

竜おとし子

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



せりふね
「館浦競漕船大会」(生月町)

CONTENTS

目次

- 02 | 感染症 マダニに注意!!
- 04 | 毎日できる健康チェック
- 05 | ATLと歩いた医師人生 【第3回】
- 06 | 地域医療を学ぶ
- 08 | 風物はくすり⑦
- 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

2018

No. 57

2018.7.15

マダニに注意！！

毎年、夏が近づく頃からマダニに咬まれて受診される方が増えてきます。昨今、「殺人ダニ」に咬まれて感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」がニュースにもよく登場しており、皆さんも一度はその名前を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。というわけで、今回はSFTSについてのお話です。

「殺人ダニ」といいますが、正確にはダニではなくてマダニです。ダニとマダニは名前こそ似ていますが別々の種です。



マダニは大型で吸血前は2〜3mm、吸血後には倍以上に膨れ上がります。

動物を刺すのは一生に3回だけで1度刺したら数日は一心不乱に吸血し続けます。

ダニは0.1〜0.5mmと肉眼的には見えませんが、数時間のうちに何か所もさすことができます。

また、すべてのマダニが「殺人ダニ」なのではありません。そもそも厳密に言えば病気を起こすのはマダニではなく、マダニの中に寄生したSFTSウイルスです。このウイルスがマダニの口から人の体内に送り込まれることで病気が起こるのです。インフルエンザウイルスやノロウイルスなどもウイルスの一種ですが、一般的に「ウイルス」の大きさは0.001mm程で虫眼鏡はおろか、光学顕微鏡でもみることはできません。また「ウイルス」は他の生物に寄生しなくては増殖できないのですが、SFTSウイルスの場合、その寄生先のひとつがマダニなのです。ただしすべてのマダニがSFTSウイルスに寄生されているわけではありません。中国からの報告では、フタトゲチマダニ（*Haemaphysalis longicornis*）およびオウシマダニ（*Rhipicephalus microplus*）SFTSウイルスが見つかったのはそれぞれ約5%と0.6%のみでした。そして万が一、SFTSウイルスが寄生したマダニに刺され、体内にウイルスが入り込んだとしても、免疫力によってウイルスが駆逐され、無症状のまま終わることもあります。

病院で受診の必要な症状

では、こういった場合に医療機関を受診する必要があるのでしょうか。症状がでるのは体内でSFTSウイルスが何十万匹と増えてからですが、それまでには約2週間かかります。したがって刺されてから2〜3週間後に熱が出た場合には一度、医療機関を受診してみて下さい。また発熱以外の症状として消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）、頭痛、筋肉痛などがあります。こうした症状があった場合には必ず受診をするようにして下さい。

SFTSの診断は血液内のSFTSウイルスを検出することで行います。この検査は当院では施行できず、血液検体を保健所に送って行います。しかし、結果が判明するのに数日かかるため、当院で行った検査結果や症状からSFTSの可能性が高いと判断した場合には、その時点で保健所からの結果を待たずに専門の医療機関に相談の上、転院を検討します。

SFTSウイルスの注意点

さて、ここまでマダニとSFTSウイルスについて書いてきましたが、実はSFTSに罹った人でマダニに刺されたというはつきりとした証拠がある人は半数以下といわれています。それ以外の人は、ただマダニに刺されたことに気づいていなかっただけなのでしょうか、最初のほうでも述べたように、SFTSウイルスはいろいろな生物に寄生します。例えばイノシシ、シカ、アライグマ、タヌキ、アナグマ、サル、ハクビシン、ネコ、イヌなどの動物の血液からウイルスが検出されています。

これだけでもギョツとするのですが、さらには唾液、糞便および尿の中からもウイルスが検出されているのです。動物は寄生されていてもほとんどの場合、無症状と考えられており、実際に何の症状もない動物との接触を介してSFTSに感染したと考えられるケースも報告されています。

予防が大事

SFTSは高齢者を中心に1割程度の高い死亡率の病気ですが、残念ながら現時点で確立した治療薬が存在しません。ですから予防がとても大事です。

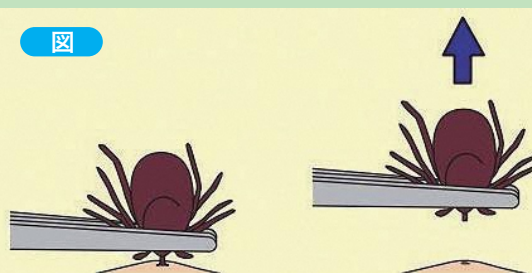
またマダニの生息する場所です生活する動物と接触する際には、不必要な接触は避け、体液（血液、だ液、尿、糞など）が体についたりしたらなるべく早く洗い流すようにしましょう。



▲マダニによる被害

予防方法

- 草の茂ったマダニの生息する場所に入る場合には、
- ①長袖、長ズボンを着用。
 - ②サンダルのような肌を露出するようなものは履かない。
 - ③マダニ予防スプレーも有効です。
- また、マダニの付着を完全に防ぐわけではありませんが、



ダニは皮膚に近いところをピンセットでつまんで引き離す。この時、ダニをひねったり、一気に引き抜いたりしない。一定の力で引き離す。

「熱中症」はどのようにして起こるのか？

こんな症状がでたら
要注意！

熱中症に
注意！



健康 毎日できる ★チェック



チェック項目	
☐	めまい・顔のほてり
☐	筋肉痛・筋肉のけいれん・筋肉がつる
☐	ボーっとする・一瞬気が遠くなる
☐	体のだるさ・吐き気・おしっこが出なくなる

熱中症を防ぐには脱水症を防ぐことが重要です。熱中症は暑い環境の中で体の脱水症状が進んだり、体温が上昇した場合に起こります。
症状が出るまで気づきにくく、重症化すると命に関わる怖い病気です。

熱中症が起きる原因

要因1 環境	要因2 からだ	要因3 行動
・気温や湿度が高い ・日差しが強い、風が弱い ・閉め切った室内	・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・脱水状態や低栄養状態 ・二日酔いや寝不足などの体調不良	・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況 ・激しい筋肉運動や慣れない運動



これらの要因が熱中症を引き起こす可能性があります

熱中症・脱水症は予防が重要です。事前にチェック項目を確認し、安心して快適な生活を送りましょう。



熱中症は症状がでるまで気づきにくいので、周りの方も注意して観察を！

チェック項目	
☐	暑い日には無理をしない・急に暑くなった日は注意！
☐	適度に水分・塩分を摂ろう
☐	涼しい服装を心がけ、外に出るときは帽子をかぶろう
☐	エアコン・扇風機を上手に活用しよう
☐	緊急時・困ったときの連絡先を確認しておこう

チェック項目	
☐	元気がない・体調が悪そう
☐	体温が高い・皮膚が熱い・皮膚が乾いている
☐	汗のかき方がおかしい・まったく汗をかかない
☐	水分を飲めない
☐	呼びかけに答えない・まっすぐ歩けない

平戸市病院事業管理者
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



▲実験に用いたコモンマーモセット



▲ニホンザル

前回はHTLV-Ⅰウイルスが感染する経路を具体的に検証していく過程を述べた。

①母乳を用いた感染実験

実験は次の段階へ進んだ。ウイルスキャリアである産婦の母乳をサルに飲ませることにしたのである。サル・サルと話してきたが実際の実験にはコモンマーモセットと呼ばれる南米産の小型のサルを用いた。ポケットモンキーと呼ばれるサルの一種である。最初は無料で手に入るニホンザルで実験を行う予定であったが、京都大学の動物学の教授よりそれは駄目だという示唆をいただいた。その理由はニホンザルはその多くがSTLVというHTLV-Ⅰに似たサル独自のウイルスに感

染していて、HTLV-Ⅰと同じ反応性を示す（交差反応という）ため、たとえ反応が陽性となっても両者の区別ができないのである。南米産のコモンマーモセットはそのようなウイルスに感染していないから、実験に用いるならこのサルがいいということであった。個人で出したわけではないが雄雌一対で当時の月給ほどの値段であった。（後にリオのカリーニバルを見物に行った時、そこら辺の藪の中にこのマーモセットが何匹もいるのを見て高価なサルだったことを、実験の苦労とともに思い出した。）

次に問題になったのはどのようにしてサルにミルクを飲ませるかであった。みんな考えた。例えば食パンを1cm角に切つてそれにミルクを吸い込ませ蜂蜜をかけたら食べたという案が出た。実際に食べさせてみると、サルは行儀が悪いのである。手にとって食べはするが半分以上はぼろぼろこぼしてしまふので、口に入る細胞の数は正確に出せないし、パンの中でリンパ球が生きているのかも分からない。実験としては正確に何個の細胞が口の中に入ったのかを知る必要があった。色々やつて、針を外した細い1mlの注射器に母乳を吸つておいて、サルの口元に持つていくと難なく吸い付いてきて一滴もこぼさず飲むことを見いだした。サルにとつてもヒトの母乳はごちそうだったのだ。

さて、実験の準備もでき、あとは待つばかり。あらかじめ承諾を得ていた妊婦さんの出産を待つて産科へ赴き、

母乳を20〜30ml分けてもらった。産科通いを続けて母乳が手に入るたびにサルに飲ませた。これを数カ月間繰り返した。1回目の実験では約2.2カ月目、2回目では約2.7カ月目にサルの血中にHTLV-Ⅰの抗体が検出された。ヒトの母乳を用いてHTLV-Ⅰが経口感染することをコモンマーモセットで証明したのである。

ここまで来たら次はヒト（母）とヒト（子）間での経口感染を証明する必要がある。直接感染母乳を他のヒトに飲ませて実験することは出来ない。そこで、HTLV-Ⅰキャリア産婦の母乳栄養を止めてもらつて人工栄養に変更し、その子供達がウイルスに感染していないことを証明したらいいのではないかと考えた。相当多数の参加を要する、世代を超える長期計画であったがこれまでの実験の過程で確信を持っていたグループ全員が自然に動き出した。

キャリアである産婦の母乳を飲ませた（母乳栄養）グループと断乳した（人工栄養）グループで乳児の感染率が異なるかどうかをみることで判断できる。感染母乳を飲ませたグループの子では陽性、断乳して人工栄養としたグループの子では陰性となる予想された。

妊娠検査で妊婦の抗体検査を行い、HTLV-Ⅰ抗体陽性妊婦には出産の前にキャリアであることを告知し、育児に際して母乳を人工乳に置き換えることを勧める実証実験を始めた。1987年には長崎県全体で組織した

長崎県ATLウイルス母子感染防止研究協力事業（APP）連絡協議会が成立し県全体での取り組みとなった。

②APPの活動内容

①妊婦のHTLV-Ⅰウイルス感染の有無を、血液中の抗体を測定して判断する。（産科医と基礎研究者）
②妊娠の後期（安定期）に母乳栄養のリスクについて説明する（産科医）。
③人工栄養を決心した母親には分娩後に母乳の分泌を抑える薬を処方する（産科医）。

④新生児にウイルスの抗体が来ていないか1歳時、2歳時に採血して確認する（小児科医）。

⑤データを収集、整理し統計学的検討を加える（基礎研究者）。

これらの研究に必要な費用の一部を長崎県が負担した。

3〜4年後には授乳抑制による効果が確認された。母乳を選択したグループでは子供の20・5%（71／346人）がHTLV-Ⅰに感染するのに対し、母乳を止めたグループでは2.4%（23／962人）の感染率に抑えられた（統計学的に有意差あり）。母乳によるHTLV-Ⅰの母子感染が起ることと、これが断乳によって防止できることが証明されたのである。事業は25年を経た現在も継続されており、長崎県ではこの間に1,500人以上の新生児の感染を予防することができたと思われる。長崎県では世代の交代とともにキャリアはほとんど減つてゼロになつていく。

平戸市民病院や生月病院には、毎月、数名の研修医が訪れており、実際に診療を行いながら、地域医療の実情を学んでいます。今回は、6月4日から29日までのおよそ1カ月間の奮闘ぶりをお届けします。

なお、研修医のみなさんのレポートは長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構のホームページ (<http://hekichi-byoinsaisei.net/>) に掲載しています。

地域医療を学ぶ 研修医の奮闘日記



氏 名：今井友里加
所 属：横浜労災病院
自己PR：患者さんに寄り添った医療を目指します。



氏 名：村岡達哉
所 属：横浜市立大学付属病院
自己PR：将来は呼吸器内科を目指しています。
肺のことはお任せください。



氏 名：花谷拓哉
所 属：済生会長崎病院
自己PR：好きな言葉は「ジェネラル」です。
長崎県の医療に貢献します。

はじめに
平戸を訪れると、木々が織りなす自然のトンネルに、コバルトブルーに広がる鮮やかな海、夜空に流れる幾千の星たち。物語の中に入ったような錯覚さえ覚えました。しかし、日々の生活を送る中で、物語のような綺麗な世界だけではないということを知りました。

外来診療を通して

平戸市民病院は救急医療から慢性期の医療、小児から高齢者までの幅広い医療を担っており、救急車で運ばれてくるような患者さんはもちろん、毎月定期的に受診される患者さん、在宅や施設の方など、地域に根差してさまざまな患者さんを見ました。

定期的に開かれている救急医療懇話会では、平戸市内の救急隊と各病院のスタッフが集まり、対応の難しかった症例を検討し、今後に活かすように話し合われていました。平戸に住むおおよそ3万人の人々と、医療を支える人々との繋がりがそこにありました。

人とのつながり

平戸市民病院ならではの研修医としての医療の現場にたつた時にはダニ咬症やアニサキスなど大学病院ではとても経験できないような症例を数多く目の当たりにしました。新しく入院となった患者さんが主治医の診療科にかかわらず、毎朝のミーティングで取り上げられ、すべての医師

平戸市民病院ならではの

が入院患者さんの情報を共有しています。初めての光景で平戸市民病院ならではの思いました。

今後に活かしたいこと

先生方のジェネラルな診療も大変勉強になりました。平戸市民病院の先生方は専門にとらわれない幅広い知識をもっており、多岐にわたる疾患に対応しています。専門外だから見ない、というのではなく、一人の患者さんを責任もって自分で見る、という姿勢を私も身に着けたいと思いました。

やまじい

これから数十年すると日本全体が高齢化社会を迎えます。そのときに日本を支える医療体制はまさに平戸の医療に近いものになるでしょう。そしてそれを迎えるのは私たち若い世代の医師たちであると思います。その中の一人として平戸市民病院で研修できたことは今後の自分にとって大変大きな収穫となりました。お世話になった病院関係者、東の間、平戸の見どころを講義いただいた市職員、そのほか研修に携わった方々、本当にありがとうございました。

また平戸に戻ってきた時は、よりしく願っています。

平戸と長崎大学で育てる 地域医療講演会 開催

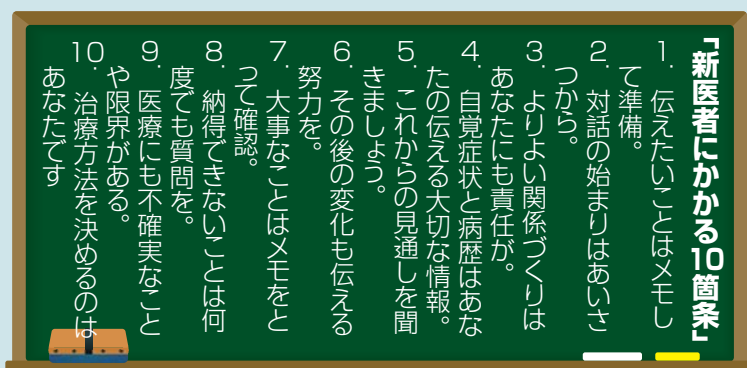
5月12日(土)、生月町中央公民館において「第11回平戸と長崎大学で育てる地域医療講演会」が開催されました。

お二人の先生にご講演していただきました。はじめはながさき地域医療人材支援センターの高山隼人センター長が「長崎県の離島医療施策とながさき地域医療人材支援センターの役割」と題して、長崎県の医療の歴史や現状、センターの役割についてお話されました。

続いては、認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOMLの山口育子理事長による「住民と医療者の協働で創る地域医療」のお話でした。

理事長は患者と医療者が病気の治療に向かって進むためには対立ではなく共に協力し合う協働が必要で、患者自身も積極的に医療に参加しながら治療を受けることが大事です。それを実現するためには患者と医療者の間のコミュニケーションが大切です。医療者と話し合いながら自

分にできる役割を果たして治療を進める方を、賢い患者と呼びます。その実践のための心構えとして「新医者にかかる10箇条」を示されました。



情報を引き出すためには？

患者さんとお医者さんとは認識が違っていることがあります。

「簡単な手術」でも医師の考える「簡単」と患者さんが考える「簡単」が違っていることがあります。

薬について心配なときも「この薬を飲んでも大丈夫？」だ

けでは、「大丈夫ですよ」と言われるだけで副作用についての情報が得られないことがあります。

「新しい薬ですか？その薬を飲んで気を付けないといけない症状はありますか？」こう聞けば、飲むことを前提に聞いているので知りたい情報を得やすくなるはずです。

こういった工夫をちよつとするだけで、コミュニケーションはずいぶん変わってくるのではないかと思います。理事長は分かりやすく助言されました。皆さん、こんな時は10箇条を参考にしてみてはいかがでしょうか？



参加者の声



女性60代以上

2カ月に1度、通院している身なので、必ずメモを取り医師に伝え、自分の身体は自分で守りたいと痛感しました。



男性60代以上

住民と医療者との協働について、住民側ばかりでなく医療者も協力について、十分な理解をする必要があるのでは。

「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画開催のお知らせ

全国から若手医師と医学生が地域医療を学びに平戸にやってきます！訪問実習や講演会、ワークショップなどに参加してもらうことで地域を好きになり平戸を応援してもらうことを目的としています。

日程：8月24日(金)～8月26日(日)

会場：平戸市民病院 サン・ケア平戸

参加費：無料

お問い合わせ：長崎大学病院 へき地病院再生支援・教育機構(平戸市民病院内) TEL 20-3006

スケジュールにつきましては、[へき地病院再生](#) [検索](#) をご覧ください。今回は、ザンビアで貧しい人々を救う日本人医師としてテレビでも紹介された三好康宏先生をお招きしたシンポジウムを開催いたします。皆さんの参加をお待ちしております。

SUMMER CAMP 2018 in HIRADO 8/24-25-26

地域は楽しいよ!
～世界につながる地域医療～

8/24(金) 11:30-17:00
開会式・歓迎会
「世界で活躍する医師と地域医療」
「心に残る診療」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」

8/25(土) 9:00-17:00
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」

8/26(日) 9:00-17:00
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」
「地域医療の現状」
「地域医療の課題」
「地域医療の展望」
「地域医療の未来」

申込締切 8/7

0950-20-3006

風物はくすり⑦



平戸市民病院薬剤班 近 藤 司

宵の浜^{よい}に火^{とも}が灯る。夜を待ちきれない若人たちが、めいめいに色とりどりの光を^た混えまばゆい花を咲かせる。色づく笑いの中、閃^{ひらめ}きは特別な夏の夜の輪郭をより際立たせ、輝きと共に永遠の一瞬としてその記憶へと焼きつく。

花火はいつの頃から夏の夜の平戸を鮮やかに彩ったのであろうか。

1557年9月、平戸において盛大なカトリック信徒の聖行列が執り行われ、港に停泊中であったポルトガル船は十字旗を掲げ、大砲をもってこれを祝し人々は大いに驚いた。これが平戸の人々が太々的に初めて目にする火薬の威力であったであろう。当時の祝砲は音を大きくし煙に色を付けるなど、まさに現在の花火の原型と言えるものであった。

火薬の原料は硫黄である。硫黄は英名を「sulfur」と呼ぶが、古くから医薬品としても用いられ、現在もサルファ剤として抗生物質や炎症性腸疾患薬の一つとして処方されている。また、硫黄は皮膚表面で徐々に硫化水素やペンタチオン酸となって抗菌作用を示すので、疥癬^{かいせん}をはじめとする寄生虫性皮膚疾患にも奏効する。

悪い虫は人体や年頃の娘^{さねもりむし}だけではなく、農作物にも害を及ぼす。ウンカは江戸期に何度も飢饉をもたらしした稲を襲う害虫である。ウンカは実盛虫とも呼ばれるが、これは平家の武将であった斎藤実盛が稲株に足を取られて討ち取られてしまったことで、稲を恨み害虫と化してこれを食い荒らすようになったことに由来するという。そのため田植の時期である初夏に、この実盛を模した人形を作って海に流すなどして防虫の手立てとしてきた。平戸においてもこの風習は残り、世界遺産で現在、脚光を浴びている春日町では昭和初期まで実盛人形を作りそれを海岸に運んで穴に刺し一年間これを放置したという。江戸中期には、呪術的手法に変わって鯨油や鮫油を田の水面に撒くことでウンカの呼吸を止め駆除した。春日では対岸の同じ潜伏キリシタンの島、生月よりこれ入手したという。

春日の人々はこのようにして、生月の人々との交流の中で、世界に誇るべき棚田景観を維持し受け継いできた。春日は安満岳の恩恵により水田が発達したが、一方、生月は水利に乏しく水田を発達させることが叶わなかった。水田が拓けるようになるのは大正3年(1914年)に山田青年会が山頭溜池^{せんしんぼんく}を築造してからである。

『生月村郷土誌』によれば、「(組合長)森永嘉作氏は不学の身なりしも誠実忍耐共に^{せんしんぼんく}十辛萬苦を排して遂に本嶋空前の巨費を要する大事業を完成し整理耕地二十余町を得て産穀の増量を来し良好なる灌漑^{かんがい}の成績を得るに至れり」とある。この事業の中心となった森永嘉作氏はカトリック信徒であり山田教会の伝道師でもあった。明治期、信仰の自由が保障されてもなお、生月においてカクレキリシタンが信仰を表明することは命がけであり生月の大部分の者はカトリック教会へ復帰することは無かった。というのも、復帰した者は村八分的迫害に遭い一切の付き合いを絶たれたからである。それでも信徒たちは主イエスの愛の教えに生き、決して復讐^{ふっしゅう}せず信仰を捨てることは無かった。そのような情勢の中で、差別の対象であった信徒が、筆舌に尽くしがたい苦難を越え地域の中で信頼を得て、今日に至る農産の基礎を築いたことは信仰を唯一の糧としたカトリック信徒にとつての誇りであろう。

「私には、私たちの主イエス・キリストの十字架の他に誇りとする物がありません」という聖書『ガラテア6-14』の言葉は、まさに彼ら信徒^{きようし}の矜持^{きやうし}を的確に言い表したものである。

「平戸の聖地と集落」は世界遺産に認定される。潜伏時代からの聖地である中江ノ島など、「カクレキリシタン」が一心に注目を集める中、命懸けて信仰を表明し教会へ復帰したカトリック信徒がいたこともまた紛うことのない事実である。教会へ復帰しようとも、また先祖からの伝統を守り留まろうとも、両者はともに宣教師がもたらした花火のような燦然とした信仰を守り、殉教の血潮に養われた潜伏キリシタンの末裔である。

まことに尊い遺産は、250年にも及ぶ迫害を経てもなおその信仰を継承し続けている者の一人一人の内にある。

←聖地「中江ノ島」と生月島

<アクセス>

⚓ 平戸島北西岸の沖合 2km



ちょっと 聞いておくれ★

生月病院スタッフの

夏に注意したい感染症

今回は夏に流行る感染症についてご紹介します。
夏に流行る感染症には、手足口病やヘルパンギーナ、プール熱（3大夏風邪と呼ばれています）などウイルスが原因である感染症があります。子どもがかかる夏の病気と思われていましたが、むしろ、病気が発症すると重症化するの大人の方で、子どもから病気をもらって風邪で寝込んでしまう事もあるようですからしっかり予防を行いましょう。

病 名	症 状	期 間
手足口病	手足の水疱と口内炎がでる。胃腸風邪ウイルスからくる少々の下痢の症状を伴う。	発症から3日間発熱することがある。それ以後熱は出ず、5日ほどで症状は回復。しかし、髄膜炎になることもあり注意が必要。
ヘルパンギーナ （急性ウイルス性咽頭炎）	高熱が長く続き、喉の奥に口内炎ができる特徴がある。予防接種がないので、毎年発症する子どももいる。	7日間ほどで症状は回復。
プール熱 （咽頭結膜熱）	高熱を伴い、喉と目の両方に炎症をおこす。死亡例の報告がされており、重症化する可能性が大きい病気で注意が必要。	1週間から10日間ほどで回復。

感染症の症状はどんなもの？

夏の感染症はどうして流行るの？

夏は、厳しい暑さから食欲不振や寝不足と体調を崩しがちになります。そんな私たちを狙っているのが感染症です。感染症とは、ウイルスや細菌、真菌、微生物などが皮膚や粘膜などから体内に侵入して増殖しさまざまな症状を起こすもので、そのため夏の感染症が流行します。



家庭での感染症の対策は？

●食事の前や帰宅後には手洗いをする。

毎日の心がけが肝心です。外出先から帰ったときや食事前の前の手洗いと、うがいを習慣づけるだけでもかなりの予防になります。

また、感染したらタオルの共用は止めることを徹底しましょう。

●バランスのとれた食生活を！

暑さで食欲が落ちる夏は、それだけ



けで体全体の免疫力が低下します。良質なタンパク質、免疫力を強化するビタミン群、腸内環境を整える食物繊維や乳酸菌等バランスの良い食事を摂るようにします。

●たっぷり睡眠、体を休める。

いつもより気持ち早めに布団に横になる、寝る前はスマホを見ない、本を読まないなど身体と共に目にも休息时间をとるといいでしょう。

まとめ

暑くなると様々な病気が蔓延し、その代表的なのが手足口病です。大人にも流行を起こすことが多い夏の感染症となっています。今回ご紹介した感染症対策で免疫力をしっかりと高めておきたいですね。これは夏だけではなく、他の季節にも通用する方法なので、ぜひ、家庭のルールとして決めておく家庭内感染を防ぐことができます。楽しいイベントの多い夏だからこそ、家族みんなで元気に過ごしたいものですね。





掲示板



紹介 市民病院に内科医

6 / 2
(SAT)



このたび、市民病院の内科に長郷彰雄先生をお迎えしました。市民の皆様よろしくお願ひします。

(長郷先生より一言)

2018年6月より赴任した総合診療科(内科一般)の長郷と申します。生まれは川棚ですが祖母は対馬で、よく祖父母の家を訪れていました。そこらはこの紐差近辺よりもう少し田舎くらいです。診療を終え、帰宅時間の蛙の鳴き声に非常に懐かしさを覚えてます。早速前の病院で経験できなかった多様な地域密接の業務や外来を経験させて頂いています。今後も多くを学び、少しでも職員・市民の皆様に還元できるように頑張りたいと思います。

開催 出前講座を開催



6 / 21
(THU)

市民病院では6月21日、ふれあいセンターで開催された「三楽大学」に招かれ、介護予防の健康づくり、体力づくりについてお話をさせていただきました。当日は、ロコモティブシンドロームについてや運動・栄養・脳トレの話と、簡単な手足のリズム運動をしました。参加された方からは、「3食は絶対食べよるよ」、「毎日、畑に行きよるよ」など自慢話や「車のなかと不便ばい」など地域課題についてもお話を聞くことができました。また、機会があればおじやまします。

御礼 元触老人クラブ生月病院外庭清掃活動



5 / 31
(THU)

生月病院では5月31日に元触老人クラブのご協力のもと、早朝より外庭清掃活動をしていただきました。作業は手早く身体とお話はしつかりして、会長様より、「具合が良くても、悪くても生月病院には来る!」と、嬉しい言葉を頂き、みんなで綺麗になった病院をバックに記念撮影しました。いつも綺麗にしていたいただき本当にありがとうございます。

御礼

6 / 23
(SAT)

中部地区老人クラブ連合会市民病院除草作業

6月23日、小雨の中、連合会による市民病院周囲の除草作業が行われました。数時間の作業で敷地内は見違えるようにきれいになり、患者の皆さんにも感謝されております。連合会は、今後も活動の一環として公共施設の除草作業等を行うことになっています。



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

あんにん

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

疲労回復 & 食欲増進

ビタミンB1 クエン酸

いっただまー☆
栄養管理室だより

豚肉の韓国風焼き



気温や湿度が高くなる夏は体調をくずしやすい季節です。

夏の食事は、つい「のど越しの良いそうめんや、冷やしうどんだけ」なんてことになりがちですが、こうした食事だけでは、炭水化物（糖質）が中心となり、たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足してしまいます。食事を工夫することで、「夏バテ」を防いで、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

【材料2人分】

豚肉ロース	70g × 2枚
小ねぎ	6g
生姜	4g
濃口しょうゆ	9g
料理酒	10g
にんにく	2g
砂糖	3g
ごま油	4g

豚肉のスライスでもいいですね！



作り方

- ① 小ねぎは小口切り、にんにくと生姜はみじん切りにし、Aを混ぜ合わせる。
- ② 豚肉は、食べやすい大きさにカットし、①のタレに10分程度つける。
- ③ ②の豚肉をタレと一緒にフライパンに入れる、はじめに豚肉の両面焦げ目をつけ、フライパンのタレが蒸発し残っていなかったら、水または料理酒を加え、フタをし蒸し焼きにする。肉の中まで火が通ったら出来上がり！！

夏バテ予防のポイント

- 1 ビタミンB1の補給をしましょう。
ビタミンB1不足が続くと、疲労が残り、体調不良になるなどの症状がでます。
アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。
- 2 クエン酸（酢・レモン・梅干しなど）は疲労回復に役立ちます。
- 3 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。
清涼飲料水やアイスなどの冷たいものを摂りすぎると、胃腸を壊したり、血糖値が上がることで空腹感が満たされ、食欲がわかなくなります。特に寝る前は控えましょう。また、砂糖の摂りすぎは、糖分をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1をたくさん消費してしまうことになります。



ビタミンB1を多く含む食品



平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどろまん

平戸市森林組合

井元産業 しいたけ生産部

平戸しいたけ生産組合

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



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	○	△			○	△	○	△	○	△
長郷 彰雄	内科	○	△	○	△	○	△	○	△	○	△
中桶 了太	内科	○※	△	○	△	○※	△			○※	△
九州大学派遣医師	眼科	○	○	○	8月から診療日が変わります。 8月：6・7日、20・21日 9月：10・11日 10月：1・2日、15・16日、29・30日						

※予約患者優先。紹介状持参の方も事前に予約が必要。

◆午後の「△」は、いずれかの先生が輪番で診察します。

◆禁煙外来 毎（火）午後 要予約

◆「小児科」の診察は、以下の時間内となります。その他の時間は、「内科」で診察します。
午前 8:30～11:00 午後 14:00～16:30

（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（午後）
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 ※予約患者優先
田中奈津美	整形外科	長崎労災病院	毎週火曜日 午前中 ※予約患者のみ
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 ※予約患者のみ

■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		8月20日（月）～24日（金）午前中
			9月10日（月）～14日（金）午前中
			10月22日（月）～26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
原 真一郎	整形外科	長崎労災病院	毎月第1木曜日（休日及び祝日の場合は、生月病院へお問い合わせください。）
前田 邦彦	眼 科	まえた眼科	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://kitsuki-hospital.com/>