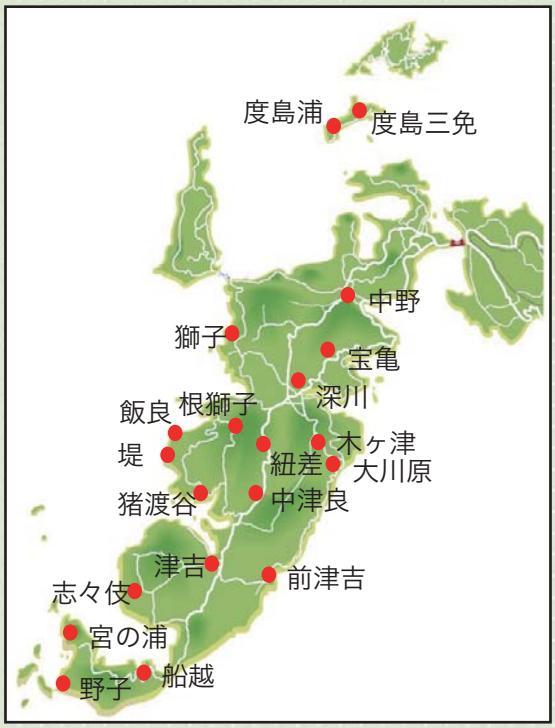
その意図は、農業や漁業を営む高齢者に対し、日常的に自分の健康と向き合うことで、病気にならない「元気老人の創出」をめざすことにあります。

近年は、行政の施策である特定健診として、公民館などにお邪魔し、診察をするスタイルがおなじみとなりました。そのサービスも年々拡充され、年齢によっては、各種ガン検診も一緒に受けることができます。

市民病院の取り組みが功を奏し、毎年各地区で、多くの方が健診に訪れ、特定健診の受診率も少しずつ伸びてきました。

ここでは、市民病院が長年、力を入れている健診業務について、ご紹介します。

■出張健診実施地域



中南部地域を中心に、度島の2か所を含む20か所にて、健診を行っています。へき地が多く、わざわざ病院に来れない方もいることから、最寄りの公民館で健診が受けられることに喜んでいただいていますし、地域の行事の一つとして、歓迎してくださるところもあります。

特定健診受診対象者であれば、どの地区で受診しても構いませんが、中野や志々伎地区は、多くの方がお見えになり、健康に対する関心の高さが伺えます。

しかし、住民が減り、健診の対象となる方が減っていることも事実です。また、高齢化も進んでおり、それに伴い病気のリスクも増しています。

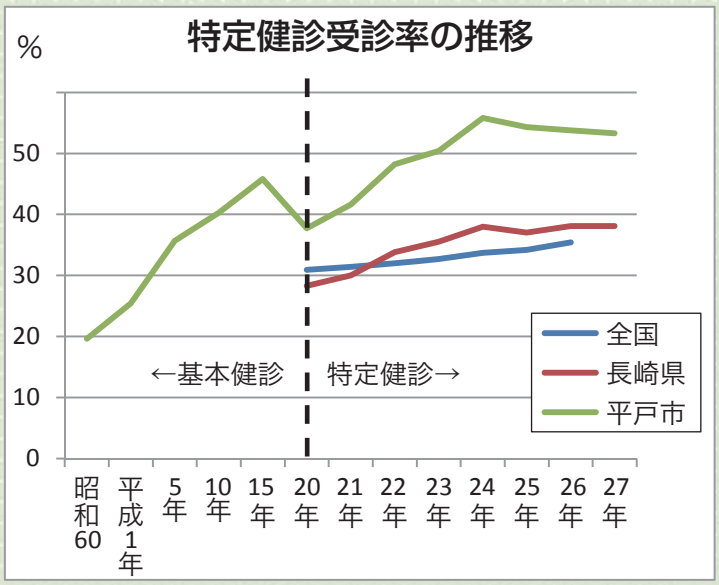
そこで、市民病院では、出張健診の検査結果と病院の電子カルテを連動させており、健診だけでは見つけることのできない病気のリスクを、病院の診察で捕捉することができるようにしました。健診に行ったから安心するのではなく、体に異常を感じたら、すぐに診察を受けることも大切です。

■受診率の推移

現在の特定健診は、平成20年にスタートしましたが、以前は「基本健診」と呼ばれていました。昭和60年に20％に満たない受診率が、出張健診を根気強く続けることで、年々向上していきました。

特定健診に移行すると、行政の啓発活動と、メタボリックシンドロームへの関心からまた少しずつ伸びを見せています。

平戸市は、全国・長崎県全体の受診率と比べ、かなり高い水準にありますが、それでも50％ほどの受診率です。25年以降、若干の減少傾向となっているのは、後期高齢者健診が、特定健診と分けて行われるようになり、高齢化に伴い、後期高齢者健診へ移行する方が多くいるためです。



地域や家族の健康は、健診から

市民病院が取り組む健診業務は、単に受診率を伸ばすことだけが目標ではありません。地域の皆さんにとって、自分の健康に向き合う機会を少しでも多く作ることで、健康意識の向上をめざしています。

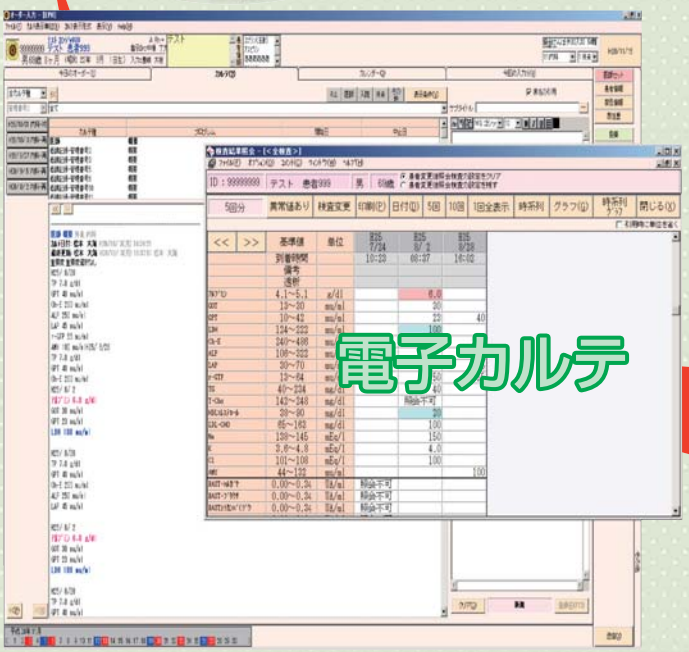
健診をきっかけに、体の不調や病気のリスクを察知し、必要な治療を受けることが大切ですし、病気になってから病院に行くのではなく、健康を維持するための病院として、身近な存在になれればと考えています。

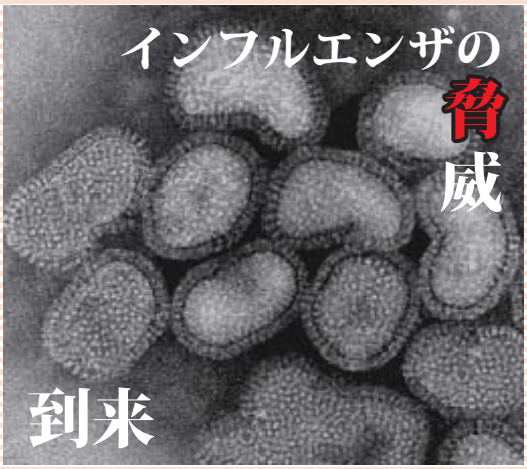
そのために、健診での検査結果を電子カルテに蓄積し、病院での診察に活用する体制を整えています。また、既往歴や生活習慣に即した診察・診断・治療を行うこともできます。

介護が必要となった場合でも、看護師やケアマネージャーと相談することで、いくつかの選択肢から、家族や患者さんにとって一番いい方法をとることもできるかと思います。

市民病院を中心として、健康管理・医療・介護・福祉が一体となった〝地域包括ケアシステム〟の実践を進めています。

健康で健やかな生活を送ることが一番の理想です。しかし、自分の健康をどのようにして守るのかを考える機会は少ないのではないでしょうか。地域や家族の健康は、健診をしっかり受けることから始まりますので、お気軽に安心してご相談ください。





インフルエンザの脅威到来

本市でも12月からインフルエンザが流行していますが、この季節になると、多くの患者さんがインフルエンザで病院を受診されます。

インフルエンザは、風邪と違い、気管支炎や肺炎と併発し、重症化することで、命を落とすこともある病気です。

正しく理解し、予防に努め、罹患した時には適切な治療をすることが大切です。

今回は、インフルエンザに対するギモンにお答えしていきますので、正しい理解で流行時期を乗り越えてもらいたいと思います。

Q インフルエンザと風邪の違いは？

一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、クシャミやせき等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。しかし、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が、比較的急速に現われるのが特徴です。併せてのどの痛み、鼻汁、せき等の症状も見られます。

インフルエンザウィルスには様々な種類があるのも特徴で、香港A型、ソ連A型、B型などよく耳にするかと思います。また、新しいタイプのウィルスが生まれやすく、〝新型インフルエンザ〟などとニュースになることも多いですね。厄介なことに、流行するウィルスの種類も毎年違っています。

Q 予防接種は効果がある？

インフルエンザワクチンの予防接種は、最も効果がある予防策の一つです。

ただし、流行するウィルスの種類を予測してワクチンが製造されるため、かならず感染しないというわけではありません。しかし、あらかじめワクチンを接種することで、感染のリスクは大きく抑えられますし、感染しても重症化しないと言われています。

Q ワクチンの予防接種によってインフルエンザを発症する？

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンとは、病原性が無く、活動しないウィルスから免疫をつくるのに必要な成分をとり出して作られたものです。したがって、ウィルスとしての働きはないので、ワクチン接種によって発症することはありません。

Q 「4価ワクチン」とは？

インフルエンザウィルスには、多様な種類があり、毎年どのウィルスが流行するのかわからないものです。そのため、予防接種ワクチンは、流行を予測して作られます。従来、A型2系統、B型1系統の3つに効くワクチン（3価ワクチン）が作られていましたが、近年の流行状況から、B型に1系統が追加されました。つまり4つのウィルスに効くワクチンということで、〝4価ワクチン〟と呼ばれています。より効果が期待できるワクチンになっていると言えるでしょう。

Q ワクチンによる副作用は？

接種した場所（局所）の赤み（発赤）、はれ（腫脹）、痛み等があります。通常2～3日で治まるものです。全身症状としては、発熱、頭痛、寒気（悪寒）だるさ（倦怠感）などが、みられることもありますが、これも通常2～3日でなくなります。

また、まれではありますが、ショック、アナフィラキシー様症状（発疹、じんま疹、呼吸困難等）が起こることもあります。この症状は、ワクチン摂取後、比較的すぐ起こることが多いため、接種後30分間は接種した医療機関内で安静にしておくとよいでしょう。

また、帰宅後、体調に異常があった場合は速やかに医師に連絡してください。

Q 感染方法と予防方法は？

インフルエンザは、感染した人のせきやクシャミなどのしぶきに含まれるウィルスを吸い込むことによって感染します。これを飛沫（ひまつ）感染といいます。空気中だけでなく、衣服や身の周りのものにもウイルスが付着していることもあります。

インフルエンザウィルスは、のどから細胞に侵入し、気管支や肺で増殖するため、マスクを付け、ウィルスを吸い込まないようにすることや、手洗い、身の周りのものの除菌をすることで、ウィルスを殺してしまうことが効果的と言えます。

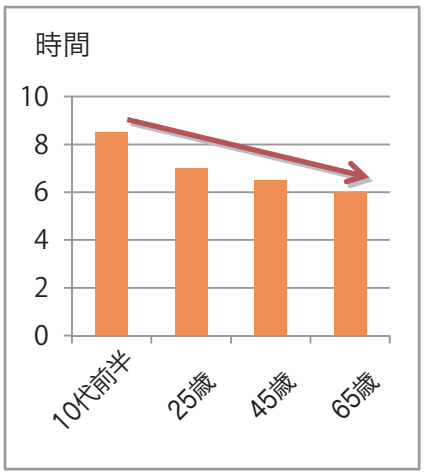
また、インフルエンザウィルスは、短時間で細胞に侵入してしまうため、うがいは、こまめにするとよいでしょう。

もちろん、流行時期の前に予防接種をすることをお勧めします。

眠れていますか…？

不眠とは夜間に十分な質・量の睡眠が得られない状態が１か月以上続き、日中の眠気、集中力、作業能力の低下、気分障害や不安により生活に支障をきたす状態をいいます。成人の約５人に１人が不眠の訴えを持ち、約20人に１人が睡眠薬を使用しているとも言われています。睡眠薬が必要な症例も多くありますが、まずは必要な時間を知り、快適な睡眠を心掛けてみましょう。

■年代ごとの適切な睡眠時間



若年世代（10代前半）

夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう

勤労世代（20～60代前半）

疲労回復・能力アップに毎日十分な睡眠をとりましょう

熟年世代（60代後半～）

朝晩メリハリをつけ、昼間に適切な運動で良い睡眠をとりましょう

適切な睡眠時間は年齢とともに短くなっていきます。

■快適な睡眠のために気をつけること

定期的な運動	定期的に運動をしましょう。 運動をすれば寝付きやすく睡眠が深くなるでしょう。
寝室環境	快適で騒音のない睡眠環境にしましょう。 快適な温度に保ちましょう。暑すぎたり寒すぎたりすれば、睡眠の妨げになります。
規則正しい生活	空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食（炭水化物）をとると睡眠の助けになります。ただし、脂っこいものや重い食べ物は避けましょう。
就寝前の水分	夜に水分を摂り過ぎないようにしましょう。夜中のトイレの回数が減ります。 脳梗塞や狭心症などがある方は主治医の指示に従ってください。
就寝前のカフェイン	就寝４時間前以降はカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。 寝付きにくくなったり、夜中に目が覚めやすく睡眠が浅くなったりします。
就寝前のお酒	寝るための飲酒は逆効果です。一時的に寝つきがよくなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。
就寝前の喫煙	ニコチンには刺激作用があります。夜は喫煙を避けましょう。
寝床での考えごと	昼間の悩みを寝床にもっていかないようにしましょう。 心配した状態では、寝つきが難しくなり、寝ても浅い眠りになってしまいます。

掲示板

長崎県国保医療学会で研究発表

11月5日（土）諫早市で開催された長崎県国保医療学会で、市民病院外来看護班の小楠 一美 看護師が、研究発表を行いました。

小楠看護師は、健診業務を担当しており、特定健診をはじめ各種健診を通じて住民の方の健康管理のあり方について、発表しました。

市民病院が掲げる「地域包括ケアシステムの推進」の中で、健診業務がどのような役割を果たしてきたのかを説明し、人口減少・地域の高齢化に備えて、「元気老人の創出」と「健康管理を行う病院」の姿をめざすとまとめました。

市民病院における健診業務の取り組みについては、6ページからの記事にでも紹介していますので、ご覧ください。

市民病院 クリスマス会を開催

市民病院の療養病棟では、長期にわたる入院でも四季の移り変わりを感じてもらうために、年に数回、季節に合わせたイベントを開催しています。12月7日（水）には、クリスマス会を開催しました。毎年恒例となっており、楽しみにされている患者さんも多いイベントです。

堤保育園園児のよさこいソーラン節や、病院職員が勤務後練習を重ねたダンスなどがステージで披露されました。患者さんやご家族のみなさんが笑顔で楽しんでくれました。また6日（火）には、デザートバイキングを行いました。栄養管理班が腕を振るった色とりどりのスイーツを、患者さんに楽しんでもらいました。

▲デザートバイキング

▶クリスマス会

【求人】看護補助者を募集

病棟看護師を補助する立場で、患者さんの身の回りのケアを業務とする看護補助者を募集しています。

特別な資格や免許の必要はありませんが、介護福祉士の資格をお持ちでしたら優先させていただきます。

日勤時間は、8時15分～17時00分で、夜勤帯（16：30～翌10：00）での勤務が可能な方も優先とします。

雇用形態は、臨時職員もしくは嘱託職員となり、賃金も条件により異なりますので、詳細はお問合せください。

患者さんと向き合い、地域の医療を支える大切な業務です。献身的に業務にあたり、明るく、元気な方をお待ちしています。

■お問合せ・申し込み先
平戸市民病院総務班
電話（0950）28-1113
担当　川渕

平戸椎茸 ―― 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

正月疲れを上手にリセット☆ おせちの残りで簡単レシピ

いっただきまーす
栄養管理室だより

材料（6個分）

≪酢飯≫

ご飯	1合
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1と1/3

≪具材≫

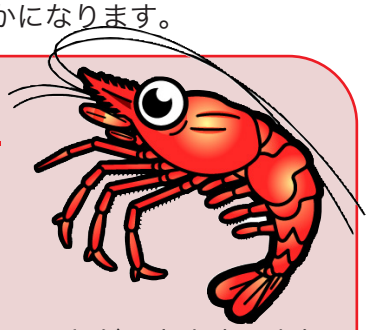
卵	1個
エビ	1尾
レンコン	5㎜幅1個
にんじん	5㎜幅1個
刺身	1切れ
カニカマ	1/2本
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
かつおだし	適量

手まり寿司

作り方

①ご飯は通常よりやや硬めに炊いてすし酢と合わせておく。
②具材の準備をする。
・卵に砂糖（小さじ1）と塩（ひとつまみ）を入れ薄く焼き、千切りにし錦糸卵を作る。
・エビは殻と背わたを取り、熱湯に塩（ひとつまみ）と酒（小さじ1）を入れ、茹でる。茹で上がったら、縦半分に切る。
・レンコンとにんじんはひたひたになるくらいかつおだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら、薄口しょうゆ（小さじ1）を入れる。
・カニカマは縦半分に切る。
③ラップに好きな具材とご飯をのせ包み丸くなるように形を整えて、盛付ければ完成。
※具材とご飯の間に好みでわさびを入れてもよいと思います。
※具材はお好みの物を使ってください。おせちで余った食材を利用しても華やかになります。

プリッとプチ豪華　エビ



エビは、腰が曲がりヒゲを生やした老人に似ているため、“長寿”の縁起物として、正月のおせち料理に使われることが多くあります。

エビは、見た目の豪華さで、食卓を彩ってくれますし、そのプリッとした食感で、お子さんにも好まれますね。

栄養面からみると、高タンパクで低脂肪なため脂肪をつけず丈夫な体を作ることができます。またタウリンが豊富に含まれていることから、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。頭の働きをよくし動脈硬化・高血圧を予防する効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）、血栓予防効果があるEPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれています。

エビを美味しく食べるコツ

下処理は、殻を剥き、頭を取ります。背わたは、背中の黒いスジのことで、楊枝を背中に浅く刺してすくうと上手に取ることが出来ます。背側に切り込みを入れて形をまっすぐに整えることがありますが、入れない方が味も食感も損なわれにくくなり美味しく食べられます。

エビには、グリシン、クレアチン、アラニンなどの旨み味成分があるので、残った頭と殻だけでもエビの風味がたっぷりの美味しいだし汁がとれます。捨てるところなく使える食材ですね。

冷凍のエビを使う場合、解凍は、密閉袋に入れて流水をかけて行うと、水っぽさが出にくくなります。調理の直前に解凍するのも大事なポイントです。

食感をよりプリプリにするには、片栗粉と塩をまぶし、よく揉み込んでしばらく置きます。これを水洗いし、水気を取ってから調理すると、臭みもなくなりプリプリに仕上がります。

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	○	○	○							

※月曜日・金曜日午後の「△」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火曜日午前中
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	○		○		○		○		○	
中村　　宏	内科／外科	○		○		○	○	○		○	○
小村　哲永	内科	○		○	○	○		○		○	
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		１月16日（月）～20日（金）午前中
			２月13日（月）～17日（金）午前中
			３月13日（月）～17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火曜日午後
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/