竜んおとし子

tatsunotoshigo

平戸つつじ

CONTENTS
目　次

02 kidsジョブチャレンジ
04 病院職員人事異動のご案内
06 動悸について
07 市民病院スタッフの「耳よりなハナシ」
08 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

2019
No. 60
2019.5.15

kids ジョブチャレンジ

3月29～31日の3日間、平戸市内では kids ジョブチャレンジ 2019in 平戸が開催され、県内外から約4，800名の参加がありました。kids ジョブチャレンジでは3～15歳までの子どもを対象とした職業体験を通して働くことの意味や社会の仕組みを理解することができます。

用意された84プログラムの1つ、平戸市民病院では、3日間で30名の子どもたちが看護師の仕事を体験しました。

1回の体験時間が1時間と限られた時間でしたが、実際に現場で使用する器具に触れてもらうなど、実際に皆さん真剣にチャレンジしていました。子どもたちが体験した内容についてお伝えします。

看護師の仕事とは

看護師は、「医師の診療や診察の補助をし、患者やその家族の助けとなる」大切な役割を担っています。医師の指示に従って様々な業務を行います。

その1つに病院はいろいろな病気の患者さんが来院しますので、いろいろなウイルスがあり、他の患者さんにうつらないように気をつけなければなりません。そのため、常に消毒液を使い感染を防いでいます。看護師が腰に消毒液をつけているのもそのためです。

また、注射器を使用した採血体験の際には、針を上手に刺すことに集中するあまり無言で採血をしがちです。しかし、患者さんも針が刺さるときは、不安な気持ちがあります。そんな不安な気持ちを優しい言葉かけをすることで取り除くことができることがあります。注射器を使ったり、血圧を測るなど医療行為をすることは看護師の仕事ですが、言葉による不安を取り除くことも看護師の大事な仕事だと理解してもらうことができました。

時間	体験メニュー
11:00	オリエンテーション （看護師の服装に着替え）
11:10	注射器体験 （注射器で採決を体験）
11:20	包帯体験 （包帯の巻き方を体験）
11:30	血圧測定 （聴診器を使い、血圧を測定）
11:40	内視鏡の見学 （内視鏡の体験）
11:50	エコー体験 （エコーを体験）
12:00	オリエンテーション

今回の体験では、実際に車いすに座った患者さんの検温も体験してもらいました。

最初は、表情が硬かった子どもたちも少しずつ笑顔が見られ、「楽しかった」「おもしろかった」と言葉が聞かれました。

大きくなったら看護師さんになりたいと希望している子どもさんもいたので、この体験で夢を叶えるためのお手伝いになればいいなと思いました。

一般病棟師長　大西　友美

体験前は緊張した様子の子どもたちが体験後は、表情穏やかで笑顔が見られました。

患者さんから話しかけられてもしっかり返答できていました。

何より子どもたちから体験が楽しかったといってもらったことが嬉しく思いました。

療養病棟師長　杉村つぎみ

病院職員人事異動のご案内

4月の定期人事異動により、病院職員の異動があっております。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いますので、よろしくお願いします

■新規採用

所属名	職　名	氏　名	所属名	職　名	氏　名
平戸市民病院	看護師	横尾　比奈子	生月病院	理学療法士	中道　智尭

■転入・転出

新			旧	
所属名	職　名	氏　名	所属名	職　名
平戸市民病院	局長	松田　範夫	平戸市民病院	局長兼事務長
平戸市民病院	病院局次長兼事務長 兼総務班長	小出　圭治	財務部 企画財政課	課長
平戸市民病院	看護師	廣田　建治	生月病院	看護師
生月病院	事務長	増田　雄一	平戸市民病院	次長兼総務班長
生月病院	総務班係長	小野　隆一郎	総務部 総務課	危機管理班長
生月病院	看護師	村上　寿美代	平戸市民病院	看護師
市民生活部 健康ほけん課	課長	池田　修二	生月病院	事務長
建設部 都市計画課	主任	石田　勝則	生月病院	主任

■退職

所属名	職　名	氏　名	備　考
平戸市民病院	臨床検査技師	小田　榮子	4月1日より再任用職員として引き続き勤務
生月病院	看護師	豊増　尚子	4月1日より再任用職員として引き続き勤務
生月病院	理学療法士	赤木　春奈	

歯周病 お口の病気と治療

放っておくと万病のもと

毎日できる 健康チェック

歯周病とは、歯を支える土台が細菌に侵され、破棄されていく感染症です。原因になるのは**プラーク（歯垢）**です。プラークは、食べ物のカスのように思われがちですが、実は増殖した細菌の塊で、1mg の中に1～ 2 億の歯周病菌や虫歯菌などが潜んでいるといわれます。歯磨きなど口腔ケアが不十分でプラークが蓄積すると、歯周病菌が歯周組織内に侵入しようとします。

歯と歯肉の境目には健康なときでも浅い溝（歯肉溝）がありますが、この溝にプラークがたまると歯周病菌が歯肉に炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

初期は**歯肉炎**といい、歯肉炎を放置すると歯周病菌が増殖し、さらにどんどん症状が進み**歯周炎**となり歯が抜け落ちてしま状況になるそうです。

歯周病かどうかセルフチェックしてみましょう!

□抜けたままにしている歯がある	2 点	□朝起きたとき、口の中がネバネバする	3 点
□歯ぐきが時々むずがゆい感じがする	3 点	□水を飲むと時々歯や歯ぐきがしみる	3 点
□口臭が気になる	4 点	□食物が挟まる	4 点
□歯肉が赤く腫れている	4 点	□歯磨きすると歯ブラシに血がつく	4 点
□プラークや歯石がたくさんついている	4 点	□歯が長くなったように見える	4 点
□歯と歯の間の隙間が広がってきた	5 点	□歯ぐきから自然に血がでる	5 点
□歯ぐきを押すと膿が出る	5 点	□歯ぐきに痛みがある	5 点
□歯がぐらぐらで食べ物が噛めない	5 点		

●合計を出してみましょう

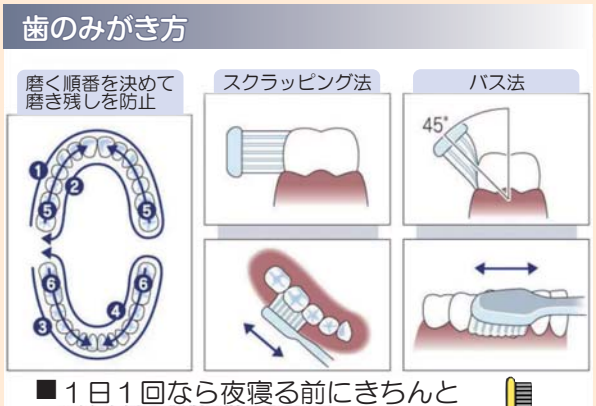
0 点～ 3 点	まずは一安心。でも油断は禁物です。毎日きちんと歯磨きをしてください。
4点～ 10 点	もしかすると歯周病？もういちど鏡で口の中をチェックしましょう。
11 点～ 20 点	要注意！歯科医院でチェックしてもらってください。
20 点以上	かなり症状が進んでいるようです。すぐ歯科医院へ。

※人それぞれに、症状や感じ方が異なる場合があります。点数が低くても「おかしいな?」と感じたら歯科医院でチェックを受けましょう。

毎日の歯磨き。回数より質が大事！

歯周病予防や治療で大事なのはまず、できる限りプラークを取り除く事です。歯磨きは磨く回数より、質が大切です。特に寝ている間は抗菌作用のある唾液が減るため、虫歯や歯周病になりやすくなります。そのため、就寝前は歯ブラシに歯間ブラシなど併用して、1本1本ていねいに磨きましょう。

歯の状態や歯並びはひとによって千差万別です。まずは歯科医院を受診して、自分に合った歯ブラシと補助清掃用具を用いた磨き方を指導してもらうことも必要です。



■１日１回なら夜寝る前にきちんと

※正しい歯磨きと口の定期健診で歯周病を予防しましょう！

動悸について

平戸市民病院
内科医師　**飯野　俊之**

発作性上室性頻拍症は規則正しいリズムの動悸です。迷走神経刺激法やベラパミルなどの薬剤で停止することもありますが、反復する場合やWPW 症候群や房室2重伝導路などの基礎疾患があるときは異常伝導路を焼灼する治療法が有効です。

発作性心房細動は脈がばらばらに乱れている動悸で、原因として加齢のほか、心臓弁膜症、甲状腺機能亢進症があります。左心房内に血栓ができやすいため、心原性脳塞栓症を起こすことが多くワーファリンやDOAC などの抗凝固薬で予防することが必要です。抗不整脈薬治療のほかに左房径が約50㎜以内であればカテーテルアブレーションによる「根治」が期待でき、希望される方には実績のある専門施設をご紹介しています。

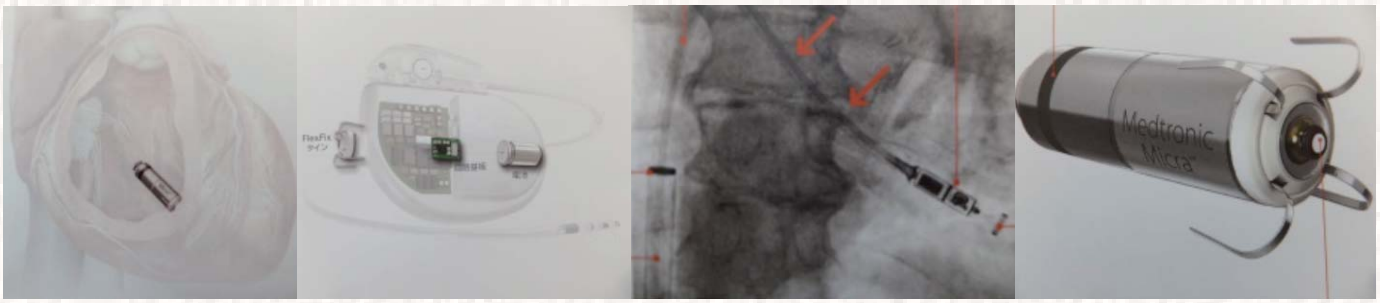
産道感染を考えたが、起こらない心房中隔欠損症候群Ⅲ群では徐脈と頻脈を繰り返し、動悸のあと急に脈が遅くなり、失神・痙攣することがあります。ホルター心電図検査で心停止が頻回にみられる場合は心臓ペースメーカー（PM）を植え込みます。最近は「1・75ｇ」のカプセル型リードレスPMが開発され、なんと平均12・5年の電池寿命があります。VVIR モードだけですが、電極リードの感染や血栓のリスクが無く、火葬に際しペースメーカーが破裂しないようです。

心室性頻拍症は特発性心筋症や心筋梗塞などで起こることが多く、動悸は規則的でやや早く、ショック状態になると脈が触れなくなります。危険な不整脈であり、心室細動に移行する場合もあり持続する場合は早急に専門医を受診するか、１１９番してください。救急隊員が体外除細動器（ＡＥＤ）で救命される方も多いです。治療はアミオダロンなどの抗不整脈薬、ＩＣＤ植込み、カテーテルアブレーションなどがあります。

抗不整脈薬がかえって動悸の原因となる事があります。心房細動などを予防する目的で使用するピルジカイニドは大変有用なお薬ですが、高齢者などでは血中濃度が上昇しやすく中毒を起こした場合、かえって頻拍性の不整脈を誘発することがあります。ブルガーダ症候群の患者さんには心室細動を誘発するリスクがあり禁忌となっています。

心臓ペースメーカーによる動悸はやや専門的になりますが初期プログラムが体質にフィットしない場合や、植え込み後に出現した上室性不整脈をオーバーセンシングした場合に生じます。定期的にPM外来を行い、プログラムを調整しています。

シロスタゾールは脳梗塞の再発予防薬ですが、動悸や頭痛の副作用があります。脳内のアミロイドβを排泄する作用があるようで、国立循環器病センターの臨床研究から認知症の予防効果が知られ処方が増えています。



世界最小のリードレスペースメーカー MICRA　VVIR　重量 1.75ｇ

一般病棟のテレビがリニューアルされました

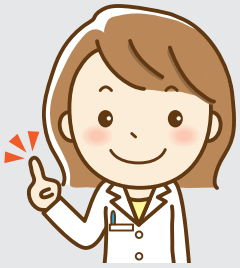
市民病院スタッフの 耳よりなハナシ

平戸市民病院の2階にある一般病棟では、入院の際に利用していただくテレビ付収納台と個室のたんすがリニューアルされました。

リニューアルに伴い、テレビを見るためにはテレビカードを購入する必要があります。

テレビカードの導入により精算が可能となり、テレビを視聴した分だけの料金で済むようになります。

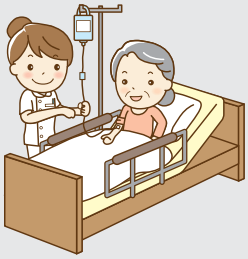
今後も患者さんが快適に過ごせるように環境の整備を行ってまいりたいと思います。



テレビ付収納台

個室のたんす

カード販売機と精算機



変更点

①テレビの視聴
テレビカードを利用。

②冷蔵庫の利用（個室）
テレビカードを兼用。

カードは販売機で購入。
（1，000円で20時間視聴できます）

1階・2階に1台ずつ設置してます。

料金が余ったテレビカードは、精算機で精算ができます。精算機は2階に1台設置してます。

詳しくは病院スタッフへお問い合わせください。

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

認知症介護の心得

～受け入れる介護をしてみませんか？心がちょっと軽くなる話～

シリーズ1

ちょっと聞いておくれ ★ 生月病院スタッフの

周囲を見渡した時「認知症」に関係したことで悩んでいる方はいませんか？高齢化とともに数年後には65歳以上の5人に1人、85歳以上では2人に1人が認知症になるとの将来推計が出ています。「認知症」はより身近なものになってきたのです。また、認知症ではなくとも、年を取れば少なからず物忘れがひどくなり、それまで出来ていたことができなくなります。若い頃しっかりしていた人も記憶力、判断力などが低下してくるのです。これは自然なことなのです。

今回、2回にわたって認知症介護の心得の一部分を紹介することで、今後の介護に不安を抱えている方や現在悩んでいる方の心が、ちょっと軽くなるのを感じていただけたらと思います。

認知症介護の心得としてまずは●「認知症」についてよく理解すること。その上で●介護家族、介護者がたどる心理ステップを知り、受け入れる介護の仕方を知ることが大切です。

●認知症を知る

◇認知症ってどんな病気？

「認知症」とは老いにともなう病気の一つです。様々な原因で脳細胞の働きが悪くなることによって、記憶、判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

◇どんな症状がでるの？

認知症には「中核症状」と「行動、心理症状」があります。

中核症状

脳の神経細胞の働きが悪くなっていくことにより直接発生する症状です。（表1）

行動、心理症状

本人が本来持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こるうつ状態や妄想といった心理面、行動面の症状です。（表2）

中核症状（表1）

記憶障害
新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなります。

見当識障害
時間や季節の感覚が薄れ、年月や時刻、場所などの状況を把握することが難しくなります。

理解・判断力の障害
二つ以上のことを行うことが難しくなったり、ちょっとした変化やいつもと違うことで混乱したりします。

実行機能障害
同じものを買う、料理を並行して進められない、予想外の変化に柔軟に対応できないなど物事をスムーズに進められなくなります。

感情表現の変化
その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

行動・心理面の症状例（表2）

●能力の低下を自覚して
⇓元気がなくなり引っ込み思案に

●今まで出来ていたことが上手くできなくなり
⇓自信を失いすべてが面倒に

●自分のしまい忘れから
⇓他人に物を盗られたという妄想に

◇どうしたらいいの？

早く気づき、まずは相談することが大切です。（表3～5）

シリーズ2では『介護家族、介護者がたどる心理ステップ』を紹介します。

見逃さないで！認知症の初期サイン（表3）

◇新しい出来事を記憶できない

□大事なものをどこに置いたか忘れる。
□「蛇口」「スイッチ」「ガス栓」の締め忘れ、消し忘れ。
□何度も同じ事を聞く、何度も同じ話をする。

◇時間や季節などの見当がつかない

□日付けや曜日がわからない。
□気候に合った服を選べなくなった。

◇考えるスピードが遅くなる

□同時に二つ以上のことができない。
□「洗濯機」「ＡＴＭ」などでまごついてしまう。
□段取りが悪くなる（抜ける事が増える）。

◇意欲がなくなる

□なんとなくだらしなくなった。
□整理整頓や掃除をしなくなった。
□長年続けていた趣味をやめる。

「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い（表4）

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れる (例)朝ごはんを食べたこと自体
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが取ったなどと他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある

相談窓口（表5）

平戸市地域包括支援センター 電話：0950-22-4111	＜相談＞平日8：30～17：15（祝祭日、年末年始は除く）
	＜家族のつどい＞毎月第1木曜日13：30～15：30（事前にご確認をお願いします）
長崎県県北保健所 電話：0950-57-3933	＜保健所職員による相談＞平日9：00～17：30（祝祭日、年末年始は除く）
	＜精神科医師による相談＞予約制

生月病院からのお願い

最近、生月病院の駐車場では、サイドブレーキをかけ忘れて車が動き出し、他の車に衝突する事故が相次いでいます。

駐車の際は、ギアをパーキングレンジに入れて、確実にサイドブレーキをかけエンジンを止めるようお願いします。

事故防止のためご協力をお願いします。

掲示板

御礼　平戸市民病院の剪定をしていただきました。

1／13（SUN）

平戸市民病院では玄関前にある樹木の剪定をしていただきました。

高く成長した樹木は頂上部の剪定が数年行われておらず、伸び放題の状態でした。今回は、宝亀町の堤鶴吉さんに作業していただきました。堤さんの優れた技術により、剪定後は、形が整えられ見事なバランスのよい樹木になりました。

寒い中、剪定していただきありがとうございました。

案内　平戸市民病院にATMが新設されました。

4／1（MON）

平戸市民病院駐車場入り口に「JFマリンバンク（長崎信漁連）のATMが開設されました。

平日はもとより、土日・祝祭日も8：00～20：00までご利用できます。

市民の皆様、どうぞご利用ください。

マリンバンクの通帳・キャッシュカードを始め、他の金融機関のキャッシュカードも使えます。

※一部ご利用できない金融機関もあります。詳しくはキャッシュカード発行元のJFマリンバンクにご確認ください。

豆知識　差額ベッド代

入院にかかる費用の中に、差額ベッド代（個室）があります。「差額ベッド代」とは、希望して個室等に入院された場合かかる費用で、正式には「特別療養環境室料」といい、3,080円全額が自己負担となります。近年、利用を望む患者さんが増えています。

○差額ベッド室への入院には、患者さんへの説明と同意が必要です。

病院は、差額ベッド室の設備、構造、料金などについて明確かつ懇切に説明し、患者さん側の同意を確認したうえで入院させなければなりません。料金を求めてはならない場合があります。

1　治療上の必要性がある場合

免疫力が低下して感染症にかかる可能性のある場合や、病状が重いため他の患者と同室にすべきでないと医師が判断した場合などが該当します。

2　病院の都合でやむを得ず利用する場合

大部屋に空きがない場合や、感染症に感染している大部屋に空きがない場合、感染症に感染している患者による院内感染を防止するために、個室を使用させるような場合が該当します。

3　患者から同意書による同意の確認をしていない場合

差額ベッド代のかかる部屋の利用について、患者本人の意思によることを確認する同意書がない場合。

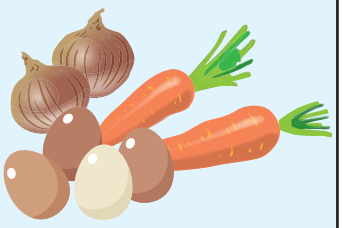
平戸市民病院及び生月病院では1階に市民の声を設置しています。両院に関するご意見・ご要望等がございましたらお気軽に投書いただけます。

βカロテン&低カロリー
食欲増進　免疫力アップ

いっただきまーす
栄養管理室だより

【材料2人分：4個】

鶏ひき肉	100ｇ	梅干し（果肉）	15ｇ
豆腐	50ｇ	塩コショウ	少々
玉ねぎ	40ｇ		
人参	10ｇ		
大葉	6枚		
卵	20ｇ		
片栗粉	2ｇ		
酒	2ｇ		



作り方

①豆腐は水切りをしておく
②玉ねぎ、人参、大葉（2 枚）はみじん切りにする。梅干しの果肉も刻む。
③大葉（4 枚）以外の材料を全部混ぜ合わせて 4 等分にして楕円型に丸める。
④大葉で③を巻く。
⑤フライパンに油を引いて中火にし④を並べる。大さじ 2 の水を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
⑥水気がなくなったら、ひっくり返し反対側は 10 秒ほど焼いて完成。

※使用する梅干しの塩分によって入れる塩コショウの量は加減してください。
※他にたけのこやキクラゲを刻んだ物をいれたり、梅干しに漬け込んであるシソを刻んで入れたりしても美味しいと思います。

シソの香り成分は、葉の裏側、表面に付着しているため触りすぎないように手早く下準備をしましょう。香りの刺激が胃液の分泌を促し食欲増進にもよいといわれます。

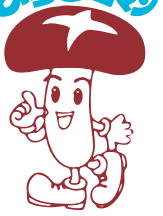
青ジソ（大葉）はビタミン、ミネラルが豊富で、特に抗酸化作用のあるカロテンが多く含まれています。さらに防腐作用もあり、食中毒予防にもなるので今からの季節に良い食材です。

今回は殺菌や防臭効果のある梅干しと一緒に調理することで暑くなる季節のお弁当の一品にオススメです。

シソは乾燥しやすいですが、湿らせたペーパータオルで包み、保存袋に入れて冷蔵すると乾燥を防いで長持ちします。

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



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	5月：13・14日、27・28日　6月：10・11日、24・25日 7月：8・9日、22・23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。）
井川　敬	内　科	長崎大学病院	毎週火曜日
山下　雅巳	内　科	生月病院	毎月第１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		5月13日（月）～17日（金）午前中
			6月10日（月）～14日（金）午前中
			7月8日（月）～12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。