平戸市立病院広報
January 15th 2020

竜んおとし子

tatsunotoshigo

「消防出初式」

CONTENTS
目　次

02 新年のあいさつ
05 風物はくすり
06 第59回　全国国保地域医療学会in長崎
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 インフルエンザ流行の到来
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

2020
No. 64
2020.1.15

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。

新春のごあいさつ

平戸市病院事業管理者
池田　柊一

新年あけましておめでとうございます。皆様おそろいで新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年は御代替わりで令和を迎え、皇室が守ってきた伝統の尊さを再認識できたことは嬉しいことでした。

さて、平戸市病院事業の一年を振りかえってみると、２０１８年度決算は黒字を維持できたものの、事業開始以来最も厳しい内容となりました。地域の人口の減少と慢性的医師不足という2つの要因が重なった結果であったと思われます。

さらに、逆風も強くなってきました。昨年9月26日、厚労省は全国の公的病院１４５５病院のうち４２４病院を〝診療実績が乏しく再編統合が必要〟と判断して公表しました。県内では7病院が示され、我が、2病院も含まれていたことは新聞・テレビで広く紹介された通りです。もとより私どもも『地域医療の効率化と不足がちな医療提供体制を確保するとの観点から、規模縮小、機能の分化・連携、集約化、機能転換』を模索しており、今回の、病院の廃止や統合による対応には、地域の実情を反映しないものであるとして反対の立場であります。

働き方改革という制度改革も待ったなしで導入されました。現在まで医師の長時間労働は、特に地域医療においては、なんとなく見過ごされてきた問題でした。医師への適用は5年間の猶予期間が設けられたとはいえ、喫緊の課題となってきました。市民病院においては7名、生月病院においては4名の常勤医師と臨時の医師で24時間診療に対応していますが、法定時間を守って現在の診療規模を維持することは不可能です。なんとしても医師の増員を図る必要がありますが、過去も現在も最も困難な事態であり続けています。

しかし、病院事業におきましては、今年も両病院ともに市民の皆様方に高い満足が得られるよう、引き続き医療サービスの提供に努めるとともに、公立病院としての役割を果たすべく、諸課題の解決に向けて職員一同全力で取り組んでまいります。

今年もよろしくお願い申し上げます。

国民健康保険平戸市民病院
院長　**押淵　徹**

令和の年号になって初めての正月を迎えました。明けましておめでとうございます。皆様方に於かれましては今年も健康で安心に過ごすことのできる年でありたいと願っておられることと思います。国民健康保険平戸市民病院は本年も、皆様方の「**より健康でありたい、元気で長生きしたい**」との願いに応える事業を行っていきたいと思っております。

（これからの20年の日本に備える地域医療構想に沿っての病院改革）

第二次世界大戦終戦後の焦土荒廃した日本の復興に立ち上がり企業戦士として高度経済成長に貢献したいわゆる〝団塊の世代〟（戦後のベビーブーム期に誕生された方々）が後期高齢期を迎える２０２５年から、団塊の世代の２世が高齢期を迎える２０４０年にかけ、日本は最も高齢者の方々の人口割合が多くなり、また高齢者の方々を支える青壮年層が少ない超高齢社会を迎えますので様々な準備が国中で急がれております。病気や病気がちであったり、他人の手助けがないと生活が出来ない方々が多くなるでしょう。そんな将来が間近に迫っており、国の対策「地域医療構想」が打ち出されました。平戸市民病院はその構想に呼応して病床の改変を行っております。それが**地域包括ケア病床の新設**と従来の介護療養病床の**介護医療院への転換**です。今年が新たな第一歩となります。いずれも市民の皆様方が安心してこの平戸で一生を過ごしていただく事を願っての事業です。

（医師の働き方改革を進める法律の改正が施行されます）

近年様々な時代の変化による医師の過重労働が社会問題となっております。過労死という痛ましい事案まで起こっており、医師の仕事現場にも労働時間を規制する法律改正がなされました。向こう４年間の間に「医師の働き方改革」を実行しなければなりません。現在の平戸市民病院医師数では、改正された労働基準法に沿う勤務時間管理ができません。**十分な医師数の確保**と共に、皆様が**病院を有効に活用していただくようご理解**を頂かなければ実現できません。ご理解いただくよう様々な手段を講じて行こうと思っております。

（医師の地域偏在の是正を皆様と共に取り組んでいきます）

長年の懸案であります医師不足は解決いたしておりません。平戸市長を先頭に市議会の皆様のご理解ご支援を受け、関係各方面への働きかけを進めてまいる所存です。

「天は自ら助けるものを助ける」（フランスのことわざ）

平戸市民病院は前身の国保紐差病院時代から長年にわたり皆様方と共に健康づくりを進めてまいりました。健康づくりの第一歩に「健康診断をうけ、自らの健康の評価をうけ、良い生活習慣を身に付ける」ことが健康づくりと元気で長生きする第一歩であるとの市民意識の現われが長崎県内の自治体の中でも高い健診受診率です。

今年も、ご自分自身の健康管理に病院事業を有効に活用されることを望みます。

平戸市立生月病院
院長　山下　雅巳

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全国にいきわたらせ、構築するように勧めています。

しかし、厚生労働省は、再編・統合の検討が必要と判断した４２４の公立・公的病院名を初めて公表しました。がんや救急など医療の診療実績が少ない病院が主な対象となっており、当生月病院も対象となっています。入院医療を効率化し、増え続ける医療費に歯止めをかけるため、停滞する再編・統合論議を加速させる狙いがあり、都道府県などに対して来年９月までに対応策を示すよう求めるものです。また、地域では不信と混乱が広がっており、今後、国と地方の信頼関係を再構築し、国、地方、医療関係者等が一体となって持続可能な地域医療提供体制を構築していく必要があり、そのためには、まず、地域全体の医療の将来像について、関係者間で丁寧に議論を行うことが何よりも重要であると思われます。

さて、生月町は、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、治療するというより、ケア（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、ケア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。また、治療のみならず、そもそも、病気にならない健康増進などの保健事業。病気がもし、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。病気障害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、一施設、一職種で支えられるものではありません。

しかし、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、また地域間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。

風物はくすり⑨

平戸市民病院薬剤班　**近　藤　　司**

静謐の中、俄に音が灯る。夜半も迫る屋外の通りから聞こえる明るい声と足音は、年が変わる時が近づいていることを教えてくれる。そして遠くから微かだが、しかし確かに新たな年の訪れを告げる清澄な響きがやって来る。

古い年が取り除かれるという「除夜」には、諸人がこぞって寺院で梵鐘を鳴らす。罪を背負った人間の煩悩を打ち払い、来たるべきその朝を清く迎えるために。

弘法大師来臨に因む平戸市岩の上町高野に建つ最教寺の梵鐘は宝暦5年（1755年）に鋳造したもので、霜降る夜は自らその音を響かせたとも言われる。この鐘の上部には中国の伝説で竜が生んだ九匹の子の一つとされる「蒲牢（ホロウ）」の姿がかたどられていた。これは、鯨に追われた「蒲牢」は大鳴するという性質から、より大きな音を出すために鯨魚（鐘を突く撞木の別名）で打つ梵鐘に「蒲牢」を組み合わせたものである。鯨が迫る度に梵鐘は人々の苦悩をかき消すように大きく鳴動するのだ。

竜の名を冠する生薬がある。リンドウ科の「竜胆」で苦味健胃の効能がある。和名には「たつのいくさ（竜の胆草）」があてられる。かつて弘法大師が和薬の祖で万能薬とされる「陀羅尼助」にこの「竜胆」を加え密教僧の常備薬としたという言われも残る。夜半の鐘打は眠気を催すこともあろう。竜の胆のように苦味の強い「陀羅尼助」を噛めばその煩悩もたちどころに消え去ることであろう。

新たな訪れを告げ知らせる音。それは、時を越え、国を越えて多くの人々とともに生きている。

“Ave Maria (アヴェ・マリア) ”

聖母マリアが大天使ガブリエルから受胎を告知された声はまさに、新たな世の訪れを告げるものであった。このことは「Angelus Domini nuntiavit Mariae」すなわち、天使のお告げとしてカトリック教会の祈りとなり朝、昼、夕3度唱える習慣となっている。その際、この「時の訪れ」を告げるのが Angelus（天使）の鐘であり、教会堂から聞こえる鐘の音はまさに、この祈りの時の「お告げ」なのである。

平戸市田平町瀬戸山に建つ田平教会の Angelus の鐘は昭和6年（1931年）に、信徒各自の喜捨によりフランスから取り寄せたものである。この鐘は「聖テレジア」と名付けられた。ところで、太平洋戦争下では多くの金属が供出され武器へと改鋳された。前述の最教寺の梵鐘も例外ではなかった。その中で当時、「聖テレジア」は宗教的な祈りを告げるためだけの鐘ではなく、信徒如何を問わず火災や不時の天災、空襲などの急を皆に告げ知らせ命を守るための役割をも果たしていた。そのため主任司祭であったイグナシオ中田藤吉神父を先頭に多くの人々に守られその供出を免れた。彼女は今も、瀬戸山から平和を願う祈りの時を告げ知らせ人々の暮らしを見守っている。

また、新たな暮らしの始まりを告げる「音」を表す地名が平戸市敷佐町に残る。これは景行天皇の孫で、朝鮮半島広域を日本の支配下に置いたとされる三韓征伐の軍大将であった十城別命にまつわる言い伝えである。十城別命は、日本に凱旋帰国後、平戸の志々伎、宮ノ浦に駐箚し西海警護の任に当たっていた。その際、近隣の集落に禽獣が出没し人々に害を及ぼしているという訴えから、十城別命自ら出向き害をなす禽獣を追い雑木を焼き払った。さらに人々のために山野を焼き拓き多くの田畑を得たとされる。人々は十城別命に心から感謝し、これを祀る社を構えその地名を「焼音（ヤキオト）」と名付けたと言う。人々にとって「パチパチ」と火の燃える音は豊かな暮らしの訪れを約束する希望の音であったろう。

僕にも希望の音の記憶がある。苦しく不安な時期、遠く僕を訪ね言葉少なに年越しの蕎麦を拵えてくれた友達がいた。21世紀を迎える夜、蕎麦を茹でるブタンガスの炎の音が部屋の中に響き渡る。ミレニアムと呼ばれる千年に一度の年越しの夜、テレビも何も無いコンクリートの部屋に響く音は僕のこれからの人生にあたたかい希望があることを教えてくれる特別な除夜の音だった。

「竜胆」の花言葉は「悲しみに寄り添う」である。苦汁を嘗めた人間は必ず癒され、希望の朝を迎えることができる。耳を澄ませて欲しい。そして感じて欲しい。苦しい夜にも、新しい朝を告げ知らせる音が必ずあることを。また、自分自身がどうすれば友に希望を告げる音になることができるかを。

←木漏れ日の最教寺参道

<アクセス>

西肥バス「戸石川」にて下車、
徒歩3分。

第59回 全国国保地域医療学会 in長崎

令和元年10月4・5日の2日間、長崎市において第59回全国国保地域医療学会が開催されました。平戸市民病院、押淵徹院長を学会長とし、メインテーマ『地域包括ケアシステムの更なる深化を目指して～近代医学・西洋文化伝来の地からの発信～』と題して、講演やセミナー、専門部会や研究発表が行われました。

今年度は、開催地が長崎市であることから、両病院より、多数の研究発表を報告することが出来ました。

今回は、全国の国保診療施設の方々へ発表した研究の発表者と内容をご紹介します。

生月病院スタッフ

認知症ケア加算導入後の実態調査と課題

看護師　坂口　珠美

認知高齢化が増加する中、生月病院では、認知症ケア加算2を導入した。導入後の振り返りと、病棟看護師へのアンケート調査を基に、認知症ケアの実態と課題を分析し報告した。

当院看護師の防災意識の現状と今後の課題

看護師　江縫　昌子

看護師を対象に質問調査を行い、災害看護の院内研修会前後のトリアージ判定模擬訓練を実施した。その結果をもとに、繰り返し訓練することで、災害に対する意識の変化をもたらすことができると考えられたので報告した。

平戸市民病院スタッフ

終末期がん患者に四肢のアロママッサージがもたらす有効性を検証 ～CFS評価・フェイススケールをもちいて調査する～

看護師　廣田真奈美

終末期がん患者に対して、四肢のアロママッサージを行うことは、身体の倦怠感・疼痛の軽減に対してその効果はどうかについて調査を行った。その結果を基に、今後の看護介入の必要性について報告した。

デスカンファレンスを通してみえてきたもの

看護師　吉岡　恒子

終末期の経過を見守る中で、患者さんらしく家族や会いたい人に見守られながら最期の時を過ごす、環境作りをするための話合いデスカンファレンス）を行った。

その中で、見えてきた現実を今後どのように改善し実践していく事が重要なのかをまとめ報告した。

療養病棟における退院支援の取り組み

看護師　本山　梓

退院支援と、退院調整に関わる問題点を明らかにし、統一された支援の調整を行うことで、看護師に意識の変化をもたらすことが出来たので、その報告を行った。

外国人患者受診時の問診での不安軽減 ～外国語問診票の作成・活用を試みて～

看護師　松口　留美

今回、外国人患者外来受診時と事業所健診の問診票を作成した。この問診票を使用することで、患者側・職員側の両者の不安軽減に繋がったのでその報告を行った。

ヒヤリハット提出を妨げる要因の追求
～医療安全意識の向上を目指して～

看護師　**浦上　明子**

医療安全に対する、意識の向上につなげるために意識調査を行った。その結果を踏まえ、危機管理意識や安全啓発活動の継続の必要性について報告した。

透析室における災害対策の取り組み

看護師　**田口　千賀子**

避難訓練方法を指導後、訓練手順に沿って患者とスタッフの避難訓練を実施した。訓練実施後、実際に実践できるのかスタッフへ、アンケート調査を行ったことで、問題点が明確となった。今後も、様々な場面を想定した訓練が必要であることがわかり報告を行った。

学校から地域へ！薬物乱用防止教室

薬剤班長　**近藤　司**

平戸市民病院は地域への貢献活動の一つとして薬物乱用防止教室を各学校において開催して来た。しかし、薬物乱用防止は児童のみでなく、保護者や家庭においての理解も不可欠であると推察される。そこで、児童と保護者の両者の理解がより深まる薬物乱用防止教育が実践できないか試み報告した。

今後、薬物乱用防止のより良い理解が学校から家庭、さらに地域へ普及することが望まれる。

6年目を迎える当院通所リハの現状と課題

介護福祉士　**針尾　幸代**

自立支援、その人らしい生活を獲得することを基本理念に通所リハを開所して6年目を迎えた。利用者の現状を把握し、継続した介護保険の理念の理解に向けてアプローチや、医療との密な連携の必要性など報告した。

アルコール性ニューロパチーにより四肢機能障害を呈した若年患者の自宅生活を目指して

理学療法士　**山口　善弘**

アルコール性ニューロパチーにより四肢機能障害を呈した患者に当院入院から自宅退院までの支援と退院後の訪問支援という経験を得たのでその報告を行った。

在宅看取りを振り返り
～家族の不安に寄り添って～

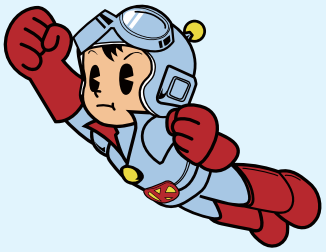
訪問看護ステーション管理者　**末吉　良美**

平成29年度に再開した訪問看護ステーションが3年目を迎えた。今回はその2年間の中で7名の在宅看取りを経験した。今回はその在宅看取りを振り返り、在宅看取りをする上で、家族支援への重要性が不可欠であることがわかったので報告した。

平戸市の住民運営による通いの場へのリハ専門職の関わり

リハビリテーション班長　**村山　謙治**

平戸市の住民運営による通いの場にリハビリ専門職が現地支援を行っている。支援内容は関節や筋肉に痛みがあるときの運動や麻痺がある方などの運動の仕方の工夫など、通われている住民の要望に沿って支援をしている内容について報告を行った。

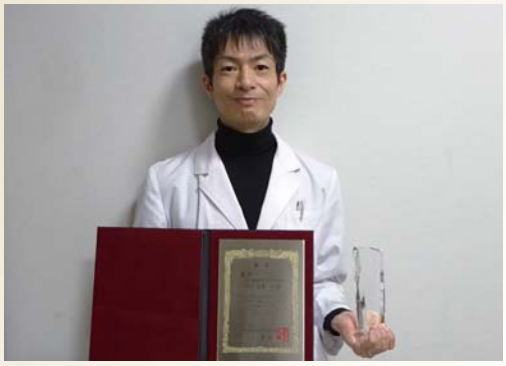


長崎県国保マスコット「すこやかくん」

第58回 全国国保地域医療学会「優秀研究」受賞

平成30年度開催の「第58回全国国保地域医療学会」（会場：徳島県徳島市）での研究発表について、厳正な審査の結果、平戸市民病院薬剤班の近藤司班長が優秀研究に選出されました。近藤班長はテーマ「理解が深まる！薬物乱用防止教室」について発表しました。

全国での栄えある受賞おめでとうございます。



市民病院スタッフの

耳よりな★ハナシ

アキュラシードの導入で検査時間を大幅に短縮

（甲状腺ホルモン・腫瘍マーカーなどの免疫検査項目）

当院では、貧血などを検査する血液検査、腎機能を評価する尿検査、コレステロールやタンパク質など多くの物質を化学的に測定する生化学検査、糖尿病患者の血糖、ヘモグロビンA1Cの検査などがあり、20分前後で検査結果報告することが可能になっています。

上記の検査に加え血液中に微量含まれるホルモンや癌のときなどに増加する腫瘍マーカーは、免疫測定装置という特殊な機器を用いなければ測定できず、反応時間が長いため検査時間が大幅に遅れていました。

もしこれを外部業者に委託したとすると、検体を埼玉県川越市にある総合検査センター研究所まで運び、そこで測定となるので、結果報告には数日かかることになります。

「アキュラシード」を導入したことによりホルモン検査や腫瘍マーカーを10分で測定することができ、診察前検査に貢献しています。

現在、たくさんある免疫測定装置のなかで検査時間10分は、国内最速の機種であり県内では唯一、当院でのみ稼働しています。これにより30分かかっていた測定時間が10分に短縮され、検査結果報告の短縮に繋がっています。

自動化学発光酵素免疫分析装置
「アキュラシード」

免疫検査項目

甲状腺ホルモン

腫瘍マーカー

外部委託すると検査報告に数日かかるが、免疫測定装置のおかげで 10 分で検査結果を測定する事が可能となる

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

CAR SHOP
Tanaka Motors
田中モータース
新車・中古車販売
車検 点検 鈑金 保険
田中モータース
〒859-5152 長崎県平戸市鏡川町1146-1　TEL 0950-22-2674

ノロウイルスのあれやこれ

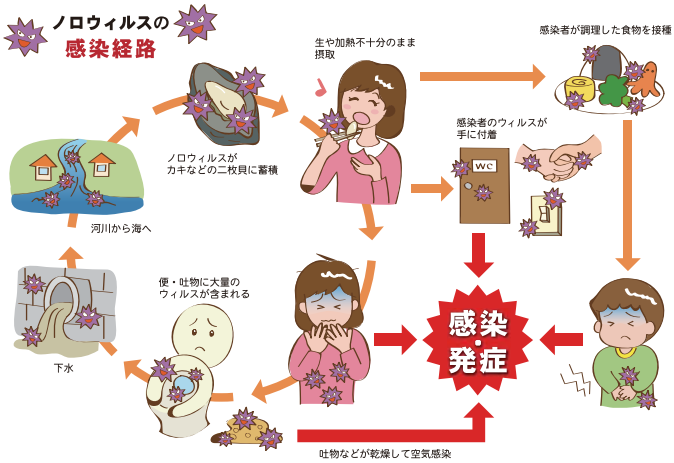
ちょっと聞いておくれ

生月病院スタッフの

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。ノロウイルス感染症は、牡蠣（かき）などの2枚貝の生食による食中毒が有名です。

☆ノロウイルスの主な症状☆

主な症状は「はき気」、「おう吐」及び「下痢」です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。小児ではおう吐が多く、おう吐・下痢は一日数回からひどい時には10 回以上の時もあります。感染してから発病するまでの潜伏期間は短くて10 数時間～数日（平均1～2日）であり、症状の持続する期間も数時間～数日（平均1～2日）と短期間です。



☆ 治 療 法 ☆

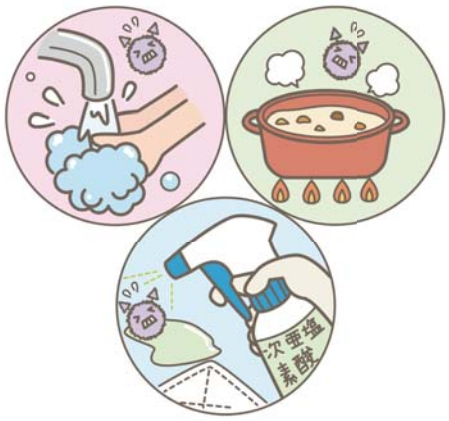
特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですから、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが一番大切です。

抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。

☆予 防 方 法☆

(1)　調理の前と後で流水・石けんによる手洗いをしっかりと行う。

(2)　貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には、十分に加熱して調理し、貝類を調理した「まな板」「包丁」は、すぐに熱湯消毒すること。



◇年始で、人が多く集まる食事会が増える時期です。
食中毒に注意して、楽しい時間を過ごしましょう！

インフルエンザ流行の到来

～インフルエンザをうつさない・もらわないためにできること～

インフルエンザの予防で有効なものとは？

感染症予防の基本

□予防のためにマスクをするのは効果がある？

マスクが最も効果を発揮するのは、咳やくしゃみのある人がマスクを付けた場合です。風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。

マスクの効果を得るためには、正しく付ける必要があります。顔との隙間がないようにフィットするサイズ・形のマスクを選択するようにしましょう。

□手洗いは効果がある？

手洗いは感染予防の基本であり、インフルエンザの予防においても大切な役割を果たすといわれています。また、外出中などで手がきれいでないときには、不用意に口・鼻・目の粘膜に触れないという心がけも大切です。

見落としがちですが、水道の蛇口は、水を出すために一度不潔な手で触れることが多い場所です。ペーパータオル越しに蛇口を触るなどの工夫ができるとよいでしょう。

□うがいは効果がある？

うがいについては、インフルエンザに限らず、風邪などについても予防効果があるとされています。「コップやペットボトルの水を使う」、といったことを心がけましょう。また、消毒液でのうがいは、粘膜の健康な細胞にまでダメージを与える可能性があるともいわれています。予防目的でうがいをするときには普通の水か、抗ウイルス作用があるといわれているカテキンを含む緑茶でのうがいなどにするとよいでしょう。

インフルエンザウイルスに効く消毒は？

70%以上の濃度のエタノール（アルコール）、0.2%ベンザルコニウム塩化物液、0.02%次亜塩素酸水などが有効とされています。このうち、次亜塩素酸は家庭でも常備されている漂白剤に含まれていることが多く、同じく冬に流行するノロウイルスにも効果のある成分です。

解熱した後の注意点は？

ウイルスの排出は症状が出る1日前から始まり、症状が始まってから3～7日は続くと考えられています。子どもの場合、学校の出席停止期間は「発症後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっており、大人でもこれに準じた対応がよいと思われます。

熱が下がって元気になり始めると、元の生活に戻したり、外出したくなったりしますが、ウイルスはまだ体から排出されています。この期間に注意を払わないことが、感染をむやみに拡大させる原因にもなりますので十分配慮しましょう。

鉄分たりてますか？
貧血対策に鉄分摂取

いっただきまーす
栄養管理室だより

今回は、鉄欠乏性貧血についてです。

鉄欠乏性貧血は、赤血球の主原料となる鉄が不足することで起こる貧血です。貧血全体の９割を占めるといわれています。

貧血の代表的な症状といえば「だるい」「めまいがする」「動悸や息切れ」があります。他には、「無性に氷やせんべいなど硬い物を食べたくなる」「爪が白っぽくなりスプーン状に反り返る」「舌の表面がツルツルになり味が感じにくい」などがあります。

鉄欠乏性貧血の原因としては、

①食生活の鉄分摂取不足

②胃や十二指腸等の消化器の病気になり、鉄の吸収ができない

③胃潰瘍や十二指腸潰瘍・大腸がんなどの消化管疾患や子宮筋腫・月経などの慢性的な出血により体内の鉄分が不足しておこります

原因について、心当たりがない場合は、一度、医療機関に相談しましょう。

作り方

① ほうれん草をサッと30秒ほど茹でてザルにあげる。

② フライパンに、油とニンニクを入れ火にかけ、少しニンニクがきつね色になったら、しいたけと牛肉を入れ炒める。

③ 牛肉に火が通り色が変わったらAの調味料を入れからめたあと、①のほうれん草を入れ混ぜたら出来上がり。

【材料２人分】

牛肉薄切り	150ｇ
ほうれん草	200ｇ
しいたけ	2枚
ニンニク	1/2かけ
油	大さじ1
A オイスターソース	小さじ2
A 濃口しょうゆ	小さじ2
A 酒	大さじ4
塩（ほうれん草茹で用）	

【栄養価】

熱量	359kcal
タンパク質	17.9g
脂質	20.4g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	1.6g

ほうれん草の旬は、11月から２月にかけての寒い時期です。他の時期に出回るものと比べて、旬のものは、鉄分やβカロテン・ビタミンＣなどの栄養素をより多く含んでいます。

牛肉の鉄分含有量は豚肉や鶏肉の３～４倍です。特に赤身の部分に多く含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ吸収率がとても優れています。

鉄は胃酸が分泌されることで吸収されやすくなります。そのため、一緒に柑橘類や酢などの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで胃酸の分泌を促すと吸収率の向上が期待されます。他にもレバー、大豆製品、緑の濃い野菜などにも鉄分が多く含まれます。

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	1月：6・7日、20・21日　　2月：3・4日、17・18日 3月：2・3日、16・17日、30・31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　９：00～11：30　※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	呼吸器内科	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	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		２月17日（月）～21日（金）午前中
			３月９日（月）～13日（金）午前中
			４月13日（月）～17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金曜日（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。