

竜んおとし子

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



市の花「ヒラドツツジ」

CONTENTS

目次

- 02 | 介護医療院 1年を迎えて思う事
- 04 | 病院職員人事異動のお知らせ
- 05 | 新規採用職員紹介
- 06 | 足の多いあいつの話
- 07 | 平戸市民病院「発熱外来」の受診のしかた
- 08 | 歯と口の健康習慣です
- 09 | 生月病院スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
- 10 | 地域医療を学ぶ 医師の奮闘日記
- 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

2021

No. 69

2021.5.15

1年を迎えて思う事

看護師長兼療養病棟看護班長
杉村 つぎみ



「国民健康保険平戸市民病院 介護医療院」は、介護度が高く、かつ、^{たん}痰吸引や^{けいび}経鼻栄養・^{いろう}胃瘻・酸素等の医療処置が必要な方が長期に渡り最期まで生活する事が出来る「医療・看護・介護」が受けられる介護施設として令和2年1月1日に開設され、早1年が経過しました。

開院間もなくコロナ禍に直面し、面会制限や面会禁止の状況となり、患者さんおよびご家族にはご不便やご心配をおかけすることになりました。

そのため、患者さんには職員の訪室を多くして話しかけることを心がけ、ご家族には洗濯物の受け渡しの際に情報提供したり、状況の変化時には綿密に連絡するように努め、面会できない患者さんやご家族の思いに寄り添うことに職員一同取り組んでいます。

私達職員は、病院長が常々口にしており病院の理念でもある「地域の人あつての病院・施設」「地域の人から必要とされる病院・施設」づくりに努めることが役割だと思っています。

本来ならば、患者さんには慣れ親しんだ自宅で生活を続けて欲しいと思っています。そして、そこでいつかは家族に見守られ人生の終わりを迎える事が最も望ましいことですが、現実はそのいきません。そのため、その役割を担うのが介護医療院でありたいと思っています。

患者さんには、それぞれこれまでの人生があり、それぞれの家族がいます。

私達職員は、技術やコミュニケーション力だけでなく、人として患者さんそれぞれの尊厳を守るプロでありたいと思っています。

「国民健康保険平戸市民病院 介護医療院」は、患者さんとその家族に寄り添い、安心して療養していただける施設を目指して日々努めて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

最後に、これからコロナウイルス感染症が収束に向かえば、地域住民の皆様との交流、あるいはボランティアの方々においでいただく等、長期入院でも楽しみのある生活を提供して参ります。



昨年のクリスマス会での院長挨拶。コロナ禍にて家族や院外からの参加はできませんでしたが、職員一丸となりゲーム・歌・踊りなどで盛り上げ、楽しい時間を過ごしていただきました。



向かって右の病棟が介護医療院
13床になります。個室7床、
2人部屋3室（6人）です。



田平町の浜崎さわこ様から患者さん
の癒しになればとのお気持ちを頂き
ました。

薔薇の花の名前はモロッコとオリン
ピックファイヤーです。



2人部屋ですが、間仕切り
でプライバシーに配慮し、
自宅に近い形で好きな物を
置いたり、写真を飾ったり
しています。



ご家族と職員間で情報交換する
何でもノート（患者さんの日々
の出来事などを記載）です。面
会制限時こそ些細な事でもご家
族に伝えたいと思っています。

病院職員人事異動のお知らせ

4月の定期人事異動により、病院職員の異動がっております。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。

■退職

所属名	部署名	職 名	氏 名	所属名	部署名	職 名	氏 名
平戸市民病院	医 局	医 師	小 笹 宗一郎	生 月 病 院	外来看護班	看 護 師	石 橋 幸 子
平戸市民病院	一般病棟看護班	看 護 師	福 田 恵 梨	生 月 病 院	一般病棟看護班	看護師主任	神 田 亜矢子
平戸市民病院	通所リハビリテーション班	介護補助者	小 楠 幸 代	生 月 病 院	臨床検査班	臨床検査技師	柴 山 今日子

■異動

新				旧			備 考
所属名	部署名	職 名	氏 名	所属名	部署名	職 名	
病 院 局		局 長	加 藤 栄 一	病 院 局		局 長 兼 生月病院事務長	
平戸市民病院	医 局	副 院 長	中 桶 了 太				新 規 採 用
平戸市民病院	医 局	医 師	池 田 恵理子				新 規 採 用
平戸市民病院	医 局	医 師	永 田 穂 香				派 遣
平戸市民病院	総 務 班	事 務 長	石 山 寿 江	教育総務課		課 長	
平戸市民病院	地域連携班	看護師主任	松 本 康 博	平戸市民病院 (居宅介護支援事業所)	地 域 連 携 班	看 護 師	昇 任
平戸市民病院	一般病棟看護班	看護師主任	小 高 理 恵	生 月 病 院	一 般 病 棟 看 護 班	看護師主任	
平戸市民病院	健 診 班	看護師主任	小 楠 一 美	平戸市民病院	健 診 班	看 護 師	昇 任
平戸市民病院	療養病棟看護班	看 護 師	赤 瀬 須奈美	平戸市民病院	一 般 病 棟 看 護 班	看 護 師	
平戸市民病院	一般病棟看護班	看 護 師	吉 岡 恒 子	平戸市民病院	療 養 病 棟 看 護 班	看 護 師	
平戸市民病院	一般病棟看護班	看 護 師	松 山 大 作	平戸市民病院	外 来 看 護 班	看 護 師	
平戸市民病院	外来看護班	看 護 師	宮 川 育 海	平戸市民病院		看 護 師	育児休暇復帰
平戸市民病院	リハビリテーション班	作業療法士	橋 本 健 吾				新 規 採 用
平戸市民病院	放 射 線 班	放射線技師	鳥 居 遥				新 規 採 用 会計年度任用職員
平戸市民病院	通所リハビリテーション班	介護福祉士	松 山 千亜紀				新 規 採 用 会計年度任用職員
生 月 病 院	医 局	副 院 長	小 村 哲 永	生 月 病 院	医 局	部 長 医	昇 任
生 月 病 院	総 務 班	次 長 兼 事務長	小 出 圭 治	平戸市民病院	総 務 班	次 長 兼 事務長	
生 月 病 院	総 務 班	参 事 兼 総務班長	田 口 和 義	生 月 病 院	総 務 班	総務班係長	昇 任
生 月 病 院	外来看護班	看護師主任	石 橋 真由美	生 月 病 院	一 般 病 棟 看 護 班	看 護 師	昇 任
生 月 病 院	一般病棟看護班	看護師主任	末 永 千代子	生 月 病 院	一 般 病 棟 看 護 班	看 護 師	昇 任
生 月 病 院	一般病棟看護班	看護師主任	出 口 ミュキ	生 月 病 院	一 般 病 棟 看 護 班	看 護 師	昇 任
生 月 病 院	一般病棟看護班	看 護 師	日 高 久美子	平戸市民病院	一 般 病 棟 看 護 班	看 護 師	
生 月 病 院	リハビリテーション班	作業療法士	大 西 亜 弥				新 規 採 用
北 松 北 部 環 境 組 合		参 事	増 田 雄 一	生 月 病 院	総 務 班	参 事 兼 総務班長	

新規採用職員紹介



所属：平戸市民病院
部署：医局
職名：副院長
氏名：中桶 了太

◆2005年12月より平戸市民病院で診療しておりますが、これまでの長崎大学教員から平戸市民病院の一員として着任いたしました。地域とのふれあいを大切に、地域に愛され信頼される包括医療の実践を通して、皆様のお役に立てるように努めて参ります。



所属：平戸市民病院
部署：医局
職名：医師
氏名：池田 恵里子

◆この1年、市民の皆さんに支えられ勤務できたことをとても感謝しています。地域医療の奥深さに触れ、益々その魅力に惹かれております。一層

精進し、皆さんの健康に貢献できるように、これからも努めていきたいです。



所属：平戸市民病院
部署：医局
職名：医師
氏名：永田 穂香

◆新しく福岡より赴任いたしました内科の永田穂香と申します。総合診療科を専攻しており、家族全体のかかりつけ医になることを目標にしています。地域に密着した医療を提供できるよう精進していききたいと思っております。今後とも宜しく願っています。



所属：平戸市民病院
部署：リハビリテーション班
職名：作業療法士
氏名：橋本 健吾

◆4月より作業療法士として三階リハビリテーション科で勤務させていただきます。以前は生まれは佐賀県鳥栖市です。以前は佐賀県伊万里市に住んでおり、たびたび平戸・生月へ観光や釣りでお邪魔

魔させて頂きました。

平戸市民病院では地域密接の業務を経験させていただいております。この病院で多くを学び、少しでも患者さんに還元していき、自分自身の成長に繋がるように頑張りたいと思います。

好きなことは、筋トレと釣りです。体重は56kgです。ベンチプレスは、自己ベスト75kgです。よろしく願います。



所属：生月病院
部署：リハビリテーション班
職名：作業療法士
氏名：大西 亜弥

◆2021年4月より就任しました作業療法士の大西亜弥です。佐世保市にある耀光リハビリテーション病院でリハビリの勉強を行い、この度地元である平戸に戻ってきました。

海に囲まれ、温かい市民の皆様がいる平戸が私は大好きです。

まだまだ未熟ですが、持ち前の明るさと笑顔で市民の皆様にごり添ったりリハビリの提供ができるよう精一杯努めてまいります。どうぞよろ

しくお願い致します。



所属：平戸市民病院
部署：通所リハビリテーション班
職名：介護福祉士
氏名：松山 千亜紀

◆4月から通所リハビリでお世話になっております松山千亜紀です。利用者の皆様に安心と信頼をもっていたけるように、そして初心を忘れず、自分自身も成長できるように頑張りたいと思います。よろしく願っています。



所属：平戸市民病院
部署：放射線班
職名：放射線技師
氏名：鳥居 遙

◆診療放射線技師の鳥居遥です。福岡の純真学園大学から来ました。学校の先生に紹介していただいてこの度平戸市民病院に来ることになりました。患者さんが安心して検査を受けられるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

足の多いあいつの話

〔画像あり、嫌いな人は閲覧注意〕

生月病院 小村 哲 永

世界的な新型コロナウイルスの流行により、我々の生活様式は一変した。外出の機会が減り、みんな息の詰まるような閉塞感の中で生活を送っている。コロナ禍のあらぬうわさや風評被害に関して思うところはあ
るが、まあ、それはいいや。最近になり、ワクチン接種が始まり、何とかなつてほしいな・・・なんて希望を抱いているところである。

そんなこんなで、コロナ禍も1年が過ぎた。私自身は2年続いたウォーキングを中止してしまった。コロナの所為ではもちろんない。ひとえに、自身の運動嫌いの所為である。「これじゃあいかん。」と
つてはいるところである・・・。

さて、今回、『竜んおとし子』への寄稿依頼を受けたときに、はたと困ってしまった。ウォーキングを続けていれば、その後の経過報告なんてこともできたであろうが、先述の通り、やめてしまっている。どうしよう。そう考えたとき、ウォーキング中に考
えていたあることを思い出した。今回はこれにしよう。

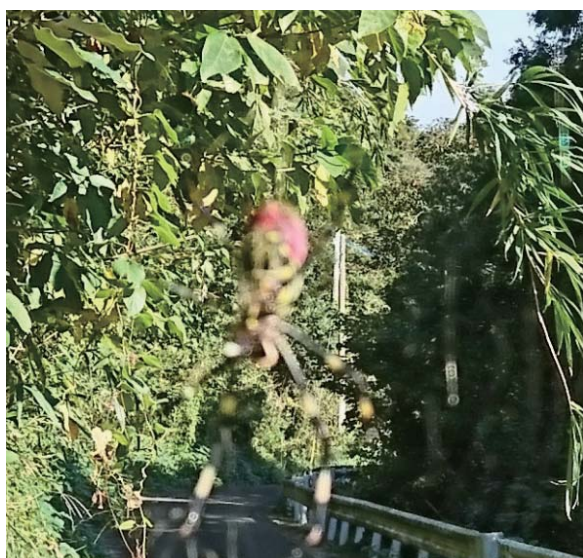
さて、皆さんは、コガネグモ（黄金蜘蛛）を知っているだろうか。秋口になるとそこかしこに立派な巣を張つて、真ん中に鎮座されてるあいつだ。島の中を歩いていると、本当にあちこちに巣があり、蜘蛛嫌いの私としては背中をぞくぞくさせながら歩いていた。しかし、よくよく見てみると、お腹に赤い斑点がある・・・。実は、コガネグモじゃなくてジョロウグモ（女郎蜘蛛）だった。そうしてみるとそこかしこの蜘蛛たちは、ほとんどすべてといつていいほど、ジョロウグモだった。

そうになると、気になるのはコガネグモはいないのかつてこと。蜘蛛嫌いのくせに、そんなことが気になり、蜘蛛の巣を見ながら歩く、そんな変な習慣ができてしまった。

結論から言うと、わずかではあるが、見つけることができた。ジョロウグモ20に対し、コガネグモ1ぐらいかな？ 適当なので、数字に意味はない。西海岸沿いの道路に数匹発見。自己満足。病院の近くにも、脚まで含めるとこぶし大にもなる個体を発見。なんだ、そこそこいるじゃん。

この島にはコガネグモは生息してないんじゃないかなんて、生物学者なら研究の対象になるようなことを勝手に想像して興奮したりしていたのだが、そん

なことは、そうそう起こるわけもない。まあ、だから何だつてこともないのだけど、ちょっと気になった日常の些末事を寄稿してみた。暇つぶしになれば幸いである。



ジョロウグモ。ピンボケ。腹の赤い斑点が特徴。



コガネグモ。ジョロウグモよりも足が太い。

平戸市民病院 「発熱外来」の受診のしかた

平戸市民病院では「**発熱外来**」を設置し感染防止対策を徹底しております。

発熱や風邪症状があり平戸市民病院を受診される場合は、以下の流れで受診をお願いします。

なお、通常診療との重複を避けるため、14時～16時に受付しますが、具合が悪い方は救急で受け付けます。

(1) まず始めに、自宅から平戸市民病院(28-1113)へお電話ください。



外来看護師に電話をおつなぎしますので、症状や経過などをお話してください。

来院していただく時間などをお伝えします。

(2) ご自宅を出発する前に、手洗い（消毒）を行い、マスクを着用してからお越しください。また、事前にトイレを済ませておきましょう。

お薬手帳、健康保険証をお忘れなくご持参ください。

(3) 平戸市民病院へ到着したら、「発熱外来」前(写真④)に駐車し、車中から病院(28-1113)へお電話ください。 外来看護師がお迎えに伺います。同一時間帯に複数の患者さんがいらっしゃる場合は、車中で待機していただくことになります。

(4) 「発熱外来」では、検温・診察を実施します。新型コロナウイルス感染症に係る検査（抗原検査、PCR検査）は医師の判断により実施することになります。

また、「発熱外来」では患者さんが乳幼児や児童（小児患者）の場合でも内科医が診察を行うことになりますので、あらかじめご了承ください。

(5) 診察後は院内処方によりお薬をお渡しします。また、お支払いは後日となります。日を改めて金額をお知らせします。

(6) 帰宅後も検温や症状の経過記録をお願いします。

まずは平戸市民病院へ電話をおかけいただき、看護師の指示のもと安心してご来院ください。

《「発熱外来」までの道順》



① 正面の専用入口からお入りください。



② 左折して調剤薬局の方へお進みください。



③ サンケアと医師住宅の間に向かって右折してください。



④こちらが「発熱外来」になります。手前に駐車し平戸市民病院（28-1113）へお電話ください。

6月4日から10日

歯と口の健康習慣です

当たり前のように存在する私たちの「歯」。



いつもは意識することはそう多くないと思いますが、歯にはどんな大切な役割があるのか、歯がなくなったらどうなるのかなど、歯のことをより深く知っておくと、もっと歯を大事にしたいくなりますよ。今回はかけがえのない存在である「歯」がなぜ大切か、基本的な役割や歯が体に与えている影響についてお話していきます。

歯の役割とは？なぜ大切な？

歯は食べ物を食べるために必要ですが、それ以外にもたくさんの役割があります。

なぜ人間にとって歯は大切なのか、その役割をみていきましょう。

食べ物を細かくする

誰もが思い浮かべるであろう「食べ物を細かくする」という役割ですが、なぜ細かくする必要があるのでしょうか。

理由としては、食べ物がのどに詰まるのを防止する、栄養の吸収を助けるなどがあります。

食べ物を細かくすることで、胃腸の負担を減らします。

また、よく噛むことにより脳が刺激されて血行が良くなり、脳が活性化し、認知症の予防にも効果的といわれています。

体のバランス

歯は、体のバランスをとるのに重要な役割をはたしています。例えば、片側の奥歯がないと、奥歯がある方で食べ物を食べようとしています。

このように片方の歯に負担がかかる、と、あごの位置などが変わってしまい、顔が歪んでしまうこともあります。また、顔を支える体のバランス全体が崩れてしまうこともあります。

歯を大切にすることは、体全体を整えることにつながります。

人間にとって歯の役割は重要！もし失ったらどうなる

歯の役割は、意外と多いことがお分かりいただけましたか？

多くの役割がある歯は、失ってしまうと様々な弊害を引き起こします。

栄養の吸収がうまくいかない

食べ物を細かくすることができない

と、食べづらいうえに、体の中に入っても栄養が十分に吸収されず、内臓にも負担がかかります。

栄養の吸収を助けるのが唾液ですが、唾液も「噛む」という動作をすることで分泌が活発になります。

うまく噛めないことで唾液の分泌が減ってしまい、さらに栄養の吸収がうまくいけなくなり、悪循環を招きかねません。

虫歯や歯周病リスクを高める

歯を失い、噛む回数が減ると唾液の分泌量が減ります。

唾液の働きには以下のようなものがあります。

- ・食べ物の栄養の吸収を助ける
- ・歯の再石灰化を促進する
- ・ドライマウスを防ぐ
- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・細菌の発生を防止、繁殖を抑制する

- ・口内を中性化する
 - ・口内の汚れを洗い流す
- このように唾液には重要な役割がたくさんあります。

これらが十分に働かないと虫歯や歯周病のリスクが高まり、さらに歯を失う原因になってしまいます。

歯を長く残すためにできること

自分の歯を長く多く残すために今からやっておくべきことは、正しい日々のケアと予防歯科の活用です。

日々のケアと言っても、難しいことはありません。歯垢などの汚れをしっかりと取り除くことです。

そのためには、以下の歯磨きのポイントを参考に、しっかりと歯磨きをしましょう。

◆歯磨きのポイント

- ・食後、寝る前、寝起きに歯磨きをする
- ・歯ブラシは毛先が開いていないものを使う
- ・歯ブラシだけではなく、フロスや歯間ブラシも併用する
- ・歯の再石灰化を促す成分が入った歯磨き粉を使う

このような日々の適切な歯磨きだけでも効果はありますが、十分とはいえません。歯科医院での定期検診も大切です。歯科医院は歯のトラブルが起きたときだけ行く場所ではなく、虫歯や歯周病のチェック、歯石の除去など歯のメンテナンスや歯磨き指導などをしてくれる場所でもあります。

予防のためにも歯科医院に定期検診に行かれることをおすすめします。

高血圧予防



ちょっと
聞いておくれ★
生月病院スタッフの

自分の血圧の数値を知りましょう!!

家庭での血圧測定は、血圧の状態を正確に知る基本です。

血圧は1日の中で変動しています。そのため、自分の血圧の状態を正確に知るには、家庭での測定が大切になってきます。高血圧かどうか気になる人、医療機関や健診で血圧が高いと言われそのままにしている人など、毎日測定する習慣を身につけましょう。血圧については、本誌の2021/1/15発行(No.68 P.10～11)にも掲載しています。

診察室血圧が140/90mmHg以上
家庭血圧が135/85mmHg以上は高血圧です。



高血圧を遠ざける生活習慣を、身につけましょう!

① 減塩

「塩分のとり過ぎ」は、なぜ高血圧につながるの?

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になるのです。

・日本人の1日の平均塩分摂取量は、令和元年(2019年)国民健康・栄養調査によると、平均値は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)です。高血圧の人の目標値は6g未満です。医療機関では尿検査にて推定塩分摂取量を調べることも可能です。かかりつけ医へお尋ねください。

・減塩は、降圧剤の効果をさらに高め、さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。

※食欲が低下し食べる量が少ない場合や、たくさんの汗をかくときは、無理な減塩はしないでください。

② 野菜や果物を積極的に食べる

・野菜や果物はカリウムを多く含んでいます。カリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがありますので、ふだんからできるだけ野菜や果物を食べましょう。

※ただし、腎臓病の人はカリウムを排泄する力が低下している場合がありますので注意が必要です。



③ 適正体重の維持

・目標はBMI18.5～24.9 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

④ 運動

・ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、毎日30分以上を目標に行いましょう。

⑤ 節酒

・アルコールは適量を知り、上手に楽しみましょう。



1日のアルコールの適量



- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ・ビール(5%)(男性500ml 女性250ml) | ・ワイン(12%)(男性200ml 女性100ml) |
| ・日本酒(15%)(男性180ml 女性90ml) | ・ウイスキー(40%)(男性60ml 女性30ml) |
| ・焼酎(25%)(男性100ml 女性50ml) | |

⑥ 禁煙

・高血圧の人の喫煙は、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

平戸市民病院と生月病院は、長崎大学病院を始めとする他の医療機関から医師を派遣してもらっています。派遣された医師は診療を行いながら、地域医療の実状を学んでいます。

今回は長崎大学病院・小笹宗一郎医師に平戸市民病院で勤務した半年間を振り返ってもらいました。

地域医療を学ぶ 医師の奮闘日記

小笹 宗一郎

(長崎大学病院)

長崎大学病院・総合診療科に所属しております小笹と申します。私は令和2年10

月から令和3年3月までの半年間、平戸市民病院に勤務をさせていただきました。

思い起こせば、半年間の勤務は、急性心筋梗塞を発症した患者さんの救急搬送を受け入れ、応急処置をしたうえでドクターヘリを要請し、佐世保市内の総合病院へ転送したことからはじまりました。平戸市民病院では、このような重症症例を受け入れて救急対応を行なうだけではなく、骨折の応急処置、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの慢性疾患の治療、急な発熱や怪我への加療など、病院が提供している医療の幅はかなり広いと感じます。加

えて、健康診断を行なうことで病気を未然に防ぐことまで行い、医療の一手手前である予防に対して積極的に取り組んでいることも印象的でした。

また、私が初めて会う患者さんでも、定期的に通院されている患者さんで健康状態に変化があれば「普段より元気がない」「呂律がいつもよしまわっていないと思う」などスタッフからの報告があり、全ての病院スタッフが地域住民の健康や生命を守ろうとしていると感じました。

患者さんそれぞれの背景に応じて治療をコーディネートしなければならぬ点も私にとって貴重な経験になりました。在宅なのか施設に入所しているのか、在宅でも独居なのか家族がいるのか、介護が必要な方の場合には自宅に何歳の家族が何人いるのかなど、

それらに伴って方向性がガラリと変わることもあります。病気のことだけを考えるのではなく、その人そのものこのことを考える必要があることは承知しておりましたが、それを強く感じた半年間でした。

時間としては短かったです、濃密な経験をさせていただきました。医療スタッフからだけでなく、患者さんからの学びも多くありました。この経験を活かし、今後ますます精進してまいります。本当にお世話になりました。ありがとうございました。



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 钣金 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

春野菜のキッシュ

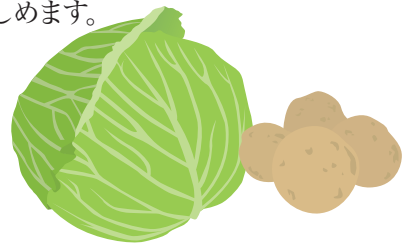


(18cmタルト型1台分)



「春キャベツ」は、3～5月頃にかけて出回り、やわらかく甘みがあり、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維が豊富です。うまみ成分のグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい野菜です。

「新じゃが」は、春に収穫され、貯蔵や熟成期間を省いて収穫後すぐに出荷したもので、通常のじゃがいもと比べて皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が楽しめます。



作り方

- ① オーブンを180度に予熱しておく。冷凍パイシートは、室温に戻し、2枚を1cm幅に重ね合わせ、2mm程に伸ばして型に敷き込み、底部にフォークで穴をあける。生地にクッキングシートを敷き、製菓用の重石をのせて180度で20分焼く。
- ② 春キャベツは、洗って1cm幅にざく切りする。新じゃがは、皮を剥き縦半分に切り3mm幅にスライスする。新玉ねぎは、5mm幅にスライスする。
- ③ ②が透き通るくらいになるまでオリーブ油で炒め、鮭フレークを入れて一緒に炒めて塩こしょうで味を整える。
- ④ アスパラガスとスナップエンドウは、塩茹でにし斜め切りにする。
- ⑤ 卵液は、卵を溶きほぐし、牛乳とパルメザンチーズを入れる。塩・粗びき黒こしょうを加えて味付けする。
- ⑥ 焼きあがったパイ生地の中に③と⑤を入れて180度のオーブンで35分焼く。最後に④のアスパラガスとスナップエンドウを散らす。※お好みの野菜やハム・ベーコンなどでも美味しいです。またパイシートがない場合は、グラタン皿などに流して焼くとよりヘルシに一仕上がりです。

【材料2人分】

- ・冷凍パイシート(10×17cm) 2枚
- ・強力粉(打ち粉) 10g
- ・春キャベツ 2枚
- ④・新じゃが 中1個
- ・新玉ねぎ 中1個
- ・鮭フレーク(ツナ缶でもよい) 70g
- ・アスパラガス 2本
- ・スナップエンドウ 2本
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

【アパレイユ(卵液)】

- ・卵 2個
- ・牛乳または生クリーム 100ml
- ・パルメザンチーズ 大さじ1
- ・塩、粗びき黒こしょう 少々



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

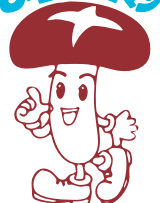
平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0300

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	○		○							
飯野 俊之	内科	○※	○	○※	△	○※		○※	△	○※	△
堤 竜二	外科					○				○	
中桶 了太	内科	○※		○※		○※				○※	△
濱田 貴幸	外科/小児科	○		○		○		○		○	
池田恵理子	内科	○			○	○		△		△	○
池田 柊一	内科			○※		○※		○※			
永田 穂香	内科	○		○			○	○	○		
九州大学 派遣医師	眼科	5月：10日、11日、17日、18日 6月：7日、8日、21日、22日 7月：5日、6日、19日、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」は毎週火曜日（午後）要予約です。

◆「小児科」の診察は、以下の時間となります。その他の時間帯は「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（午後） 大腸ファイバー
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金曜日（午前中）
西山 明	内科	長崎労災病院	毎月第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木曜日（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

■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		5月17日（月）～21日（金）午前中
			6月14日（月）～18日（金）午前中
			7月12日（月）～16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://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。