平戸市立病院広報
January 15th 2018

竜んおとし子

tatsunotoshigo

CONTENTS
目　次

02 新年のご挨拶
04 毎日できる健康チェック
05 ATLと歩いた医師人生（その2）
06 【特集】訪問看護ステーション
08 市民病院スタッフの「耳よりなハナシ」
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「いっただきまーす」
12 外来診療カレンダー

2018
No. 55
2018.1.15

新たな年を迎えて

持続可能な病院としての決意を聞く

平戸市病院事業管理者
池田　柊一

皆様、新年あけましておめでとうございます。

昨年の初め、私はひとつの目標を立てました。今まで漠然と思っていたことが無性にやりたくなったのです。このところ、よく放送されている登山番組に触発された面もありますが、それは北アルプスの秘境、「雲の平」への登山です。このための本格的な準備として、晴れた休日には時間を見つけて何処かの山の頂上に立つことにしています。志々伎山から始めて佐志岳、安満岳、黒髪山、虚空蔵山、多良山系、雲仙岳、遠くは久住山系、由布岳、市房山まで足を伸ばしました。数えてみたら一年半ほどで40回以上山頂に立っています。

雲の平へは少なくとも2泊が必要で、山の中を一日6時間、3日間歩き回ることができる脚力がいります。6時間3日間はまだ達成できておらず、老いは非情でこの程度の訓練では思ったように脚力を強化できません。でも、まだ諦めずに対策を練っているところです。

平戸にお世話になって13年が過ぎようとしています。平戸市病院事業も厳しい環境の中で何とか維持できてきましたが、昨年は最も厳しい一年であったと思います。長崎県の医療計画からは、平戸市病院事業は、ほぼ見放されたと言わざるを得ません。しかし、その地で医療を受けたい人々と、それに応えようとする人がいる限り、国民健康保険直診施設の精神はこの地で継続できると信じています。今までのように（虎視？）淡々とやっていこうと決意を新たにしています。

明けましておめでとうございます。平戸市民病院は本年も市民の皆様の健康で楽しく長生きしていただく為の様々な事業を行ってまいります。長崎県北圏域は長崎県下でも、また日本全国を見ても10年から15年早く高齢化の波が訪れた地域です。平戸市民病院は、その前身の紐差病院時代から30数年にわたり、高齢者の方々が住みやすい社会を作るための地域づくり（地域包括ケアシステム）に取り組んできました。平戸市における地域包括ケアシステムの特徴は、青壮年の時期（生活習慣病が芽を出す時期）から健康づくりに関心をもっていただき、高齢期になっても元気な姿で過ごしていただく（元気老人の創出）取り組みです。

この取り組みは、これからの日本の地域医療に従事される研修医の皆さんに大いに勉強になるものとして年間を通じて57名の臨床研修医の皆さんが平戸で研修されました。この方々が日本の各地に戻られ活躍されることが期待されます。

本年も特定健診をはじめとして、各種がん検診を実施して市民の皆様の健康づくりを積極的に支援してまいります。また、高齢化と共に認知症の方々が増えて参りますが、早く発見しその方々が、生まれ育ちこれまで生活されてこられた地域でいつまでも過ごされるように取り組みを皆様と共に行ってまいります。

国民健康保険平戸市民病院
院長　**押淵　徹**

皆様、新年あけましておめでとうございます。

わが国は団塊の世代が、後期高齢者となる75歳を迎える２０２５年までに、地域包括ケアシステムを構築するように勧めています。ここ生月町は、往々にして超高齢者社会に20年早く突入しており、全国に先駆けて、地域包括ケアシステムに取り組んでまいりました。この、地域包括ケアシステムというのは、人が住み慣れた地域で、病気があろうがあるまいが、障害があろうがあるまいが、安心して暮らしていけるように、医療、保健、福祉が、三位一体となって高齢者を支えるシステムのことです。高齢者は、複数の慢性疾患、生活習慣病を抱えていることが当たり前で、診断、治療も大事ですが、これからは「ＣＵＲＥ」（治療する）というより、「ＣＡＲＥ」（看護・介護・リハビリテーション等のほうに重要性がシフトされつつあります。慢性疾患、生活習慣病等を地域ぐるみの管理体制で見守り、「ＣＡＲＥ」にかける時間を増やして、健康で質の高い生活を手に入れる。つまり、外来や、入院治療も大事ですが、在宅や、施設での介護福祉サービスがさらに大事ということになります。そして、病気にならない健康づくりなどの『保健事業』、病気が芽生えているなら、早期発見、早期治療につなげる『健診事業』、病気が既に発生しているなら再発予防、失われた機能回復、残っている機能増強のための『リハビリテーション』といった事が大切になってきます。

これらの事業は多施設、多職種による地域ぐるみで取り組むものです。幸いなことに、生月町は雄大な自然環境に恵まれ、生まれ育った人と人の繋がりが非常に強く、健康で心豊かな地域を目指す地域包括ケアシステムに最適な環境と信じています。これからの高齢者社会をより良くするためには、すべての皆さんのご協力が必要です。今後とも、ご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。最後に、皆様のご健勝、ご活躍を祈念しまして、新年のご挨拶といたします。

平戸市立生月病院
院長　**山下　雅巳**

乳がんセルフチェック

毎日できる健康チェック

近年、日本人女性の12人に1人が乳がんを発症すると言われており、30代から40代にかけて、そのリスクは急増します。ただし、どの年代でも発症する危険性があり、出産・授乳経験や閉経などの要因に関わらず、安心することはできません。

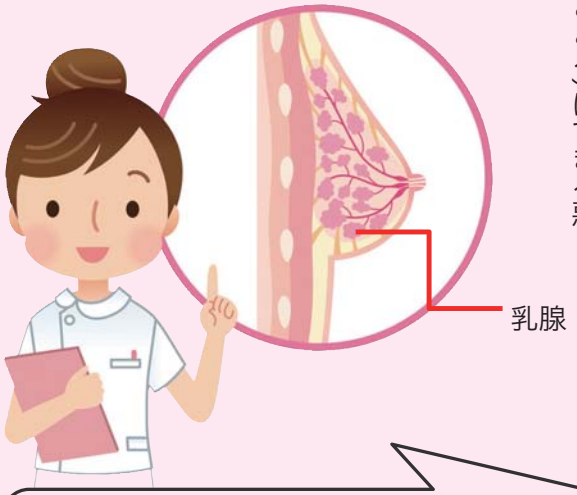
その一方で、早期発見・早期治療により、決して根治できないとは言えない病気です。

日ごろから自分で触れたり、観察したりすることで、発見できる可能性が高い病気ですので、ぜひ実践して関心を高めましょう。

◆乳がんってどんな病気？

乳がんは、乳房の中にある「乳腺」（母乳をつくるところ）にできる悪性腫瘍です。

また、がん細胞は、血管やリンパ管を通じて、リンパ節や骨、肺、肝臓などのさまざまな組織や臓器への転移をひきおこします。その他のがん同様、放置すると怖い病気です。



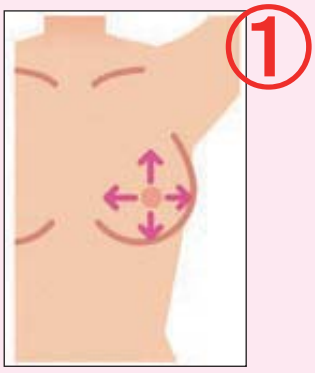
乳がんは、乳房に「しこり」の症状を感じ、発見することができます。一般的には、痛みがないことが多く、しこりも1cmほどでないと自覚が難しいところです。
また、乳頭から分泌液がでる場合もあります。

◆お風呂上りに鏡の前でチェック

- □ ただれがないか
- □ 乳頭から出血や分泌物がないか
- □ 乳房の変形や左右差がないか
- □ ひきつれがないか
- □ えくぼのようなへこみがないか

◆乳房に触れてを探す

日ごろから、自分の乳房にふれておくことで、小さな異常にいち早く気付くことができます。



乳頭から外側に向かって、軽く押すように触りながらしこりや異常がないか確認します。

乳頭から外側に向かって「の字」を書くように指を押し当てて確認します。その際、脇の下のリンパ節に腫れがないかも確認しましょう。

◆不安があれば検査を！

しこりや、異常に気づいたら、すぐに医療機関で検査を受けましょう。乳がんは、早期発見・早期治療が最も重要です。ちなみに、乳がんの60％は、セルフチェックによって発見されていると言われています。

また、症状が無くても、定期的に検診を受診することが大切です。少なくとも、年に1度は、乳がん検診を受けることをお勧めします。

平戸市民病院では、全額自己負担の場合、5，620円※（税抜き）で、マンモグラフィー検査を受けることができます。この機会に、ぜひ受診されてはいかがでしょうか。

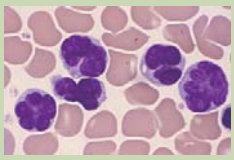
※費用は一般的な検査の概算額です。内容によって前後する場合があります。

ATLと歩いた医師人生【第2回】

平戸市民病院
医師　池田　柊一

前回のおさらい

◆ATL
成人T細胞白血病／リンパ腫



ウイルスが原因で、起こる血液のガン。通常の白血病やリンパ腫より様々な症状がでる。

前回は、ウイルスが原因で起こる血液のガン「ATL」の研究に出会い、血液内科の分野で、奔走した若かりし頃を紹介した。

HTLV-1 という感染力の弱いウイルスの生き延び戦略として母から子への感染があることを疫学的に証明したが、実際の経路はどうであろうか。母から子への感染経路を想像すると、①遺伝子感染、②産道感染、③子宮内感染、④母乳感染があると考えられるので、具体的に検証する。

①遺伝子感染の検証

まず、遺伝子感染については、基礎のウイルス研究者によって DNA 解析が行われ、起こらないことが証明されていた。

②産道感染の検証

産道感染を考えたが、起こらないことを証明する方法を考えつかず保留とした。当時はすでにB型肝炎ウイルスが産道感染することは分かっており、分娩時に抗体を注射することで母から子への感染を予防する方法が一般化していた。

③子宮内感染の検証

子宮内感染：母親と胎児は、子宮内で胎盤を通して繋がっており、栄養、酸素などの交換を行っている。この間には、バリアがあり一定以上大きな分子は通過できないようになっている。例えば、免疫を司る免疫グロブリンについてみると、IgGは通過して胎児の免疫防御に役立っているが、5倍の大きさのIgM はこのバリアで阻止されて、母胎から胎児へは移行しない。臍帯血にIgMが検出されることは胎児側で作られたことを意味する。このような現象を利用して胎盤を経由した感染がないことを証明することにした。

まず、キャリアである妊婦が分娩するのを待って胎盤から臍帯血を採取する計画を立てた。大学病院を始め周辺の病院の産科、および産婦人科医院に依頼して、妊婦のウイルス抗体を調べた。陽性者をリストアップし出産を待ち、分娩時に出向いて胎盤から採血させて貰った。（現在ではこの採血法で臍帯血を採取して、臍帯血バンクに保存しておいたものが白血病などの移植治療に用いられる。）この調査で、115人分の臍帯血を集めることが出来た。この中に含まれるIgM とTリンパ球を調べたところ、培養したTリンパ球にはウイルスが検出されず、IgM も陰性であったので母から胎児への子宮内感染は無いことが証明された。

④母乳感染の検証

最後は、母乳を飲むことで感染するかどうかの証明である。

前回も延べたように HTLV-1 はウイルス単独では感染せず、感染したリンパ球が次のリンパ球と接触することによって、HTLV-1 を直接に受け渡して感染が成立する。したがってリンパ球同士は、生きていなければ感染は成立しない。（エイズの原因ウイルスである HIV はリンパ球内で増殖し細胞を破壊して血液内に出て行くが、きわめて感染力が強くウイルス単体で、次の細胞の中に入っていくことができる。そのため、ウイルスを含んだ体液の移行で感染する。）

母乳を飲むと口、喉、食道を通って胃に達する。胃には強い酸性の胃液が貯まっており、ここでタンパク質は固定され、リンパ球は死んでしまう。だから経口感染は、起こりえないとするのが常識であった。しかし、我々は、今までの研究の結果から経口感染を強く疑っていたので、実験で確かめることにした。

まず、あらかじめ HTLV-1 を、産生することが分かっているATL細胞をサルに飲ませると、3ヶ月ほどで抗体ができた。つまり、経口感染が成立したのである。これは、白血病の細胞を直接飲ませた話であり、母乳を介してではない。子供が飲むのは母乳であるから、実際に、母乳を飲ませる実験を行うことにした。

問題になるのは、キャリアの母乳の中に、感染したTリンパ球がいるのかどうかである。そこで、また母乳を貰うための産科通いが始まった。赤ちゃんの母乳を10mlから20ml横取りして、調べたところ、結果は、母乳中にはTリンパ球が全細胞（100万個／ml）の10％含まれていることがわかった。残る90％はマクロファージである。このTリンパ球の1％（1,000個／ml）がウイルスを有していた。乳児が摂取する母乳の量は1日に500mlで、200日間授乳すると仮定して累計すると100,000ml（100ℓ）となる。この中に含まれる感染したT細胞の総数は10億個と計算される。これほどの感染細胞を乳児は摂取しているのである。

訪問看護ステーション

平戸市民病院では、介護保険制度を利用した訪問看護事業を展開しており、『訪問看護ステーション』として、運営しています。

訪問看護とは、入院をせずに、住み慣れた地域やご自宅で、療養生活を行えるよう支援するものです。

このサービスでは、訪問看護ステーション専属の看護師などが生活の場へ訪問し、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、病状の観察や投薬管理など、看護ケアを提供します。

また、日常生活の介助を行いながら自立を促し、ご家族に対しても介護のアドバイスや相談を受けるなど、療養生活全般を支援するサービスです。

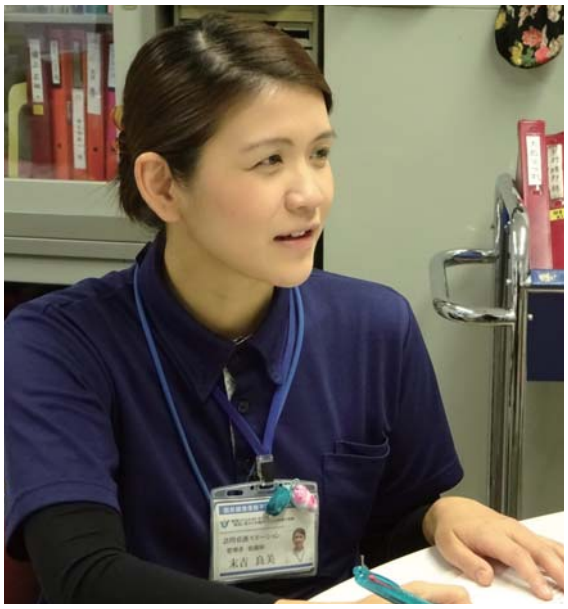
平戸市民病院の訪問看護は、院内の居宅介護支援事業所や外来部門と連携し、医師、ケアマネージャー、看護師、理学療法士など多職種による関わりが実現していることが特徴です。

Interview

その人らしい療養生活を

私は、管理者としてこの4月から訪問看護を担当しています。白衣からポロシャツへと装いも新たに、訪問させていただいていますが、みなさんの生活により近いところで仕事をしていると、利用者やご家族の笑顔を見る機会が増え、住み慣れた家で療養生活を過ごすことの大切さと、見守るご家族の尊さを強く感じるようになりました。

今後、さらに高齢化が進み、看護や介護に対するニーズも多様化していくことが予想されます。ケースによっては、ご家族の負担が増え、私たちの必要性も高まっていくのではないでしょうか。よりご家族に寄り添い、サービスの質を高めることで、その人らしい療養生活をおくるお手伝いができればと思います。



平戸市民病院訪問看護ステーション
管理者　末吉　良美（看護師）

サービスを受けるには？

かかりつけの医師が、訪問看護を必要と判断された場合、サービスが利用できます。

かかりつけ医師は、市民病院以外でも構いませんが、その際は、担当のケアマネージャーや病院にご相談ください。

医師から指示書を確認し、契約手続き後、訪問看護サービスが開始されます。

対象となる人は？

◆介護保険利用の場合

①第1号被保険者
65歳以上の要介護者及び要支援者

②第2号被保険者
40歳以上65歳未満で特定疾患を持つ人

◆医療保険利用の場合

医療保険（国民健康保険、社会保険、後期高齢者医療制度）に加入で、介護保険の対象とならない人

どんなことをしてくれる？

病状の観察	血圧や体温などを測ったり全身をみて病状の観察をします。
日常生活の援助	入浴・洗髪・清拭・おむつ交換など療養生活の介助を行います。 またお薬の管理や内容についてのご相談をお聞きします。
介護のアドバイス	床ずれ予防など介護についてのご相談をお受けしています。 その他介護用品や医療機器などのご質問にもお答えします。
リハビリテーション	必要に応じて歩行訓練などのお手伝いをします。
諸機関との調整や連絡	かかりつけ医師への報告や介護サービス事業所・ケアマネージャー等への連絡調整をします。
医師の指示に基づく医療的処置	床ずれの手当など傷の処置、各種カテーテル交換・管理、人工肛門のケア、吸引、 在宅酸素や人工呼吸器の管理などを行います。
終末期のケア	ご本人、ご家族の希望に応じて平戸市民病院と連携できる場合、ご自宅での看取りを行います。

サービス料金の目安は？

訪問看護サービスの料金は、介護保険もしくは医療保険の別と、自己負担割合の違いによって、異なります。また、看護師等が処置した内容によっても若干違ってくるところですが、ここでは、ケース別に利用料金の目安をお示しします。

ケース	保険	負担割合	訪問回数	看護師人数	自己負担額目安
①	介護保険	１割負担	月１回	１名	1,000円～2,000円
②	介護保険	１割負担	週２回	１名	8,000円～9,000円
③	医療保険	３割負担	月２回	１名	7,000円～8,000円
④	医療保険	１割負担	週２回	１名	14,000円～16,000円

※利用者の状況によって、保険外の自己負担が生じる場合があります。

「地域包括ケア」の受け皿として

市民病院の訪問看護ステーションには3人の専属スタッフが常駐しており、現在47人の利用者を受け持っています。

医療と介護が連携し、多様なニーズに応えながら、地域で療養生活を行える体制を『地域包括ケアシステム』と呼びますが、その体制を実践するうえで、訪問看護の重要性は大きなものとなっています。平戸市も例に漏れず、看護や介護の課題は山積していますが、この機会に訪問看護を知っていただき、看護や介護の在り方について、考えていただければと思います。

市民病院スタッフの

耳よりなハナシ

案外 寒さに注意！身体が動かない!?

新年を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが残る今日この頃です。こんな季節は、知らず知らずのうちに、寒さで身体が動きづらくなることから、転んでケガをしたり、食べ物がうまく飲み込めず、のどを詰まらせることがよくあります。

特に高齢者の方は、この季節注意が必要です。今回は、リハビリテーション班が、寒い季節に注意することをご紹介します。

寒い時に起こりやすいアクシデント

寒い時には、身体がこわばり、思った以上に身体が言うことを聞かないことがよくあります。

特に、少しの段差でつまづき、転倒したり、食べ物がのどに詰まることがよくあります。

また、浴室が冷え切っていると、お湯に浸かった際、急激な温度変化で、身体が動かなくなり、溺れたりする事故もあります。

アクシデントを未然に防ぐポイント

入浴の際は、急な温度変化を避けるため、浴室内をよく温め、脱衣所との温度差を小さくします。また、入浴前にはかけ湯をして身体を慣らしてください。

食事は、お茶やお水を飲んで、のどを湿らせてから食べると効果的です。餅などのどに詰まりやすいものは、なるべく小さく切って食べましょう。ゆっくり楽しくよく噛んで食事をするとよいでしょう。

室内では、滑りやすい靴下を避け、滑り止めのあるものや、滑りにくいスリッパを使いましょう。また整理整頓を心掛け、つまづくようなものを置かないことも大切です。特に、電気ストーブやこたつの電気コードは、注意が必要です。

ちょっとした工夫でアクシデントは避けられます。高齢の方がいるご家庭では、家族全員の心がけで、安全に生活ができるように対策を立てるとよいでしょう。

平戸推茸 ― 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

ちょっと聞いておくれ★ 生月病院スタッフの

インフルエンザを正しく理解しましょう！

インフルエンザの流行期となり、多くの患者さんが、病院を受診されています。

インフルエンザは、いわゆる風邪とは違い、気管支炎や肺炎を併発し、重症化することで命を落とすこともある病気です。

正しく理解するためにも、今回は、病院でどんな検査をするのかを中心にご紹介します。

インフルエンザの初期症状は？

インフルエンザに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、次の症状を発症します。

「発熱」・「関節痛」・「鼻汁」、「咳」、「咽頭痛」などの呼吸器症状や、**「吐き気」、「嘔吐」、「下痢」**などの消化器症状がでます。例年11～12月ごろから流行が始まります。

流行期に、インフルエンザの疑いがある症状で病院を受診すると、インフルエンザの検査を勧められます。

ただし、発症直後は体内のウイルスの量が少ないため感染しても陰性になる事がありますのでさらに、半日から1日経った後、再度検査をするのが望ましいと言われています。

病院での検査

病院窓口では、**「インフルエンザかもしれません・・・！」**と受付に申し出てください。感染力の強い病気のため、予め専用の待合室を用意していますので、そちらにご案内します。

また、来院されるときはマスクの着用もお願いします。

病院で行うインフルエンザの検査方法はいくつかあります。

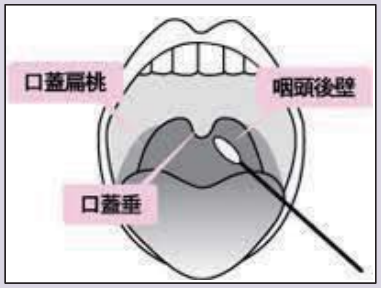
①迅速診断法
②血清抗体検査
③ウイルス分離検査
④PCR検査

その中でも、広く用いられているのは「迅速診断法」です。比較的手軽で、すぐに結果を知ることができるのが特徴です。

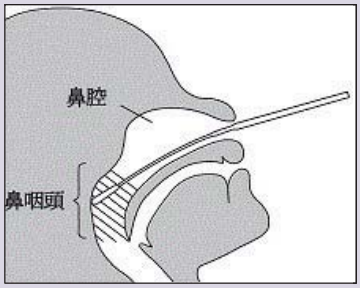
写真のような検査キットを用いてウイルスがいるかどうか調べます。A型B型ともに検査可能です。

検査方法は、吸引液や鼻腔ぬぐい液を、鼻に綿棒を入れて採取したり、咽頭ぬぐい液をのどの粘膜から綿棒でこすって採取して検査をします。

迅速診断法



▲咽頭ぬぐい液をのどから採取



▲鼻腔ぬぐい液を鼻の奥から採取

病院では、迅速診断法を用いる際、のどや鼻の奥の粘膜を採取し、このような検査キットを使って、ウイルスがいないか検査します。

検査結果は、早ければ15分ほどでわかりますので、とても手軽です。

掲示板

長寿　森ツイ子さん100歳を迎えられました。

11／8（WED）

市民病院の一般病棟に入院されていた森ツイ子さんが、100歳の誕生日を迎えられたので、黒田市長が病室を訪れ、花束と記念品を贈り、長寿をお祝いしました。

押淵院長は、「大正、昭和、平成と3つの時代を生きてこられてご活躍された森さんですので、ご家族と一緒にゆっくりとお過ごしください」とお祝いの言葉を贈りました。

森さんは、少し恥ずかしそうに「ありがとうございます。」とおっしゃり、笑顔を見せながら時間を過ごしておられました。

御礼　生月病院の庭内清掃を行っていただきました。

10／30（MON）

元触老人会の皆さんより、生月病院の庭内清掃をしていただきました。田渕老人会長のお話によると、この活動は、生月病院設立当初から行っているとのことです。最近は、会員の減少と高齢化が悩みの種で、活動を維持するのは大変だが、地元の人が利用する生月病院をきれいにすることで、喜ばれることが励みになるそうです。

健康の維持と地域との繋がりの場所として、生月病院を大切に思ってくださる気持ちに感謝いたします。

出場　初期消火操法大会へ出場しました。

11／22（WED）

市民病院の看護師2名と栄養士1名のチームが、消防本部の主催する初期消火操法大会に出場しました。

市民病院では、火災など不測の事態を想定し、毎年2回防火避難訓練を行っています。患者さんの安全を確保するために、屋内消火栓を使って素早く初期消火を行う訓練も行っています。

3人は、勤務終了後、消防署に通い、礼式や操法を懸命に練習し、大会に臨みました。

結果は、屋内消火栓の部（女子）で、入賞ならずと悔しい結果でしたが、いい経験になったと語っていました。

参加　長崎県国保地域医療学会へ参加しました。

11／11（STA）

長与町の長崎県立大学シーボルト校で、長崎県国保地域医療学会が開催され、市民病院から20名、生月病院から14名が参加しました。

この学会は、県内の国保直診施設で組織する長崎県国民健康保険診療施設協議会が主催し、県内医療機関や介護施設、関係行政機関などが幅広く参加します。

今回は、市民病院リハビリテーション班の村山班長が、「県北リハビリテーション広域支援協議会」の取り組みについて発表し、市内医療機関のリハビリスタッフが連携して地域へ介入する活動について報告しました。

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
居宅介護支援事業所 あんじん
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。
☎(0950)23-8812
平戸市戸石川町 491-6　担当：山本

高タンパク&低カロリー
身体のバランスを整える

いっただきまーす
栄養管理室だより

お正月は、お節料理やお雑煮など、美味しいご馳走をたくさん食べますね。そろそろ、ちょっと食べ過ぎてカロリーが心配・・・・と思っているみなさんに、今回は、ヘルシーで栄養価の高いおからと豆乳を使ったお料理を紹介します。

おからのお料理は、なかなかバリエーションに困るところで、小さなお子さんも敬遠しがちな食材です。

このキッシュなら、ご家族で美味しく、健康的に食事ができますよ！

また、おからや豆乳の原材料である「大豆」について、その栄養価や身体への作用を紹介します。

具材は、冷蔵庫の残り物でもOK！

【材料4人分】

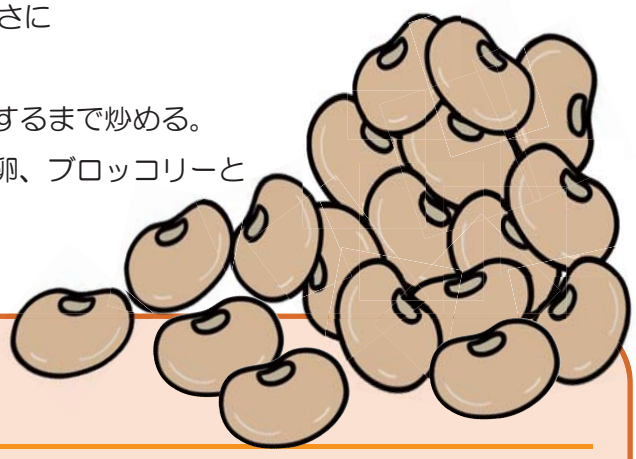
おから	120g	シメジ	50g
豆乳	200ml	サラダ油	適量
卵	2個	塩コショウ	少々
玉ねぎ	50g	ピザ用チーズ	50g
ウインナー	3本		
ブロッコリー	50g（一口大にカット）		

前準備

オーブンは200℃に余熱

作り方

①材料の下ごしらえ。玉ねぎ ⇒ 薄切り、
　ウインナー ⇒ 斜め切り、シメジ ⇒ 食べやすい大きさに
②ブロッコリーを硬めに茹でる。
③切った材料を、油を引いたフライパンで、しんなりするまで炒める。
④グラタン皿にサラダ油を薄く塗り、おから、豆乳、卵、ブロッコリーと
　炒めた材料を混ぜ合わせたもの合わせる。
⑤チーズをのせて、200℃のオーブンで20分焼く。



「畑のお肉」 大豆

日本で大豆が広まったのは鎌倉時代以降と言われています。身体に必要なたんぱく源を、大豆の加工品である味噌や納豆から得ていました。戦に出かける侍や、身体が資本の農民たちの栄養食・保存食としても大豆製品が欠かせないものでした。大豆は『畑のお肉』と呼ばれるほど、高たんぱく質なのにも関わらず、カロリーが低く、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、血中コレステロールの低下作用や肥満の改善効果などの生理機能があると言われています。

さらに、免疫力を高めることが期待できるレクチン、コレステロールや血中中性脂肪の低下が期待できるグリシニン、抗酸化作用・血中脂質の低下が期待できるサポニン、女性ホルモンのバランス調整・冷え症改善が期待できるイソフラボンなど様々な栄養素を含んでおり、大豆は、万能な栄養食と言えます。

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	○		○							
堤　　竜二	外科			○		○		○		○	
飯野　俊之	内科	○	△	○	△			○	△	○	△
濵田　貴幸	外科／小児科	○		○		○		○		○	
岩田　知真	内科	○	△			○		○	△	○	△
中桶　了太	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。
◆「小児科」の診察は、次の時間内となります。　午前　8：00～11：00　午後　14：00～16：30
その他の時間は、「内科」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　※要予約
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　※要予約

■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１５日（月）～１９日（金）午前中
			２月１９日（月）～２３日（金）午前中
			３月１２日（月）～１６日（金）午前中
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/