平戸市立病院広報
July 15th 2020

竜んおとし子

tatsunotoshigo

マキ（市木）

CONTENTS
目　次

02 地域に根ざす外科でありたい
04 市民病院スタッフの「耳よりなハナシ」
05 生月病院スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
06 毎日できる健康チェック
07 栄養管理室だより「いっただきまーす」
08 外来診療カレンダー

2020
No. 66
2020.7.15

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。

地域に根ざす外科でありたい

平戸市民病院外科
堤　竜二

地域病院の統廃合は本末転倒

昨年9月、厚労省は診療実績が少なく、非効率な医療を招いていると全国424病院を公表し、その中に当院が含まれていました。住民の方々にも心配された方もいらっしゃったでしょう。手術実績や救急医療など急性期医療の実績がないので統廃合をして効率化すべきということです。まるで民間企業のように。

人口10万人あたりの医師数は長崎・佐世保がそれぞれ380人・252人であるのに対し県北地域は126人です。しかも県北は医師の高齢化が進み、実際のマンパワーはさらなる格差があります。医師を確保配置し病院数をむしろ増やすのが道理ではないでしょうか?効率化は過疎の住民の切り捨てと言っても過言ではないでしょう。

十分な手術実績

国はただ財務諸表を元に当院を過小評価したのだと思いますが、単純に都市部の病院と同じ物差しではかられるべきではないでしょう。地域医療を充実させるべき国に誤った根拠をもとに断罪されるとはまさに切歯扼腕（せっしやくわん）でした。表1は過去5年間の当院外科で行われた手術について示しています。決して少なくありません。大手術とされる胃や大腸の悪性腫瘍手術をはじめ低侵襲な腹腔鏡手術や内視鏡手術は毎年一定数を施行しています。また一瞬に手術はリスクを伴うものですが、当院における全身麻酔症例の平均年齢は76・8歳、80歳以上の占める割合は55・9％と高齢であるにもかかわらず、合併症率は低いといえます。当院では胃癌や大腸癌に対する腹腔鏡手術は行っていませんが、安全性については都市部の大病院に勝るとも劣らないと自負しています。

外科医には裾野の広い診療能力が求められる

当院外科は押淵院長を中心に長崎大学第二外科（移植・消化器外科）からの派遣医で構成されてきましたが、10年前からは濵田医師と私が固定し3人体制となり、全身麻酔下手術ができる病院として存在してきました。これは私たちの母体である第二外科が地域医療に貢献する医師を育成することを重視したためです。手術を要する患者さんの多くが内科的疾患をお持ちですので、外科医には切るだけでなく人体を俯瞰（ふかん）する能力が求められます。実際に当院外科では手術や外傷処置だけでなく胃や大腸の内視鏡検査、抗癌剤治療（表2）、緩和ケア、救命救急対応、麻酔や小児診療（濵田医師）といった幅広い分野で役割を担っています。

これからも手術ができる病院として貢献したい

「平戸で無理に手術をしなくとも佐世保に送ったら?」「そんな危険性の高い手術はしないで大病院に紹介しなさい。」と都市部で働く同僚に幾度となく言われてきました。あまつさえ最近では「市民病院に外科は必要ないのではないか?」といった声まで聞こえてきます。しかし、私は外科の火が消えると、この地域の医療は終焉すると思うのです。「対応できる疾患はここで治療を完結する」という理念のもと、今後も平戸中南部地区の医療の幹として、皆さんに貢献したいと考えています。

表１

手術総数

	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
全身麻酔	42	53	23	35	30
腰椎麻酔	21	14	12	14	13
局所麻酔	24	23	26	21	22
内視鏡手術	26	25	24	23	29
計	113	115	85	93	97

主な疾患別

	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
胃癌	3	2	0	6	0
結腸直腸癌	11	16	6	12	6
乳癌	5	1	1	0	3
腹腔鏡手術	5	15	3	7	12
胆道内視鏡手術	10	13	14	11	11
大腸内視鏡手術	8	6	5	6	9
胃ろう造設手術	12	9	1	5	5

表２

抗癌剤治療（経静脈的投与　血液疾患除く）2015－2019年

結腸癌・直腸癌	6例
胃癌	4例
胆嚢・胆管癌	4例
膵癌	9例
乳癌	4例
その他（婦人科など）	3例
計	30例

集団健（検）診実施中（平戸市民病院）

※7月30日以降実施分を掲載

月	日（曜日）	対象地区	受付時間	胃がん検診	会場
7月	30日（木）	迎紐差・草積・石原田・田崎	8:30～11:30	○	サン・ケア平戸（平戸市民病院内）
		神鳥・木場・大石脇・平戸全地区 ※			
	31日（金）	紐差１・２・３・４			
		深川・朶の原・平戸全地区 ※			
8月	21日（金）	平戸全地区（夜間健（検）診）	17:00～20:00	－	※8/21は肺がん検診を実施しません。
1月	27日（水）	平戸中部地区・南部地区・市内全地区	8:30～10:30	○	

※平戸全地区も対象です。健（検）診日の３日前までに平戸市役所　健康ほけん課に電話（22–9125）で申し込みください。

市民病院スタッフの 耳よりなハナシ

血圧を測定し、健康状態を記録しよう！

平戸市民病院外来班では、安心・安全・信頼される看護を目指しスタッフ一丸となり日々頑張っています。

令和2年度のスタートは新型コロナウイルス感染症対策に追われる毎日でしたが、地域住民の方々のご理解、ご協力のおかげで病院入館前問診を行い、感染防止ができました。皆様のご協力に感謝いたします。今後も第2波、第3波に備え感染拡大防止策を整え、住民の皆様のお役に立てるように努めていきたいと思います。

健診、予防接種、訪問診療（看護）、介護など困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

さて、当院では外来を受診される方々に血圧測定をお願いしております。受診の際には皆様の普段の血圧がわかるよう血圧手帳をぜひご持参下さい。

心臓から大動脈へ血液を送り出したとき、血管の内側の壁（血管壁）に加わる圧力を「血圧」と呼びます。一般に「血圧」と私たちが認識しているのは「上腕動脈の圧」です。血圧は運動・食事・心理的な要因で変動するため、同じ部位で毎日決まった時間に測定するのが基本です。

◆血圧測定のポイント

1、同じ部位で毎日測定する

2、朝起きて排尿をし、一息ついてから測定する

3、毎日の記録を行い、かかりつけ医に確認してもらう

※病院の自動血圧計はしっかり奥まで腕を入れてください。手前で測定している方が多く見られます。（血圧の値が変わってしまいます！）

血圧について気になることがありましたら受診のうえ、ご相談ください。

～血圧測定の姿勢～

〈良い例〉

・腕を奥まで入れている

〈悪い例〉

・腕を奥まで入れていない

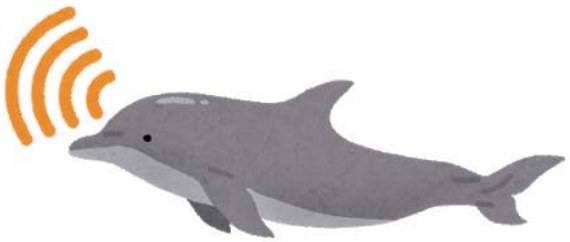
快適な生活環境のお手伝い
有限会社 鶴丸設備
営業種目
給排水設備工事 浄化槽設備工事
浄化槽維持管理 浄化槽清掃
どんな小さな事でもお気軽にご相談ください。
TEL.0950-23-3629 FAX.0950-23-3921

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

エコー検査を受けてみませんか？

ちょっと聞いておくれ★ 生月病院スタッフの

Q 1　超音波ってなに?



超音波は例えば、イルカやコウモリの声のような人間の耳には聞こえない、高周波の音のことをいいます。

この音を体の中の臓器にあてて、やまびこのように反射したものを装置で読み取ることで画像にします。

Q 2　どんな検査?

プローブと呼ばれる超音波の出る機械を体に当てて、臓器の異常がないかを見ます。

プローブには、体と密着させるために専用のゼリーを塗ります。また、白黒の画像や血流などモニターを見ながら行うため、検査中は部屋を暗くします。検査の内容にもよりますが、検査時間はおよそ 20 ～ 30 分ほどかかります。

Q 3　なにがわかるの?

□ 腹　部

- 肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣などに異常が無いかを見ます。
- 腫瘍の有無、脂肪肝の程度や胆石、ポリープの有無などがわかります。
- 虫垂や胃、腸管なども見ることができます。

□ 心　臓

- 心臓の大きさや動きの状態、心臓の中の弁の閉鎖不全や弁が狭くなっていないかなどの弁の異常がわかります。

□ その他

- 首から頭に向かう血管に、詰まりやプラークがないか、足の血管に詰まりや静脈瘤がないかなどがわかります。
- 甲状腺の大きさや腫瘍がないか、リンパ節が腫れてないか乳腺のしこりなどがわかります。

気をつけよう、食中毒

～細菌を『つけない』『増やさない』～

健康 毎日できる チェック

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。家庭での食事でも発生していますので、以下の6つのポイントで、食中毒を防ぎましょう。

○食中毒の原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

・細菌が原因となる食中毒は、夏場（6月～8月）に多く発生しています。

・ウイルスが原因となる食中毒は、冬場（11 月～3月）に多く発生しています。

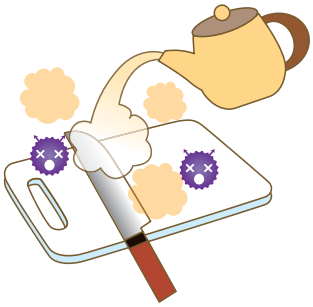
＜食中毒を防ぐ、6つのポイント＞

1　買い物

- □　消費期限を確認する
- □　肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

2　家庭での保存

- □　冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- □　肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前後に必ず手指を洗う
- □　冷蔵庫は、10℃以下、冷凍庫は、−15℃以下に保つ

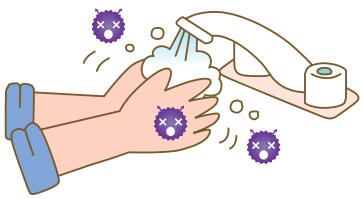


調理器具は
熱湯消毒しよう

3　下準備

- □　調理の前に、石鹸で手を洗う
- □　包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- □　使用後の、ふきんやタオルは熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させる
- □　使用後の、調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する
  （特に、生肉や魚を切ったまな板や包丁）台所用殺菌剤の使用も効果的

手洗いをしよう



4　調　理

- □　調理の前に、石鹸で手を洗う
- □　肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で1分間以上の加熱が目安

5　食　事

- □　食べる前に、石鹸で手を洗う
- □　清潔な食器を使う
- □　作った料理は、長時間、室内に放置しない

6　残った食品

- □　清潔な容器に保存する
- □　時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てる
- □　ちょっとでも、あやしいと思ったら食べずに捨てる

◇家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を、実践していくことにあります。以上のことに注意して、食中毒を防ぎましょう。

オレンジで血管を丈夫に！
お酢で疲労回復！

いっただきまーす
栄養管理室だより

オレンジは強力な抗酸化成分が盛りだくさんです。生活習慣病の予防や美肌に欠かせないフルーツです。鮮やかなだいだい色の色素にはベータクリプトキサンチンが含まれており脂肪や皮膚などに蓄積して酸化から体を守ってくれます。また、オレンジは代謝を高める作用が強く、血管を強くするビタミンPの一種ヘスペリジンは毛細血管を丈夫にし、血圧上昇を抑えます。

甘さと酸味がスッキリしているオレンジやグレープフルーツなどを入れていつもと違うサラダを作ってみてください。ドレッシングはお好みの物を使用してもOKです。お酢は今回、米酢を使用していますが、黒酢、リンゴ酢など他のお酢でも大丈夫です。オレンジやお酢にはクエン酸が入っているため、疲労回復や食欲増進の効果もあります。

※ビタミンP（ビタミン様物質の一部）：ヘスペリジン・ルチン・ケルセチンなどを含みビタミンに近い働きをする物質

作り方

①オレンジは皮を剥いてくし型にカットする。
②セロリは斜めスライス、にんじんは細い千切り、紫玉ねぎはスライスにして水にさらす。
③トマトは薄いくし切り、かにかまは細かく裂く、レタスは水で洗って一口大に手でちぎり水気を切っておく。パセリは刻んでおく。
④オリーブ油、酢、レモン汁、塩、粗びき黒コショウ少々を入れよく混ぜ合わせる。
⑤野菜をサラダボウルに盛り付け、Aの調味料を全体に回しかけよく混ぜて出来上がり。
（野菜はお好みのものでOKです）

【材料２人分】

- オレンジ　１個
- レタス　1/4個
- セロリ　１本分
- にんじん　５㎝分
- 紫玉ねぎ　1/2個
- トマト　小1個
- かにかま　50ｇ

A
- パセリ　少々
- オリーブ油　大さじ2
- 米酢　大さじ2
- レモン汁　大さじ1/2
- 塩　少々
- 粗びき黒コショウ　少々

【オレンジに含まれる主な栄養素】

- ビタミンC、ビタミンA、ビタミンB１、葉酸、クエン酸など

【オレンジの有効成分】

- ベータクリプトキサンチン：濃いだいだい色の成分、抗酸化力が強く少量でがんの発生を防ぐ。
- ヘスペリジン：血管を強くするビタミンPの一つ、血流をアップする効果が高い。
- ベータ　カロチン：抗酸化力が強い脂溶性のビタミン、皮膚や粘膜の健康維持を助ける。
- ビタミンC：抗酸化力が強い水溶性のビタミン、コラーゲンを増やす美肌の効果を助ける。

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
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	○		○		○		○		○	
中桶　了太	内　　科	○※		○※		○※				○※	△
池田恵理子	内　　科	○			○	○		△		△	○
濵田航一郎	内　　科			○			○	○	○		
池田　柊一	内　　科			○※	△	○※	△	○※	△		
九州大学派遣医師	眼　　科	7月：6・7日、20日・21日　8月：3・4日、17・18日、31日 9月：1日、14・15日、28・29日　10月：5・6日、19・20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
池田　　徹	呼吸器内科	長崎労災病院	毎月第１・第３金曜日　午前中
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	○		○		○		○		○	
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17日（月）～21日（金）午前中
			９月14日（月）～18日（金）午前中
			10月19日（月）～23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カ月に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。