

竜んおとし子

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



西海国立公園「川内峠」

CONTENTS

目次

- 02 | 平成29年度 平戸市病院事業決算報告
- 04 | 平戸市立病院改革プラン点検評価委員会
- 05 | ATLと歩いた医師人生
- 06 | SUMMER CAMP 2018 in HIRADO
- 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「いただきますーす」
- 12 | 外来診療カレンダー

2018

No. 58

2018.10.15

平成29年度

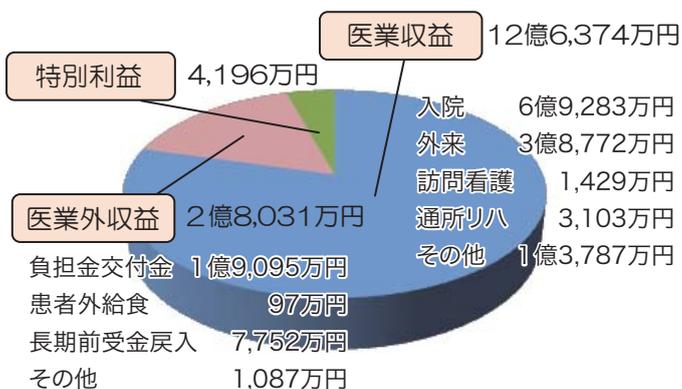
平戸市病院事業決算報告

平戸市民病院と生月病院は、平戸市病院事業として、地方公営企業法の全部適用を受け、原則、独立採算制をとっており、入院・外来など診療費を主な収入として経営しています。地域に不可欠な病院が持続的に、安定的な経営を行っていけるよう職員一同、鋭意努力しているところです。

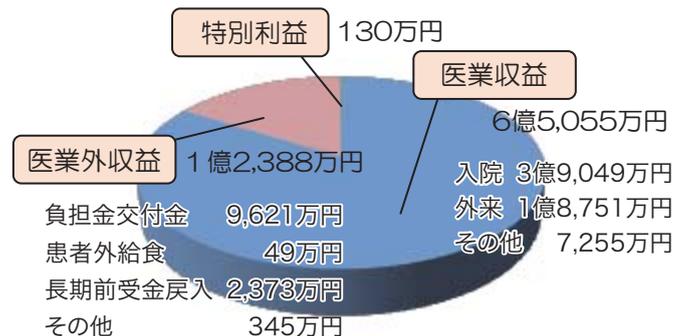
今回は、平成29年度の決算と事業概要がまとまりましたのでお知らせします。

収益的収入 23億6,174万円

平戸市民病院 15億8,601万円

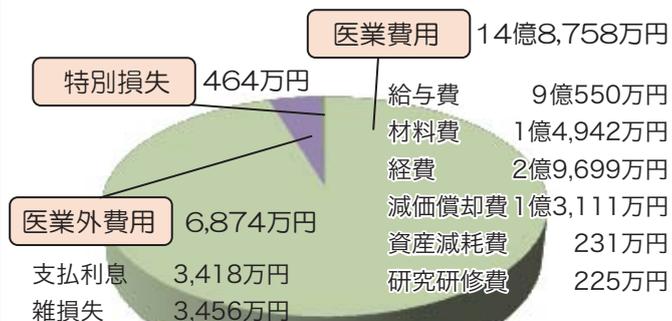


生月病院 7億7,573万円

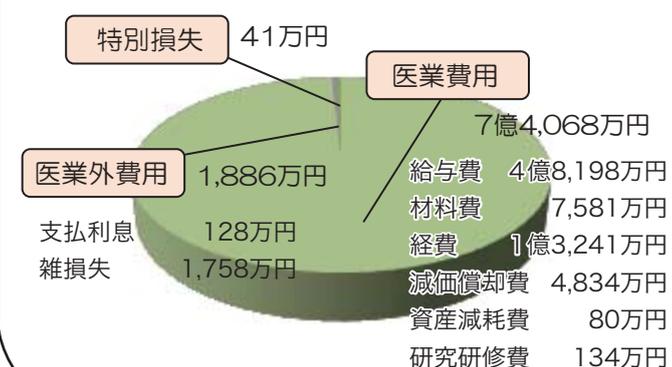


収益的支出 23億2,091万円

平戸市民病院 15億6,096万円



生月病院 7億5,995万円



◆平成29年度主要指標

	医療利益	経常利益	純利益	企業債残高
平戸市民病院	△2億2,384万円	△1,227万円	2,505万円	10億3,196万円
生月病院	△9,013万円	1,489万円	1,578万円	9,369万円
計	△3億1,397万円	262万円	4,083万円	11億2,565万円

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23億6,174万円に対し、支出総額23億2,091万円と差引4,083万円の純利益となっております。

平戸市民病院では、患者数が減少傾向にあるものの2,505万円の純利益を計上しました。生月病院も、1,578万円の純利益となりました。

両病院とも、純利益を確保できましたが、収入の多くを国の制度による繰入金に頼っているため、医業収支は、市民病院が△2億2,384万円、生月病院が△9,012万円となりました。人口の減少に比例して患者数も減る傾向にあり、予断を許さない状況です。

今後は、平成28年度に策定した「平戸市立病院新改革プラン」における具体的な取り組みを実施していくことで、安定した経営を図っていく必要があります。

一方で、慢性的な医師不足は解消できておらず、喫緊の課題として、関係機関と連携しながら取り組みを行っています。

地域の皆さんが安心して治療・療養できる環境づくりに努めてまいります。

◆患者動向

区分	入院患者 (A) (人)		外来患者 (B) (人)		延患者総数 A+B (人)	病床数			病床利用率 (%)	
	延数	1日平均	延数	1日平均		(床)	一般	療養		
市民病院	本年度	31,617	86.6	47,176	193.3	78,793	100	58	42	86.6
	前年度	31,365	85.9	51,938	213.7	83,303	100	58	42	85.9
	比較	252	0.7	△4,762	△20.4	△4,510	0	0	0	0.7
生月病院	本年度	17,062	46.7	28,469	116.7	45,531	60	60	—	77.9
	前年度	16,733	45.8	29,758	122.5	46,491	60	60	—	76.4
	比較	329	0.9	△1,289	△5.8	△960	0	0	—	1.5

◆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	6	1	2	3	4	5	2	0	1	57	1	86
生月病院	4	4	1	1	1	2	3	1	0	0	27	3	47

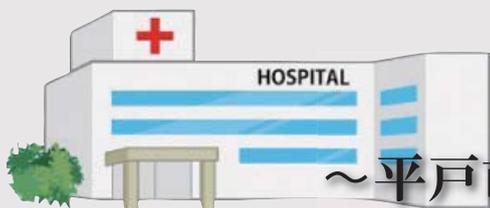
◆固定資産明細 (単位：万円)

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	0	0	0	3,983	74	4,057
	今年度減少額	0	0	0	2,693	19	2,712
	年度末残高	18,717	202,510	102,886	108,550	2,553	435,216
生月病院	今年度増加額	0	0	0	3,432	0	3,432
	今年度減少額	0	0	0	1,379	0	1,379
	年度末残高	741	96,459	672	45,472	206	144,270

◆年度別純利益 (損失) の推移

	H24年度	H25年度	H26年度※	H27年度	H28年度	H29年度
市民病院	5,853万円	2,513万円	▲5億6,388万円	1億151万円	6,788万円	2,505万円
生月病院	2,906万円	1,419万円	▲2億5,084万円	135万円	1,369万円	1,578万円

※平成26年度は、公営企業会計の制度移行に伴い、特別損失を計上したため、大きな赤字となっております。



持続可能な病院経営

～平戸市立病院改革プラン点検評価委員会～

平戸市立病院（市民病院・生月病院）では、平成29年3月に平戸市立病院新改革プラン（平成28年度から32年度までの計画）を策定しました。

このプランの概要は本誌52号で紹介しましたが、国のガイドラインでは、その進捗状況に関して点検、評価公表が義務付けられています。

その点検・評価を行うため8名の委員による平戸市立病院新改革プラン点検評価委員会を設置し、去る7月31日に2回目の委員会を開催しました。

今回の委員会では、数値目標として見込んでいた平成29年度の医療機能や経営指標の数値実績に対して評価をいただきました。市民病院では、平成28年度末で救急医・整形外科医が退職した影響により手術件数・入院患者数及びリハビリ件数を減少させたこと、生月病院ではリハビリ対象患者の重点を外来から入院に移したことなど補足説明がされました。また、経営状況については、慢性的な医師不足の状況にありながらも、純利益4,083万円を確保

することができたことに評価・理解をいただきました。

また、平成29年度の取組み項目として、医療スタッフの確保において、医療技術修学資金制度勸奨により、国立大学生1人に貸与を行ないました。全体としての意見では、新改革プランでも掲げている、両病院の医師不足の現状に対する不安や診療科目の偏在に対する対応など、医師確保に関する意見が多く述べられました。

点検評価委員会の平成29年度実績に対する統括としては、「厳しい医師不足の状況で、現段階ではよくやられている」と一定の評価を得たところです。

この委員会は、各年度の実績が出た段階で、計画（数値目標と取組み目標）に対する進捗状況を点検・評価するため、毎年1回程度開催し、その都度、概要を市民の皆さんに報告いたします。

新改革プランはHPでもご覧いただけます。内容については、「平戸市立病院新改革プラン」で検索してください。

主な点検指標

1. 医療機能等指標に係る数値目標

①市民病院

項目	26年度 実績	27年度 実績	28年度			29年度			30年度 計画	31年度 計画	32年度 計画
			見込	実績	比較	計画	実績	比較			
救急患者数	3,752	3,471	3,500	3,253	△247	3,500	3,461	△39	3,500	3,510	3,500
臨床研修医の受入件数	34	31	33	38	5	33	37	4	33	33	33
訪問診療・看護件数	1,982	1,981	1,510	1,498	△12	1,981	1,944	△37	2,020	2,060	2,100
リハビリ件数	24,946	30,657	31,953	29,536	△2,417	32,000	27,255	△4,745	32,000	32,000	32,000
手術件数	82	184	200	191	△9	150	64	△86	200	200	200

②生月病院

項目	26年度 実績	27年度 実績	28年度			29年度			30年度 計画	31年度 計画	32年度 計画
			見込	実績	比較	計画	実績	比較			
救急患者数	1,748	1,720	1,716	1,700	△16	1,716	1,642	△74	1,716	1,720	1,716
臨床研修医の受入件数	14	20	24	22	△2	24	19	△5	24	24	24
訪問診療・看護件数	1,063	1,192	1,008	1,126	118	1,102	1,321	219	1,123	1,145	1,166
リハビリ件数	7,591	7,417	6,581	5,949	△632	7,560	5,230	△2,330	7,560	7,560	7,560

2. 経営指標に係る数値目標

(1) 収支改善

項目	26年度 実績	27年度 実績	28年度			29年度			30年度 計画	31年度 計画	32年度 計画	
			見込	実績	比較	計画	実績	比較				
市民	経常収支比率	96.1	101.1	99.7	99.8	0.1	97.0	99.2	2.2	100.8	100.5	100.4
	医業収支比率	82.4	86.6	87.0	86.8	△0.2	83.4	84.9	1.5	88.7	89.8	87.7
生月	経常収支比率	100.8	100.5	100.7	101.8	1.1	100.3	102.0	1.7	102.4	102.7	103.3
	医業収支比率	85.0	83.9	86.8	87.8	1.0	86.8	87.8	1.0	89.1	90.1	89.4

平戸市病院事業管理者
医師 池田 柁一

前回のおよひ

◆ATL

成人T細胞白血病／リンパ腫



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

HTLV-Ⅰキャリア産婦の母乳を飲ませてコモンマーマセツトがHTLV-Ⅰに感染する実験経過を示した。さらに母乳を遮断することで子への感染を防ぐことが出来ることも証明し、長崎県全体へ感染予防策を拡げた。

前回示したように長崎県内では順調に進んできた母子感染防止事業であるが、他のHTLV-Ⅰキャリアの多い地域では組織化されず、関心を持つ医師個人による感染予防しか行われてこなかった。それはATLは九州にみられる風土病であり、感染対策は九州でやればよいと医学界で理解され、それ以上の対策がとられず、検査費用も個人負担とされていたためである。しかし、2007、2008年に日赤において約100万人の献血者の調査がおこなわれた結果、

関西、中部、関東の大都市圏に多数のキャリアが移動していることが確認された。こうして2009年全国的取り組みに拡大、開始から20年を経て、やっと母子感染予防対策は国の事業となった。

ウイルス感染を防いで疾病撲滅に成功した事業は、WHOが行ったワクチン接種による天然痘撲滅がある。長崎県ATLウイルス母子感染防止研究協力事業（APP）は2011年10月第63回保健文化賞を受賞した。約200人が集まって祝賀会が開かれた。サルを使った基礎実験を一緒にやった約10人の仲間の参加はわずか3人で、すでに鬼籍に入った方もおり、遅

すぎた一寸寂しい祝いの会であった。私が平戸に着任したのは2005年である。

長崎大学には18年間在籍、最後の7年間はがん特別研究の科学研究費を得てATLの発症に関する研究を行った。健康キャリアの中には遺伝子検査で調べると、すでに白血病の芽を持っているヒト（前白血病状態）が1.2〜2.0%いることを発見した。500人のキャリアの遺伝子検査を行った力仕事であった。（1995年

Int.J.Cancer 国際血液学会ロンドンなどで発表）。また、この人達50人を20年間追跡調査し、33%がATLを発症することを報告した。（1995年 Blood、国際血液学会カンクンで発表、2000年 Blood Letter などで発表）。

1993年、県北に骨髄移植が出来る体制を作るよう命じられ大学を離れた。佐世保市立総合病院（現在の佐世保市総合医療センター）に着任、スタッフの協力を得て4年後には第一例目を行い血液病の治療を完結できる施設とした。特に看護師の協力を得ることは重要であったが、新しい治療法に興味を持ってくれた若者たちが献身的に協力してくれた。感謝

に堪えない。その後、後輩達の努力で同院のATLの移植寛解率は50%に達しており、これは日本でトップの治療成績である。

ATLは他の白血病と比し治療成績がきわめて悪いのが特徴で、未だに満足な薬物療法がない。昭和60年頃に我々が考案した治療法に少し改良を加えて、全国的な臨床試験が行われた。論文発表まで約10年を要したが、これが現在世界のATL標準治療となっている。残念ながら著効するような新薬の開発も遅れている。

平戸に着任して13年経過したが、この間、毎年1〜3人のATLの発症をみている。以前と比して高齢者の発症が増加しているが、この場合年齢が壁となり、移植などの強い治療が出来ないため難渋している。ATLは移植が最も有効な治療法であるが高齢者には適用できない。

ウイルス感染予防を行うことにより、2世代交代するとHTLV-Ⅰ感染者はほぼ0になりATLも日本からなくなると思われる。医師として43年間ATLと対峙してきたが、高齢者の治療が残されており、まだしばらくはATLとの闘いは続く。

完

SUMMER CAMP 2018 in HIRADO



【タイムスケジュール】

オリエンテーション	11:30	8/24 (金)
訪問実習 (柿添病院、青洲会病院、平戸市民病院、生月病院)	13:30	
まとめ	16:30	
地域医療講演会I 講師：雄鹿診療所 所長 東條環樹 演題：世界を知り田舎で働く ～ソレってダレのシゴト?～	17:30	
懇親会	20:00	8/25 (土)
地域体験 (平戸の世界遺産巡り)	9:00	
昼食	12:00	
シンポジウムI テーマ：地域で学ぶ 講師：ハイズ株式会社 医師・コンサルタント 伴正海 演題：医療の最先端は地域ですね 講師：長崎県上五島病院 医師 山川大介 演題：離島で働く医師の日常	13:00	
ワールドカフェ テーマ：地域って何だろう?	14:30	
シンポジウムII テーマ：海外の Rural 講師：ゲネプロ代表 齋藤学 演題：‘海外の Rural’ にチャレンジするために必要なこと 講師：ジンバミッション病院 医師 三好康広 演題：2年間の日本人医師の挑戦 ～アフリカ地域医療の光と影～	16:30	
懇親会 (BBQ)	18:30	8/26 (日)
地域医療講演会II 講師：医療法人慈孝会 七山診療所 所長 阿部智介	9:00	
ワークショップ テーマ：地域で輝く医療人	10:45	
発表	12:15	

平戸市民病院を会場に「地域医療について体験し、考える夏の合宿企画」(Summer Camp in Hirado 2018)が8月24日～26日の3日間の日程で開催されました。参加者は長崎大学医学部地域枠の1年生、長崎純心大学人文学部2年と4年生、そして毎年この合宿を楽しみにしてくれているリピーターの方々で、年齢は大学1年生から80歳を迎えられた齋藤寛元長崎大学学長、また市民病院のスタッフも加わり、職種も年齢も多彩に100名が集まりました。

訪問診療に同行して
長崎大学医学部医学科
1年 本村 太郎

訪問診療において大切なことは、患者さんの持病、家族関係、生活をふまえて、一人ひとりに合わせた診療を行うことであると感じました。次の訪問診療を行う時には、今回は今回事業をこなすだけでなく、地域を活性化させるために、地域医療の現状や必要性について意見を出し合い、全員で考えることの大切さを実感しています。



ワークショップでは、医師やメデイカルスタッフと学生、住民が互いに医療の現状や必要性について意見を出し合い、全員で考えることの大切さを実感しています。



【春日集落】



【平戸市生月町博物館・島の館】

2班に分かれて、本年7月に登録された世界遺産を巡りました。



地域医療講演会・シンポジウムに参加した
皆さんの声を紹介します。

今後、急性期病院は集約されて、地域医療の重要性が増してくるというお話を肝に命じて、今後のキャリア（進路）を考えていきたいと思いました。

私は高校生のときに齋藤先生のお話を聞いて、総合診療医として働きたいと思うようになりました。離島・へき地のプロフェッショナルを目指していく上で、やはり、明確に目標をつくることが大切だと思います。

医療が患者さんの身体的自立、経済的自立、精神的自立を支えなければならぬという点が印象に残りました。医師としてできることは医療の提供だけではなく、地域づくりや体制の改善など社会に直接関わるといったところもあるのだと思いました。医学だけではなく、社会にも目を向けられる医師になりたいです。



2泊3日の期間中に国内外の離島・へき地で地域医療に従事している先生方による講演と、少人数のグループに分かれて地域医療に関するテーマについてディスカッションが行われました。厳しい医療環境にある地域にあつて、「攻めの姿勢」「諦めない」「ぶれない信念」、この3点は、どの講師も共通したコンセプトでした。例えば、人口減少や高い高齢化率でさえ将来の日本の姿であり、これからの医療制度の見本と考え、解決策となるヒントを探していくことや、少ない医師数であるからこそ果たす役割は幅広くなり、介護や医療制度など様々なスキルを習得する機会が増えると考えられる。さらにコミュニティに出て行くことで、地域全体の健康増進や幸福度を上げる活動に変わることができるのではないかなど。

地域の医療・介護ニーズは我々専門職が地域にでいき協力することで顕在化されていることが、この合宿を通じて感じました。さらに地域で創られたニーズに応じて医療者自らが変わることを決断し実行することの大切さも感じた3日間でした。



第22回平戸市立病院
『院内研究会』開催

9月8日、生月町中央公民館にて開催しました。

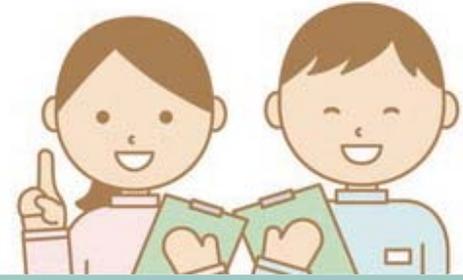
【特別講演】

平戸市福祉部長寿介護課高齢者支援班、藤井雅子保健師による、「地域包括ケアシステム構築に向けての取組み」について講話をいただきました。介護保険事業から総合支援事業等への取り組みを詳しく説明していただきました。平戸市は、全国に遅れることなく平戸市独自の事業が展開され、元気老人創出のための土台作りがなされていることが理解できました。

【一般研究演題】

看護部では「心身拘束に関する意識調査」など4題、技師部からは「理解が深まる！薬物乱用防止教室」など3題の活動・研究報告がありました。看護部も技師部も、日頃の業務と並行しながら研究等に取り組み、素晴らしい報告ができました。会場からも、多数の質問があり、活発な討議が行われ、実りあるものとなりました。

日常業務の中から問題点を抽出、研究しまとめることは、大変なことではありますが、両病院職員の質の向上のためにも、今後も、この研究を継続して開催していきたいと思えます。



あなたが命を救うかも 「AED」で助かる命

市民病院
スタッフの
耳よりな
★ **ハナシ**

もし、あなたの目の前で人が倒れたらどうしますか。突然死のほとんどの死因は心臓疾患です。119番通報して、救急車が現場に着するまで平成29年度全国平均8.5分。私たちの住む平戸市は縦に細長く、救急車が現場に到着するまでに時間を要します。

心臓や呼吸が止まった人の治療は1分1秒を争います。心臓が停止してから、約3分後には生存率が50%、4分後には脳に障害が発生すると言われています。

このようなとき、まず必要なことは119番通報することです。

通報が早ければ早いほど、救急隊員による救急処置を早く受けることが出来ます。救える命も時間が経てば、救命率も低くなってしまう。

そこで必要になるのは、そばにいる人が行なう胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人口呼吸の心肺蘇生、AED（自動体外除細動器）を使った一次救命処置です。（図1参照）

AEDとは...
Automated External Defibrillator



「AED」とは自動体外式除細動器のことを言います。
A：Automated（自動化された）
E：External（体外式の）
D：Defibrillator（除細動器）

●心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かく震えることにより、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものがあります。

●心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気ショックが必要か音声で教えてくれます。電気ショックの必要がない場合は、AEDは作動しませんので、処置が必要な場合のみ、活用することができます。

●電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。それまでの間の救命処置が非常に重要です。

最近では、公共施設をはじめ、市内でもAEDの設置も増えてきています。自分が住む町のAEDはどこにあるかご存じでしょうか？ すぐに取りに行ける場所に設置してまずでしょうか？
<https://aedm.jp>（日本全国AEDマップ）で確認することができます。

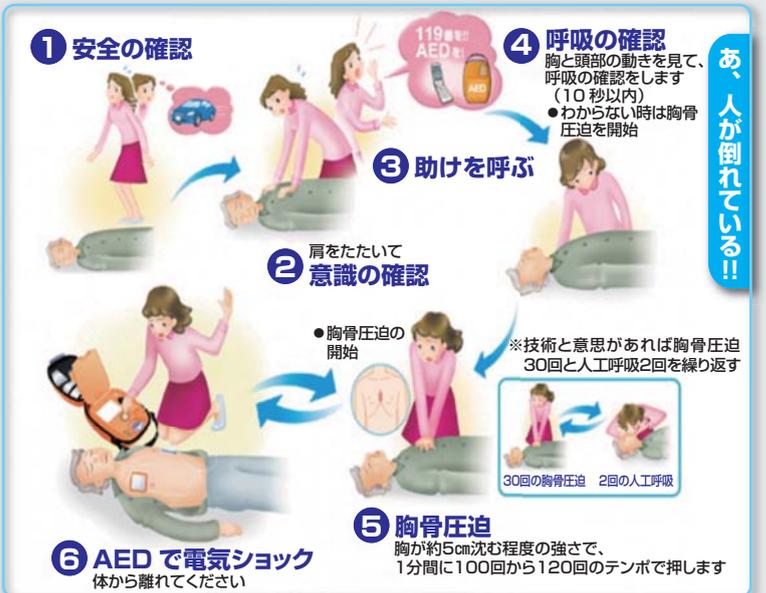
今年度、AEDについては各地区に出向く出前講座の中で講義に取り入れるなどご希望があれば対応したいと考えております。

院内スタッフも定期的に知識、技術の確認、向上を目指し日々精進して参ります。



真剣に実習に取り組む看護師

救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう



【図1:日本光電HP引用】

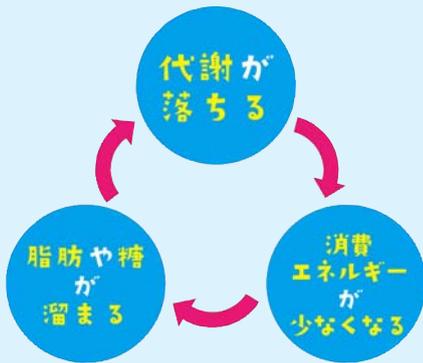
ちょっと 聞いておくれ★

生月病院スタッフの

「基礎代謝」を アップさせましょう！



基礎代謝とは？
 基礎代謝とは何もせず、じっとしていても生命活動を維持するため、生体で自動的に（生理的に）行われている活動に必要なエネルギーの事です。



そこで基礎代謝をアップさせるために筋肉を増やし、加えて生活習慣により基礎代謝の質を上げるのが健康的で生活習慣病の予防に効果があります。

人間の体は、加齢に伴って基礎代謝が低下します。基礎代謝のピークは10代前半です。また年齢だけでなく、筋肉量でも変わるため男性より女性の方が基礎代謝量は低くなります。基礎代謝が下がれば、同じカロリーを摂取しても脂肪として残るため、肥満になりやすくなります。

生活習慣病を予防しよう

No.	基礎代謝を上げるポイント	No.	基礎代謝を上げるポイント
1	脂肪燃焼効果の高い有酸素運動で代謝アップを。 ・ウォーキングなど15分以上続ける。	5	代謝を促進してくれるビタミンB群で代謝アップ。 ・豚肉・レバー・ウナギ・青魚・卵・牛乳・納豆等。
2	猫背に注意、姿勢を良くするだけで代謝アップ。 ・姿勢を直すだけで腹筋、背筋を鍛えることにつながります。	6	体を温めて冷え性を改善。血の巡りを良くする。 ・シャワーではなく湯船につかる。 ・冷房対策。 ・体を温める食材選び。※ ・体を動かす。
3	一口当たり30回が理想、よく噛んで食べよう。 ・胃腸などでの消化の負担軽減につながる。	7	睡眠不足を解消する。質の高い睡眠をとろう。 ・内臓も呼吸しないと機能が低下します。
4	脂肪を燃やし筋肉を作るタンパク質を食べよう。 ・魚介類・肉類・大豆製品・卵・乳製品など。		※唐辛子・生姜・玉ねぎ・にんにく・らっきょう・かぼちゃ・ごまなど

基礎代謝を上げるポイントについて、運動による筋力アップなど7項目を挙げてみました。

基礎代謝を上げる生活ってどうするの？



※老後を支えるのは貯金もですが筋肉の貯筋も大事ですね！。

運動の維持をすることで筋肉を強くし、基礎代謝をアップして健康寿命を延ばしましょう。

筋肉は20代でピークに達し、トレーニングを続けられない限り衰えていきます。若い人ほど運動量に耐える体力があるため筋肉はつきやすいと言えます。
 しかし、中高年齢の方でも筋肉を鍛え維持することはできます。（無理な運動は控えて下さい）
 また骨折などで寝たきりになると筋肉は減少し、なかなか筋力は戻りません。高齢者に多い骨粗しょう症ですが、これは筋肉量の不足から出てきています。

お年寄りには効果はないの？

実施 防火避難訓練の実施について



8 / 29 (WED)

市民病院では、防火避難訓練を実施しました。当院の職員に加えて、消防署員の指導の下の訓練です。訓練は、2階病棟から出火したとの想定で非常ベルが作動した後、看護師らによる避難が開始された体の不自由な患者さんを避難誘導の後、消火器・消火栓を用いた消火の訓練などを実施しました。

万が一のときに備え、年2回の訓練を実施しており、火災通報設備の取り扱い、毛布を使った患者搬送指導にも真剣に取り組みました。

案内 乳がん検診受診勧奨通知書について



8 / 29 (WED)

今年度、乳がん検診の受診対象にまだ検診を受けていない方に対して市役所から受診勧奨通知書を発送しております。

なお、今回の勧奨通知はテレビ番組「NHK」のために「ガッテン！」の企画の一環で、メディアを通じた広報活動を行っております。未受診者はこの機会に受診してみませんか？

通知対象者
40歳以上60歳以下で前年度に乳がん検診を受けていない女性

※61歳以上の方には勧奨通知を送付しておりませんが、前年度未受診であれば今年度受診対象となります。

健診区分	協会けんぽ生活習慣病予防健診		船員保険生活習慣病予防健診	
	対象年齢	自己負担額(円)	自己負担額(円)	自己負担額(円)
一般健診	35~74歳	7,001	0	0
(単独受診)	子宮頸がん検診	20~38歳の偶数年齢の女性	1,020	1,020
一般健診に追加できる健診	付加健診	40歳・50歳	4,704	4,704
	乳がん検診 ※	50歳以上~74歳の偶数年齢の女性	1,066	1,066
		40歳以上~48歳の偶数年齢の女性	1,655	1,655
	子宮頸がん検診 ※	36~74歳の偶数年齢の女性	1,020	1,020
	肝炎ウイルス検査	過去にC型肝炎検査を受けた事がない者	535	454
		HBs、HCV検査 HCV核酸増幅検査	0	0
眼底検査	健診結果から医師が必要とする場合	61	78	
前立腺がん検診	50歳以上		909	

案内 生月病院からのお知らせ

平成30年4月より、協会けんぽと船員保険の生活習慣病予防健診の実施指定機関になりました。

※ただし、乳がん・子宮頸がん検診は柿添病院で受けていただきます。

船員保険生活習慣病予防健診は、船員手帳にも健康証明を転記することができ、手数料2,160円です。

(注意) 年度内1回のみ

一般健診の検査内容：胃カメラ、胸写、心電図、血液検査、検便、検尿、聴力、視力、血圧、身体計測、診察

お問い合わせ先 平戸市立生月病院 健診班 電話 0950-53-2155 (代表)

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。

居宅介護支援事業所 **あんじん**

☎(0950)23-8812

平戸市石戸川町 491-6 担当:山本

食物繊維で健康維持



いっただきまーす
栄養管理室だより



根菜と豚肉の
甘酢炒め

秋が旬で美味しい根菜類には食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維に分類されます。不溶性食物繊維は腸の動きを刺激して、腸内に発生した有害物質の排出を促します。水溶性食物繊維はコレステロールや血糖の腸内からの吸収を妨げ、上昇を抑える作用があります。

根菜には食物繊維が豊富ですが、特に芋類は糖質が多い食材に分類されるので食べ過ぎには注意しましょう。

作り方

①レンコンは皮を剥き、5mm幅の半月切りにし水にさらす。

ゴボウは皮を剥き乱切り、芋は皮を剥かず乱切りにし水にさらす。

②①の水気をよく取り、片栗粉をまぶし多めの油で焼く。

ゴボウやレンコンはすぐに火が通りますが、芋は火が通りにくいので蓋をして焼く。

皿に取り出し、フライパンの油を拭き取る。

③豚肉にAをもみ込み、フライパンで焼き、皿に取り出す。

④フライパンの油を拭き取り、Bを煮立たせる。その中に②と③を入れ絡める。

⑤お好みで小口切りにしたねぎと炒りごまをふりかけて完成。

【材料2人分】

- ・レンコン 10cm
- ・ゴボウ 1/2本
- ・芋 中1本
- ・豚肉 100g

- A
- ・塩コショウ 適量
 - ・酒 適量
 - ・片栗粉 適量

- B
- ・濃口醤油 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2

- ・油 適量
- ・小ねぎ 適量
- ・炒りごま 適量



きのご類や他の根菜類を入れても美味しいです。辛めの味付けがお好みの方はコショウや七味唐辛子などをふりかけてみてはいかがでしょうか。

平戸椎茸 — ふるさとの味 —

ひらどロマン

ひらどロマン

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 柗一	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	10月：15・16日、29・30日 12月：3・4日、17・18日						11月：12・13日、26・27日 1月：7・8日、21・22日				要予約

- ※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
山領 豪	呼吸器科	長崎労災病院	毎月第2、第4木曜日 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								
山下 雅巳	内科	○		○		○		○		○	
中村 宏	内科/外科	○		○		○	○	○		○	○
小村 哲永	内科	○		○	○	○		○		○	
石塚由美子	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12日（月）～16日（金）午前中
			12月17日（月）～21日（金）午前中
			1月21日（月）～25日（金）午前中
池田 柗一	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火曜日（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/>

平戸市民病院、生月病院は
救急医療機関です

平戸市民病院・生月病院は、365日、24時間、夜間又は休日において入院治療を必要とする重症患者に対して救急医療を提供する医療機関です。