

竜んおとし子

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



CONTENTS

目 次

- 02 | 平戸市立病院新改革プラン策定
- 04 | 地域医療を学ぶ
- 05 | 人事異動
- 06 | 毎日できる健康チェック
- 07 | 「第81回日本循環器学会」参加報告
- 08 | 市民病院スタッフの耳よりハナシ
- 09 | 生月病院スタッフのちょっと聞いておくれ
- 10 | 掲示板
- 11 | 栄養管理室だより「いただきますーす」
- 12 | 外来診療カレンダー

2017

No. 52

2017.5.15



平戸市立病院新改革プラン策定

全国的に、地方の公立病院では、少子高齢化による医療需要の変化や、慢性的な医師不足など大きな課題を抱えており、現状のままでは、病院が存続できなくなり、地域の皆さんが安心して医療を受けることが困難になる可能性があります。これに対応するため、総務省は、新公立病院改革ガイドラインを示し、自治体病院に対して、都道府県が策定する「地域医療構想」に沿った「新改革プラン」の策定を要請しました。

平戸市民病院と生月病院についても、長崎県が策定した地域医療構想に沿った形で、「平戸市立病院新改革プラン」を策定し、持続可能な病院経営の指針と、具体的な取り組みを定めています。

◆新改革プラン策定までの経過

今回の新改革プランを策定するにあたり、市立病院のあり方を、地域の実情や経営状況、具体的な課題とその解決策など総合的に検証する必要があります。そのため、病院経営の専門的な知識がある方や、地域の実情に精通した方など6名を委員とする「平戸市立病院新改革プラン検討委員会」を設置し、新改革プランの策定に向けて答申を求めたところです。

検討委員会は、6か月にわたり、4回の会議を経て、様々な角度から、平戸市に求められる公立病院のあるべき姿を検討しました。その結果を平成29年1月に、市長へ答申しました。

◆平戸市立病院の現状

【市民病院】現在の病床数は1000床で、平戸市の中南部地区における唯一の有床医療機関です。また、救急告示病院として、24時間365日救急患者を受け入れ、訪問看護ステーションや、居宅介護支援事業所、療養病棟の一部を介護療養型医療施設とするなど、介護保険事業にも進出しています。医師の確保については、長崎大学からの医師派遣体制が困難な状況となるも、平成17年度からスタートしたへき地病院再生支援・教育機構の地域臨床教育拠点となったことから、教官医師と研修医が派遣されるようになりました。しかし、依然として医師不足は解消されず、大きな課題となっています。

経営の状況を見ると、患者数は減少傾向にあるものの、地方公営企業法の全部適用へ移行するなど、経営健全化策が功を奏し、収支は大幅に改善しました。

【生月病院】病床数は60床で、生月町唯一の有床医療機関です。市民病院と同様、救急患者の受け入れを含めて、住民にとって必要不可欠な医療機関といえます。医師確保の課題については、現在常勤医4名体制であるため、個々の医師への負担が大きく勤務環境面においても厳しい現状にあります。また、すべて内科医であることから、診療科目の偏在化や手術ができないなどの課題もあります。

経営の状況を見ると、病床利用率が70%前後となっており、人口減少による患者数の減少が顕著といえます。しかし、平成27年度の決算では純利益を

計上でき、資金残高も3億2千万円と資金収支面においては、安定的な経営ができています。

◆長崎県地域医療構想の概要

長崎県が策定した地域医療構想によると、平戸市を含む佐世保県北地域における必要病床数は、この先10年で1475床減少すると試算されています。つまり、現状の病床数は、過剰な状態にあるといえます。ただし、医療機能別に見ると、急性期病床と慢性期病床は、過剰であるものの、回復期病床は不足すると推測されています。

今後、急性期から回復期へ、病床機能を転換する必要があると考えられています。

また、在宅医療の需要が高まることも見込まれています。

平戸市の中南部地区や生月町は、全体人口は減少していくものの、65歳以上の高齢者はわずかな減少にとどまるものとみられています。そのため、認知症や、寝たきりになりやすい大腿骨の骨折など介護が必要な疾患は、現在の水準が維持されると予想されます。

◆地域包括ケアシステムの構築

長崎県の地域医療構想を踏まえると、平戸市立病院の向かうべき姿は、以下のようにまとめられます。

- ①急性期病床から回復期病床への転換
- ②在宅医療の充実
- ③介護施設等との連携強化

特に在宅医療の充実については、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・通所リハビリなど多様なニーズが考えられます。患者さんにとって最適な療養方

法を検討するうえで、福祉・医療・介護の連携強化が必要となることから、地域包括ケアシステムの構築に取り組みます。

◆数値目標の設定について

地域の皆さんが安心して医療の提供を受けることができるためには、安定的な経営を続けていくことが求められますので、将来に渡る数値目標を設定しました。

まず「①」では、一定の収入を確保するため、目標とする患者数を定めています。地域の人口が減少するものの、高齢者人口は、わずかな減少にとどまることから、医療需要は、ほぼ横ばいで推移するものと見込まれています。

続いて「②」は、経費を抑制するため、人件費に対する目標数値となっています。しかし、質の高い医療を提供するためにはスタッフの充実は不可欠ですので、収益に見合った体制を継続することが大切であると考えられます。

最後に「③」は、経常収支比率と医療収支比率の目標値です。これは、収益と費用の割合を示します。100%を超えることで、一定の収益を確保できているという指標になります。医療収支においては、10ポイント強、割り込んでしましますが、医療外収支を含めた経常収支においては、100%を維持する目標としています。

各目標の達成には、医師と医療スタッフの確保が不可欠です。今後も、安定的な人材の確保ができれば、健全な経営ができるものと考えています。なお、新改革プランの詳細は、ホームページにも掲載しています。

①収入確保に係る目標数値

項 目		H26 実績	H27 実績	H28 見込	H29 予算	H30 目標	H31 目標	H32 目標
市民	1日当たり入院患者数	91.3	90.1	85.0	87.0	86.5	87.0	87.5
	1日当たり外来患者数	226.9	226.7	213.0	218.0	215.0	210.0	205.0
	病床利用率	83.0%	90.1%	85.0%	87.0%	86.5%	87.0%	87.5%
生月	1日当たり入院患者数	44.8	40.8	45.6	48.0	48.0	48.0	48.0
	1日当たり外来患者数	129.7	128.9	123.3	125.0	130.0	130.0	130.0
	病床利用率	74.7%	68.1%	76.0%	80.0%	80.0%	80.0%	80.0%

②経費削減に係る目標数値

項 目		H26 実績	H27 実績	H28 見込	H29 予算	H30 目標	H31 目標	H32 目標
市民	給与費の対医療収支比率	64.9%	63.3%	63.2%	65.4%	63.9%	63.3%	63.7%
	100床当たり職員数	123.3	140.5	141.5	137.9	142.9	142.9	142.9
生月	給与費の対医療収支比率	73.8%	74.3%	71.8%	71.0%	68.5%	67.2%	66.4%
	100床当たり職員数	111.2	114.5	109.2	107.8	110.0	110.0	110.0

③収支改善に係る目標数値

項 目		H26 実績	H27 実績	H28 見込	H29 予算	H30 目標	H31 目標	H32 目標
市民	経常収支比率	96.1%	101.1%	99.7%	97.0%	100.8%	100.5%	100.4%
	医療収支比率	82.4%	86.6%	87.0%	83.4%	88.7%	89.8%	87.7%
生月	経常収支比率	100.8%	100.5%	100.7%	100.3%	102.4%	102.7%	103.3%
	医療収支比率	85.0%	83.9%	86.8%	86.8%	89.1%	90.1%	89.4%

◆その他のポイント

①病院経営に精通した人材登用の確な施設基準での運営や将来を見据えた病床のあり方など、戦略的経営を行えるよう事務部門プロパー（病院専門）職員の雇用・育成を検討します。

②事業規模・事業形態の見直し

市民病院においては、訪問看護ステーションを平成28年度中に再開しました。生月病院においては、休日のリハビリや短時間通所リハの導入を検討していきます。

③新たな経費節減策

両病院間での資材等共同購入や、業務の外部委託を進めるなど、より積極的な経費の節減策を提示していきます。

④特定健診・事業所健診等の勧奨

各種健診の受診率を向上させ、地域の健康増進、健康意識の向上を図ることで、患者数の増加をめざします。

⑤施設の改修計画

市民病院は、築20年を経過していることから、財源の確保も含めて、大規模改修計画を策定し、段階的に整備を行います。

⑥電子カルテの導入と共有・連携

生月病院では、電子カルテの導入を検討し、先に導入している市民病院との連携・共有を図ることで検査や診察体制の効率化をめざします。

地域医療を学ぶ 研修医の奮闘日記



プロフィール

- ◆氏 名 古泉 龍一
- ◆所 属 横浜市立市民病院
- ◆目 標 神経内科医
- ◆趣 味 野球観戦
- ◆研修期間 2月6日～3月3日

市民病院と生月病院は、月替わりで研修医の皆さんが実習にきており、およそ1か月に渡る実習期間の最後に、院内で研修成果発表を行います。

今回は、横浜からみえた研修医の古泉 龍一先生の研修成果発表をご紹介します。

研修医の皆さんの奮闘と、情熱や学びの様子を感じていただければと思います。

平戸市民病院での学び

市民病院の診察室で患者さんとやりとりをすると、こんな会話が頻繁にありました・・・。

古泉先生：体調にお変わりありませんか？

患者さん：なァーんも変わらんです。

古泉先生：・・・それじゃ、今のお薬を続けましょう・・・。



この何気ないやりとりで、「変わりありません」という言葉の裏に、小さい何かが隠れているのではないかと疑いながら診察するようになりました。

患者さんの顔色や、動作、生活の様子に至るまで、広い視野で観察し、患者さんと別れる瞬間まで目を離さないように心掛けました。

診察において、医師は、患者さんからいろいろな情報を引き出して、隠れた病気や、その原因を突き止めようとします。

患者さんも、診察にあたる時には、自分の体の小さな変化を見逃さず、しっかりと話しさせていただきます。「これぐらい大したことない」と思っていると、見逃してしまう病気もあるかもしれません。

医師は、言葉にならない体の変化を察知し、真剣に診察に向き合うことが大切なんだと学びました。

信頼される神経内科医として

将来、神経内科医を志しています。神経内科は、脳梗塞を診察・診断・治療する専門です。

脳梗塞は、予防、治療、病後の管理と一連の関わりが大切です。

市民病院では、一人の患者さんの生活習慣までチェックし、診察にあたります。また、訪問診療のようにご家庭に入ること、生活の中での病後管理ができることを学びました。

病気を診るのではなく、患者さんを診ることで、より良い関わりができることを学びました。

信頼される神経内科医となるために、大切な経験をさせてもらいました。



予 防



治 療



管 理

人事異動のご案内

4月の定期人事異動により、病院職員の異動がっておりますので、ご案内します。

4月からも、益々地域の皆様に寄り添った医療を提供し、安心して生活できるまちづくりに貢献したいと思っておりますので、よろしくお願いします。

■新規採用

病院	職名	氏名
平戸市民病院	医師	岩田 知真
平戸市民病院	看護師	榎田 美穂
平戸市民病院	看護師	藤澤 留美
平戸市民病院	看護師	寺田 祥子
平戸市民病院	看護師	鴨川 真衣
生月病院	看護師	村田 葵
生月病院	看護師	柴山 真寿美
生月病院	臨床検査技師	柴山 今日子
平戸市民病院	看護補助者（臨時）	萩田 由美子
平戸市民病院	薬局助手（パート）	田端 さおり

■転入・転出

	新			旧	
	所属	職名	氏名	職名	氏名
転入	生月病院	総務班長	田口 和義	水道局	総務班係長
転入	生月病院	主任	石田 勝則	水道局	主任
転出	農林課	総務班長	田中 弘樹	生月病院	総務班長
転出	生月支所	主査	田崎 大二	生月病院	主査

■病院間の異動

新			旧	
病院	職名	氏名	病院	職名
平戸市民病院	看護師	廣田 真奈美	生月病院	看護師

■退職

病院	職名	氏名	所属
平戸市民病院	医療監	鮫島 志郎	医局（救急科）
平戸市民病院	医長	鮫島 直美	医局（整形外科）
平戸市民病院	看護師長	横山 厚子	療養病棟看護班
生月病院	看護師長	岳下 京子	外来看護班
平戸市民病院	看護補助者（パート）	柴山 貴子	一般病棟看護班
平戸市民病院	薬局助手（パート）	小山 真由美	薬剤班

今回のテーマ 加齢黄斑変性

健康 毎日できる★チェック

自分の健康を毎日気軽にチェックしながら、身近に潜む病気について学んでいただくコーナーです。

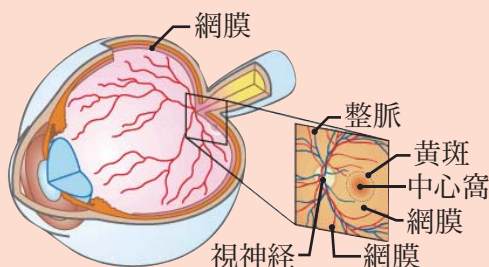
今回は、目の病気の一つで、近年、患者が急増している「加齢黄斑変性」について、紹介します。

監修 九州大学病院
眼科医 山口 宗男 先生

加齢黄斑変性とは・・・？

この病気は、加齢により、網膜の中心部にある黄斑（おうはん）に障害が生じ、特に視界の中心部分が、見えづらくなる病気です。

聞き慣れない病気ですが、近年、日本でも急増しており、失明原因の4位となっています。50歳以上の方の約1%にみられる病気で、高齢になるほど多くなります。



この病気には2種類あり、一つが萎縮型と言われるものです。

萎縮型は、網膜が徐々に萎縮することで視力が低下します。

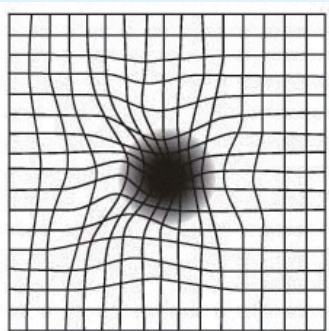
もう一つは滲出型で、異常な血管が網膜に侵入することで起こります。異常な血管から、血液成分が漏れたり、出血することもあり、網膜の腫れや、液体が溜まることで視力が低下します。

【切り取り線】

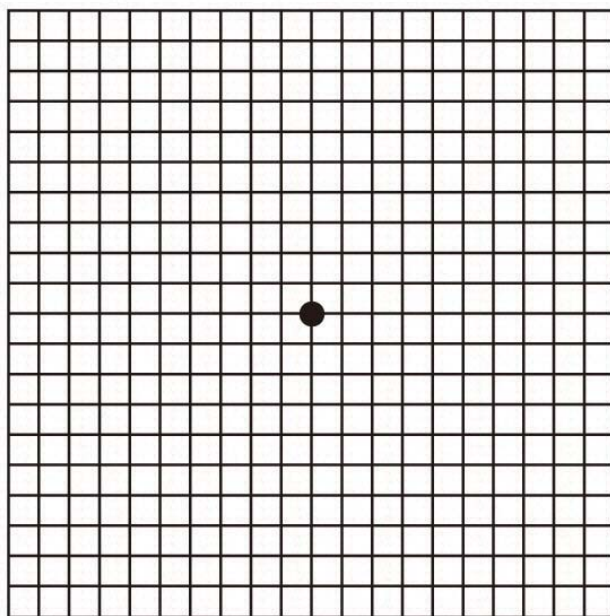
自宅でできる健康チェック！！

アムスラー検査

加齢黄斑変性は、視界の中心部が見えにくくなります。碁盤の中心を見た時に、下の図のように見えると、加齢黄斑変性の疑いがあります。すぐに眼科を受診してください。



- ①片目ずつ検査してください。
- ②切り取り線で切り取ると、毎日検査できます。



「第81回日本循環器学会」

参加報告

市民病院 内科 飯野 俊之



講演されました。

会長特別企画のセッションでは

「iPS細胞臨床応用の現状と展開」

と題して、京都大学 iPS 細胞研究所の山下潤先生が座長で、慶応大学

などから iPS 細胞から作成したヒ

ト心筋を用いた不整脈疾患の研究成

果について発表がありました。ノー

ベル医学賞を受賞して一躍話題とな

った、山中伸弥教授が作成した「i

PS 細胞」は様々なヒトの細胞に分

化できる多機能幹細胞であり、心臓

病の基礎研究に寄与しているとのこ

とです。マスコミ等でも報道されて

いるとおり、今後、再生医療の分野

において、大きな可能性を秘めてい

る研究であることがわかりました。

筑波大学の野上昭彦教授による

「器質的心疾患に伴う持続性心室頻

拍に対するカテーテルアブレーション

の最前線」と題したシンポジウム

では、国立循環器センター等から不

整脈原生右室心筋症に伴う心室頻拍

症の治療に関する最新の研究成果の

発表がありました。心室頻拍症は未

知な領域が多く、高度な電気生理学

の知識が必要な分野ですが、熱心な研究者で立見が出る盛況ぶりでした。

ファイアサイドセミナーでは「大

型血管炎の臨床 Update」と題し東

京医科歯科大の磯部光章教授が、

「高安病」の現状について PET-CT

での早期診断法、ステロイド治療か

ら TNF α モノクローナル抗体のイ

ンフリキシマブの有効性などについ

て最新の知見を講演されました。

「Takayasu arteritis」とは若い女

性の好発する原因不明の「脈なし病」

ともいわれる難病で、明治41年、金

沢医大初代学長の高安右人教授が世

界で初めて報告したことで有名です。

ちなみに、高安先生は佐賀県出身（万

延元年肥前国小城郡西多久村生）で

東京帝大医学部卒。

学会終了後、福井県へ足を延ばし

「福井県立恐竜博物館」を訪問しま

した。日本列島にも1億2千万年前、

多種多様の恐竜が繁栄していたそう

で、福井県では日本最多の恐竜化石

が発掘されています。「フクイティ

タン」と命名された日本固有種の草

食恐竜で全長10mもあつたそうです。

また恐竜の全身骨格が世界各国から43体集められ、千数百点の標本、大型復元ジオラマや映像がありジュラシックパークのような映画の世界に迷い込んだ感覚になりました。

福井では鎌倉時代道元禪師が開山

した曹洞宗永平寺にも参拝しました。

道元の師匠は平戸に中国からお茶を

伝えた榮西禪師です。「正法眼蔵」

の名言「人生に定年なし」死を迎え

るその一瞬まで悔いなく生きよと堂

内に掲示してあり、心を打たれまし

た。

戦国時代に北陸の京として栄えた

越前一乗谷朝倉氏遺跡も訪れました。

一乗谷は信長の大軍勢の侵攻で廃墟

となった歴史ロマンの地です。風光

明媚な場所でも CM でおなじみの「白

い犬」の故郷としても知名度がアツ

プしています。

この出張では、人類の英知を結集

させ日々医学の進歩のため行われる

研究の一端に触れ、とても刺激にな

りました。また良き歴史ロマンにも

触れることができましたので、まさ

に温故知新の旅となりました。

第81回日本循環器学会学術集会が2017年3月17日から3日間、金沢市で開催されました。次世代へつなぐ循環器病学のテーマのもと一般演題は約2500題に達しました。海外の著名な研究者による「美甘レクチャー」は、ハーバード大学の Christine Seidman 先生が「Genetics of Heart disease」という演題で

市民病院 スタッフの 耳よりな ハナシ



今回は、一般病棟スタッフが、日頃の業務で行っている「口腔ケア」についてご紹介します。

口腔ケアとは、長い入院生活の中で、ないがしろにされがちな口の中を清潔に保つことです。

一見、入院の原因となった病気やケガとは直接関係がないようにも思いますが、口の中の環境と、健康は密接に関わっているようです。

一般病棟に入院されている患者さんは、日頃からスタッフの献身的な口腔ケアを受けることで、病気やケガの治療をより効果的に行うことができます。

■口腔ケアの目的

口腔ケアは、口の中を清潔にすることで虫歯や歯周病を予防することはもちろん、口の中の機能を維持することで全身の健康を守ることを目的としています。

口の中を良い環境に保つことで、摂食・嚥下障害を予防し、食べたい物を食べるという当たり前の生活を維持することにつながります。また、しっかりと話す力を維持することができ、認知症の予防にも効果があると言われています。さらに、口の中の細菌が、肺や心臓へ侵入し、肺炎や心筋梗塞を起こすこともあることから、あらゆる疾病の予防にもなります。

入院で寝たきりとなっている患者さんは、食事が摂りづらく、嚥む動作が減っていきます。そのことで、唾液の分泌量が減り、口の中に細菌が増えやすくなります。

健康であれば問題のない口の中の細菌でも、病気療養中は、重篤な疾病を引き起こす原因にもなりますので、口の中を清潔に保たなければなりません。

こういったことから、口腔ケアの実践に力を入れています。

■歯みがきの違い

では、具体的にどういった方法でケアを行なうのでしょうか。

口の中の衛生管理といっても、一般的な歯みがきと比べると、いくつかの違いがあります。歯ブラシでなく、スポンジブラシで、専用の薬液を使いますし、歯だけでなく、舌や上あご、歯ぐきに至るまで、口の中全体をお手入れする点が大きな違いです。

患者さんの多くは、水で口をゆすぐことができない場合がありますので、ゆすがなくても不快感の残らないよう工夫もされています。



▲口腔ケアで使用する道具

特に歯みがきができない入院患者さんには、口腔ケアをお勧めします。必要な道具は、ナースステーションでも準備していますので、是非ご利用ください。

寄贈品のご紹介



金山 勝茂さん (山中町)

市民病院の正面玄関に、自作のオブジェを提供いただきました。

皆さんの健康と交通安全を呼び掛けています。

病院へお越しの際は、注目してください。

市民病院の外来に、車椅子の寄贈を頂きました。

外来患者さんが快適に診察できるよう、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。

塩谷 利久さん (根獅子町)



あなたの足は大丈夫…？ 生月病院スタッフの ちょっと聞いておくれ★

足や足の爪は、身体を支えるという大切な役割をもっています。
したがって、足や足の爪に異常があると、下肢機能を低下させ、転倒リスクを高める可能性があることが明らかになってきました。いつまでも自分の足で歩けることは、自立した生活を送る上で重要な鍵となっています。

◆注意したい足の病気

タコ・イボ・ウオノメ



靴が合っていないかったり、歩き方に癖があるとできやすくなります。自分のサイズにあった靴を履きましよう。

水虫



爪に水虫が及ぶと、爪が厚くなり変形します。
また、周囲の皮膚を傷めることがあります。

潰瘍（かいよう）



タコ・ウオノメがひどくなると穴が開き潰瘍となります。
さらに進むと、壊疽（えそ）となって表面が黒ずんだり膿がたまるようになります。

◆予防のポイント

①毎日足の観察をしましょう。

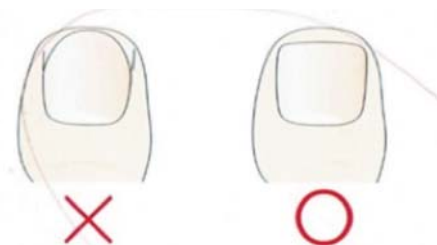
入浴時や爪を切る時には、傷や火傷や皮膚が変色していないか等チェックしましょう。

②足を清潔に保ちましょう。

足の裏や指の間も丁寧に洗いましょう。洗った後は水分をよく拭き取ります。
皮膚が乾燥しやすい人はクリームを塗りましょう。

③爪は正しく切りましょう。

爪を切るときは皮膚を傷つけないようにして、爪の先がまっすぐになるように切りましょう。



快適な生活環境のお手伝い

有限会社 鶴丸設備

営業種目

給排水設備工事	浄化槽設備工事
浄化槽維持管理	浄化槽清掃

どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。

TEL.0950-23-3629 FAX.0950-23-3921

平戸市大久保町1732番地4

あなたの街の介護相談窓口

介護をご希望の方、ご相談など、お気軽にお問い合わせ下さい。

あんじん

居宅介護支援事業所

☎(0950)23-8812

平戸市戸石川町 491-6 担当：山本

掲示板

地域医療講演会のお知らせ

株式会社staudio-I代表取締役 山崎亮氏をお招きして、「医療福祉への市民参加」をテーマに講演会を開催します。

山崎先生は、日本各地で食、農、自然、福祉、観光、アート、教育、環境エネルギー、医療、防災など多様なプロジェクトに携わっており、市民参加型のまちづくりを提唱しています。

今回は、地域づくり地域医療にスポットをあて、市民参加型の健康・保健についてご講演いただきます。

○日時 平成29年5月21日(日)
13時~15時30分

○会場 たびら活性化施設

○入場料 無料

○お問合せ

へき地病院再生支援・教育機構
(平戸市民病院内)

電話 203006

平戸市民病院

外来看護班からのお知らせ

市民病院では、4月の人事異動等により、医師の診療日や担当が変更になっています。
ご不明な点は、看護師へお尋ねください。

■長崎労災病院 北川 直毅 医師
(脳神経外科)

診察日の変更があります。

(変更後)

毎月 第2・第4金曜日(午前)

■長崎労災病院 原 真一郎 医師
(整形外科)

4月から新たに診察を受けることができる先生です。

予約のある患者さんの診察が優先とさせていただきます。

(診察日)

毎月 第2・第4金曜日(午前)

■禁煙外来(要予約)

担当医師の変更があります。

禁煙外来は、予約が必要です。

受診・各種相談は、内科外来へご連絡ください。

(変更後) 中桶 了太 医師

■夜間・休日の診察について

市民病院の外来では、夜間及び休日は、当直医師1名と、看護師1名体制で対応しています。

原則、緊急性の高い患者さんを優先しますので、症状によっては、待ち時間がある場合があります。待ち時間中、具合が悪くなった場合は、遠慮なく看護師にお伝えください。

なお、夜間・休日の診察は、救急患者を対象としており、スタッフは、救急対応にあたります。

定期受診や、内服薬切れによる診察は、平日にご来院くださいますようお願いいたします。



平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどろまん

ひらどろまん



平戸市森林組合

井元産業 いいたけ生産部

平戸いいたけ生産組合

平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0300

平戸市戸石川町7-1
TEL 0950-22-3104

平戸市戸石川町7-2
TEL 0950-23-8161

梅雨に負けない！

元気モリモリ！ 筋力アップ！！

いただきます★
栄養管理室だより

鶏肉とたまごのさっぱり煮



【栄養価】

エネルギー	203kcal	炭水化物	10.2g
たんぱく質	14.9g	脂質	11.4g
食塩相当量	1.2g		

青葉が繁り、草木の生命力あふれる美しい姿に目を奪われる季節となりました。そして、間もなく梅雨の季節がやってきます。

梅雨は、外出ができず、体を動かすことも少なくなりがちです。そんな季節だからこそ、食事ですっかり体を作っていかなければなりません。今回は、筋肉を作るタンパク質の話をお届けします。

材料(2人分)

鶏もも肉	120g	生姜	6g
たまご	1 個	にんにく	0.6g
人参	40g	酢	36g
アスパラガス	40g	砂糖	5g
		酒	3.6g
		濃口しょうゆ	12g

鶏もも肉の代わりに
手羽元でも美味しくできます☆

作り方

- ① ゆでたまごをつくる。
- ② 人参・アスパラガスは食べやすい大きさに切る。アスパラガスを茹でる。
- ③ 生姜・にんにくはスライスし、Aの調味料と混ぜる。
- ④ 「③」で作った調味料に鶏もも肉・ゆで卵・人参を入れて煮る。
- ⑤ 鶏もも肉に火がとおり、人参が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 皿に盛りつけ茹でたアスパラガスを添えてでき上がり

筋肉の源

タンパク質

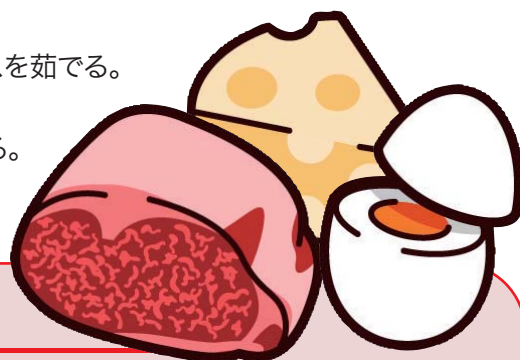
サルコペニアという言葉をご存知でしょうか？ ギリシャ語で骨格筋の減少を意味し、サルコ（筋肉）とペニア（減少）の造語です。

“ペットボトルのふたを開けられない”“横断歩道を赤信号になる前に渡りきれずに焦る”“最近やせてきた”など心あたりのある人は、筋力が低下しているサインかもしれません。筋力が減少すると、転倒骨折の危険性が高まります。また、食べることに関係する舌を動かす・かみ砕く・飲み込むの機能にも影響が出てきます。

筋力を保持するためには、しっかりと動き、しっかりと食べることが大切です。「日本人の栄養摂取基準（2015年版）」によると、タンパク質の摂取推奨量は、18才以上の男性が60g/日、女性が50g/日となっています。これは75才以上でも同様です。「年だから小食でいい」「ごはんと漬物だけでいい」というような食生活を毎日送っていると筋力低下を招きかねません。特に、たんぱく質を多く含む肉・魚・たまご・豆腐（大豆製品）は、毎食、ひと品は食べるようにしましょう。

四季折々の季節を楽しみ、元気に過ごすためにもしっかり動きしっかり食べましょう！！

（※腎臓機能が低下している人は、たんぱく質の摂取量については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	○		○							
堤 竜二	外科			○		○		○		○	
飯野 俊之	内科	○	△	○	△			○	△	○	△
濱田 貴幸	外科／小児科	○				○		○		○	
岩田 知真	内科	○	△			○	△	○	△	○	△
中桶 了太	内科	○	△	○	△	○	△			○	△
折出 光敏	内科			○		○		○			
九州大学派遣医師	眼科	○	○	○							

午後の「△」は、いずれかの先生が輪番で診察します。

(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。)
山下 雅巳	内科	生月病院	毎月第1・第2・第3水曜日 大腸ファイバー
徳永 毅	透析	徳永泌尿器科医院	毎週土曜日
北川 直毅	脳神経外科	長崎労災病院	毎月第2・第4金曜日 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
原 真一郎	整形外科	長崎労災病院	毎月第2、第4金曜日 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		5月8日(月)～12日(金) 午前中
			6月12日(月)～16日(金) 午前中
			7月10日(月)～14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か月に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/>