

竜んおとし子

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



平戸城

CONTENTS

目次

- 02 | 新年のごあいさつ
- 04 | 入院時ケアサポート「セットレンタル」のご利用について
- 06 | 地域医療を学ぶ研修医の奮闘日記
- 08 | 市民病院臨床検査スタッフの「耳よりなハナシ」
- 09 | 平戸市民病院からのお知らせ「インフルエンザ予防接種の予約について」
- 10 | 生月病院臨床検査スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
- 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

2022
No. 72
2022.1.15

迎春

新年のごあいさつ



兼 平戸市立生月病院 業務管理者
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。

令和3年は、新型コロナウイルス感染症対策に振り回される中、市民の皆様には高いワクチン接種率を達成していただき、現在では市内の感染者は激減しております。しかし、国内において新しい変異株患者が発生するなど、予断を許さない状況となっています。3密（密閉、密集、密接）の回避などの感染拡大防止策を今後も継続していただくとともに、本年から始まる3回目のワクチン接種を積極的に接種されることを願ってやまない思いであります。

一方、病院運営において最大の懸案事項である医師確保については、医師の大病院・大学病院指向による

都市部に集中という地域偏在が生じており、生活環境の良い利便性に富んだ病院に医師が集中し、地域医療を支えている地方の病院では、医師だけでなく看護師及び医療技術者の確保も厳しい現状にあります。また、少子高齢化の進展に伴い、人口減少に歯止めがかからないこともあつて、病院運営はますます厳しさが増しております。

国においては、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、高齢者が重度な要介護状態となつても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していくことを推進しています。

このような中で、地域を支える医療を提供する病院として存続させることを念頭に、生月病院が今後どのような役割を果たすべきか、また、病床機能や病院のあり方について「平戸市立病院あり方検討委員会」において検討してまいりました。その答

申を受け、一般病床の一部を地域包括ケア病床へ転換することを本年に予定しております。地域包括ケア病床は、在院日数が延長されることにより、患者さんやご家族の負担軽減につながると思われます。生月病院を末永く安定して運営していくためには、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で他の病院を受診されている方は、ぜひかかりつけ医として当院への受診をお願いするものであり、今後とも当院を地域全体で支えていくことをお願いいたします。

最後になりますが、皆様のご健勝、ご活躍を祈念しまして、新年のごあいさついたします。





国民健康保険 平戸市民病院
院長 押淵 徹

令和になって3度目の正月を迎えました。あけましておめでとうございます。

令和2年当初から始まった、10年に1度ともいわれる新型コロナウイルス感染症の世界的大流行で、世界中の方々が苦労を共にした厳しい一年でした。今年こそは、新型コロナウイルス感染症が静まり、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きたいと思っております。

これからの20年後を見据えた
地域医療構想に合った病院事業の改革を行います

第二次世界大戦終戦後の焦土荒廃した日本の復興に汗を流し、未曾有の日本の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年にかけて、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、国中で様々な準備が急がれております。高齢期にもなると、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、日本各地で実践されているところでは、平戸市民病院はその構想に呼応して抜本的な改革を行ってきました。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。その新設と転換からほぼ2年が経過しました。地域包括ケア病床は、急激な病気に陥り不自由な入院生活を強いられる時期（Ⅱ急性期）が過ぎ、退院して日常生活現場に戻るには体調が未だ不十分な方々を集中的にお世話し、安心できる状態で戻っていただく為の病床です。介護医療院は、自宅で療養生活を送るには難しい方々が安全に余生を送っていただく為の病床です。

医師の働き方改革を進める
法律の改正が施行されます

医師の地域偏在の是正に
取り組んでいきます

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、過労死という痛ましい事実まで起こっており、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3年の間に「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の医師数では、改正された労働基準法に沿う勤務時間の管理ができません。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。ご理解いただけるよう様々な手段を講じていこうと思っております。

長年の懸案であります医師不足は

解決いたしております。黒田市長を先頭に市議会の皆様のご理解ご支援を受け、長年、関係各方面への働きかけを進めてまいりました。国民皆保険制度で守られている日本では、健康保険証を提示すればだれもが等しく医療を受けることのできる世界に誇る素晴らしい制度です。しかしながら、近年憂慮される医師の地域偏在は、国民皆保険制度の理念を妨げる要因です。都道府県では正に取組むように決められておりますが、残念なことに、平戸市を含む長崎県北圏域は、県の政策から取り残され

た地域です。過去16年間、平戸市は長崎大学の支援を受け、何とか医師確保に努めてまいりました。昨年はその事業実績を足場に一段階飛躍をしました。「国際医療人育成事業」です。長崎大学の支援を受け、新進気鋭の医師を迎え入れることができいております。加えて、3年前から始まった新専門医制度のカリキュラムに沿って、総合診療専門医を目指す専攻医を受け入れております。また、これからの日本の医療を担い活躍していただく医学部卒業直後の研修医の皆さんを毎年約40名受け入れ、地域医療の現場で医師としての修練を積んでいただいております。これらの事業を通じ医師を迎え入れております。

昨年10月には、5年に一度の国勢調査が行われました。その結果、平戸市民病院の診療圏域（平戸市中・南部）人口は約7000人と人口減少が著しく、加えて、若者たちが少なく、病気で寝込む割合が多くなる85歳以上の方々が長崎県内では最も多い地域であることがわかりました。私たちが住む地域の実情に合わせた今後の医療提供体制を勘案しながら、今年もこれまで以上に国民健康保険平戸市民病院は皆様方の健康づくりの拠点としての病院運営を行ってまいります。

平戸市民病院（介護医療院を含む）では、入院時ケアサポート「セットレンタル」をご利用いただけるようになりました。

「セットレンタル」とは、入院生活に必要な日用品をセットにして、クリーニング付でレンタルできるサービスのことです。

レンタル料金は1日単位でのご請求となるため、着替えの枚数や配布枚数を気にすることなく、必要なときに必要なものをご利用いただけます。

「慣れない環境で少しでも楽に、安心して生活できるように」

「ご本人様・ご家族様のご負担軽減に」そんな思いでセットレンタルをご提供しています。

◆セットレンタルご利用の流れ

【お申込み】

・入院案内時にお渡しする「セットレンタル利用申込書兼同意書」にご記入のうえ、病棟にご提出ください。

【ご利用】

・ご契約内容の商品が必要な時にご利用いただけます。
・使用済みの衣類・タオルは、病棟職員にお渡しください。

【変更・ご解約】

・「セットレンタル変更・解約届」にご記入のうえ、病棟にご提出ください。解約届のご提出をもってご利用を終了いたします。

※患者様ご本人が自書できない場合やご家族が遠方のため来院できない場合、電話で同意を得て、病棟職員が代筆することが可能です。

【ご請求】

・毎月末日に締切り、翌月中旬にご利用者様へ「ご請求・払込票」を郵送いたします。

【お支払い】

・「ご請求・払込票」がお手元に届きましたら、期限内にお近くのコンビニエンスストア等でお支払いください。

【その他】

・セットレンタルのご利用は、ご本人様と「ワタキューセイモア株式会社」とのご契約となります。

ご本人様

「手ぶらで入院になっても安心」

「家族に面倒をかけずに生活ができる」
平戸市民病院スタッフ

「汚れた時にすぐ着替えられた」

「短期入院のため、借りたほうが安い」

「手間がなくなり治療に専念できる」

緊急時



洗濯



清潔



経済的



効率的



ご家族様

「準備せずにすぐに駆けつけられた」

「洗濯して持っていく労力がなくなった」

「いつ面会しても清潔な状態で使用している」

「結果的に借りたほうが安く便利」

「手間がないから、お見舞いが楽になりました」

ります。そのため、「ワタキューセイモア株式会社」からのご請求となります。
入院費とは別のお支払いとなります。
ご利用の有無・数量に関わらず、日数に応じた料金が発生いたします。
衣類・タオル類はレンタル品です。お持ち帰りはご遠慮ください。

◆セットレンタルご利用料金

商品名	内 容	使用目安	日額料金 (税込)
寝巻き・タオルセット	ねまき（ゆかた型・甚平型 のいずれか） バスタオル フェイスタオル 肌着 下着	2～3枚/週 4枚/週 4枚/週 2～3枚/週 2～3枚/週	320円 (352円)
寝巻きセット	ねまき（ゆかた型・甚平型 のいずれか） 肌着 下着	2～3枚/週 2～3枚/週 2～3枚/週	290円 (319円)

上記のセットをお申込みの方は、次の日用品をご利用いただけます。

- ・BOXティッシュ（1箱/2週）
- ・歯ブラシ（1本/月）
- ・歯磨き粉40g（1本/2週）
- ・口腔ケアスポンジ（1本/日）
- ・綿棒（適宜）
- ・保湿剤（適宜）
- ・コップ、らくのみのいずれか（破損時交換）
- ・ウェットティッシュ（1箱/月）
- ・エプロン（3枚/日）
- ・TＶイヤホン（破損時交換）
- ・義歯ケース（破損時交換）
- ・ストロー（1本/日）
- ・ボディーソープ（入浴時）
- ・リンスインシャンプー（入浴時）
- ・カミソリ（入浴時）
- ・義歯洗浄剤（1錠/日）
- ・マスク（1日/日）
- ・スリッパ（1足/月）
- ・ヘアブラシ（1本/月）
- ・爪切り（1本/月）
- ・おしぼり（5本/日）
- ・薬用マウスウォッシュ（1本/月）
- ・口腔湿潤ジェル（1本/月）

商品名	内 容	使用目安	日額料金 (税込)
オムツAセット (使用量が標準の方)	テープタイプ 又は パンツタイプ 昼用パッド	1～2枚/日 1～2枚/日	400円 (440円)
オムツBセット (使用量が少ない方)	テープタイプ 又は パンツタイプ 昼用パッド	1～2枚/日 1枚/日	350円 (385円)
オムツCセット (尿道カテーテルを使用の方)	テープタイプ 昼用パッド	1枚/日 2枚/日	220円 (242円)

◆ご利用者様向け よくあるご質問

Q 日額制とはどのような形ですか？

A 使用数や着替えた枚数ではなく、申込当日（契約）から退院（解約）までの日数にご利用いただいたプラン単価をかけた金額「ご利用日数×プラン単価」をご請求しております。

Q 申込日（入院当日）から利用できますか？

A 病院内に在庫を備蓄していますので、お申込み当日に商品のお渡しができます。

Q 入院時・入所時にセットレンタルの申込を断ったのですが、途中から利用することはできますか？

A ご入院中・ご入所中いつでもお申込みいただけます。お近くの病棟職員にお申し出ください。

Q 入院する本人以外の家族名義でセットレンタルを申し込みたいのですが、可能ですか？

A セットレンタルのお申込みは、ご家族のお名前でもお申込みいただけます。ご請求はセットレンタル利用申込書兼同意書」の契約者欄に記入いただいた方を宛名として記載いたします。

地域医療を学ぶ 研修医の奮闘日記

平戸市民病院と生月病院には、毎月、地域医療を学ぶために研修医が訪れています。



横浜市立大学附属病院
松根 佑典



私は2021年10月から約2か月間、平戸市民病院での地域医療研修に取り組みました。中高6年間を長崎の青雲学園で過ごしたことから、一度は長崎県での地域医療に貢献したいと思い参加を決めました。市役所職員と病院職員が一丸となつて健診事業に取り組み、高齢者や貧困家庭の支援をする姿から、社会と医療のつながりを顔の見える形で研修できました。さらにチーム医療の一員として研修医主体の外来や病棟管理を経験し、人と医療の在り方について多様な視点から学ぶことができました。私の目標は消化器外科医になって国際的に活躍することです。「スペシャリスト」を目指すものだからこそ柔軟

かつ幅広い視点を今後も大切にしたいと思っています。

J-CHO 諫早総合病院

木住野 美緒



平戸市民病院で11月の約1か月間、地域医療研修でお世話になりました。諫早総合病院の研修医2年目の木住野美緒と申します。

平戸市民病院での研修は、普段の研修病院では経験できないようなことをたくさん体験させていただきました。特に訪問診療では、患者さんの生活環境や家族との関係性、介護サービスの利用状況など、実際に足を運ばないとわからないこともたくさんあり、とても勉強になりました。また、自宅に訪問した際に、患者さんが安心した表情をして迎えてくれたのがとても印象的でした。多職種の人が密に連携することで、さまざま

まな観点から患者さんの生活・健康を支えていて、退院後や通院が困難な場合には、病院内のケアで診療を受けられるという安心感に繋がっているのだと実感しました。

この1か月間平戸市民病院で学んだことを忘れずに、今後の診療に生かして素敵な医師になれるよう努力していこうと思います。病院関係者の方々、そして平戸の皆様方、1か月間本当にありがとうございました。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

大田 聡一郎



2021年11月の4週間、平戸市民病院で地域医療研修をさせていただきました。平戸の医療は普段神戸で行っているものとは全く違うもので、驚きの連続でした。まず、入院治療から退院

後の訪問診療・訪問看護・通所リハビリ・介護保険の調整まで、日常生活で市民の皆さんが必要とする医療サービスの多くが平戸市民病院だけで完結していました。生活の様子まで含めて患者さんを多方面から見ることができると、医療者としては患者さんをよりよく理解できると感じました。そのためには、患者さんと厚い信頼関係を築き密なコミュニケーションを図る必要があります。社会人2年目の研修医にとっては難しさを感じるところでもありました。

病院・街をあげて予防医療に取り組んでいる点も新鮮でした。普段は健診を受けに来る患者さんと接することはありませんが、平戸では実際の健診を数多く担当させていただきました。

症状がない人にも健診をして生活習慣を見直す機会を持つことで、市民みんなが健康でいられるようにする取り組みは素晴らしいものだと感じました。

平戸の皆さんはとても優

しく、研修医を温かく迎えてくださり充実した4週間を過ごすことができました。お世話になりました、ありがとうございました。

独立行政法人労働者健康安全機構
横浜労災病院

松元 加奈



平戸市民病院に向かう初日、平戸大橋を抜けると少しづつ明かりがなくなり、街灯のない山道と終わりの見えないカーブに不安が高まっていったのが記憶に新しいです。翌日、平戸市民病院の先生方、コメディカル・スタッフの方も大変優しく、自分の初日の不安はなくなりました。そして、患者さんも明るい方が多く、診察時「手をつめたかね」とあたためてあげる。」と私の手をさすってください、手はもちろん心も温まった経験は忘れられません。

研修の初週、押淵先生や理学療法士の方より、医療過疎地かつ高齢化が進んでいる平戸市の医療政策として「元気老人の創出」を掲げ、保健事業に力を入れることで健康寿命の延伸を実現したと伺いました。病気の早期発見・介入は患者さんにとって良いことで、かつご家族や地域の青壮年層にとっても介護負担が少なく、地域経済にもプラスとなるということは、都市部に勤める自分にとっては新しい視点でした。

また、外来診療ではパソコンではなく患者さん一人ひとりと膝を突き合わせて、真正面から向き合う先生の姿が目には焼き付いています。その姿勢が患者さんにも伝わり多くの信頼を得ているのは、側にいる私にもよく分かりました。横浜に戻っても、この経験を胸に、今後も目の前の患者さんのために力を尽くして参りたいと思います。誠にありがとうございました。

社会福祉法人恩賜財団済生会支部
済生会長崎病院

黒滝 航希



2021年12月の約4週間、平戸市民病院で研修させていただきました。母方の実家が平戸にあり、幼少の頃から何度も訪れていた場所でありましたが、正直平戸の医療がどのようなものなのかイメージできていませんでした。

現在、私は長崎市の総合病院で研修を行っています。平戸市民病院での仕事は全く違いました。患者さんのために尽くすという根本的な考えは変わりませんが、画像検査一つにしても、総合病院と異なり、すぐに行える検査は限られていました。診察はとにかく丁寧で、素早く行える超音波検査なども活用して、その患者さんは本当に検査が必要なのか、重症なのか、帰し

ていいのかなどを判断する必要があります。豊かな医療資源を有している総合病院で研修している昨今は特に忘れかけていた、医師として自分が出来ることは幅広いということを再認識することができました。

そのほか、訪問診療や健診なども担当させていただきましたが、地域とのつながりが強く、住民のみなさんの病院に対する信頼は厚いと感じました。こういった信頼関係が、病気の早期発見や健康寿命の延伸に繋がりが、地域医療の形として理想的だと思いました。

4週間という短い間ではありましたが、先生方やコメディカルの方々、そして何より患者さんの温かさを感じながら充実した研修を送ることができました。個人的には、外来受診していた祖母と病院で会ったときは嬉しかったです。今回学んだこと、感じたことを長崎に持ち帰って、これから出会う患者さんに還元していきたいと思いました。本当にお世話になりました。



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

(有)井2産業 しいたけ生産部

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





新型コロナウイルス感染症の検査法について

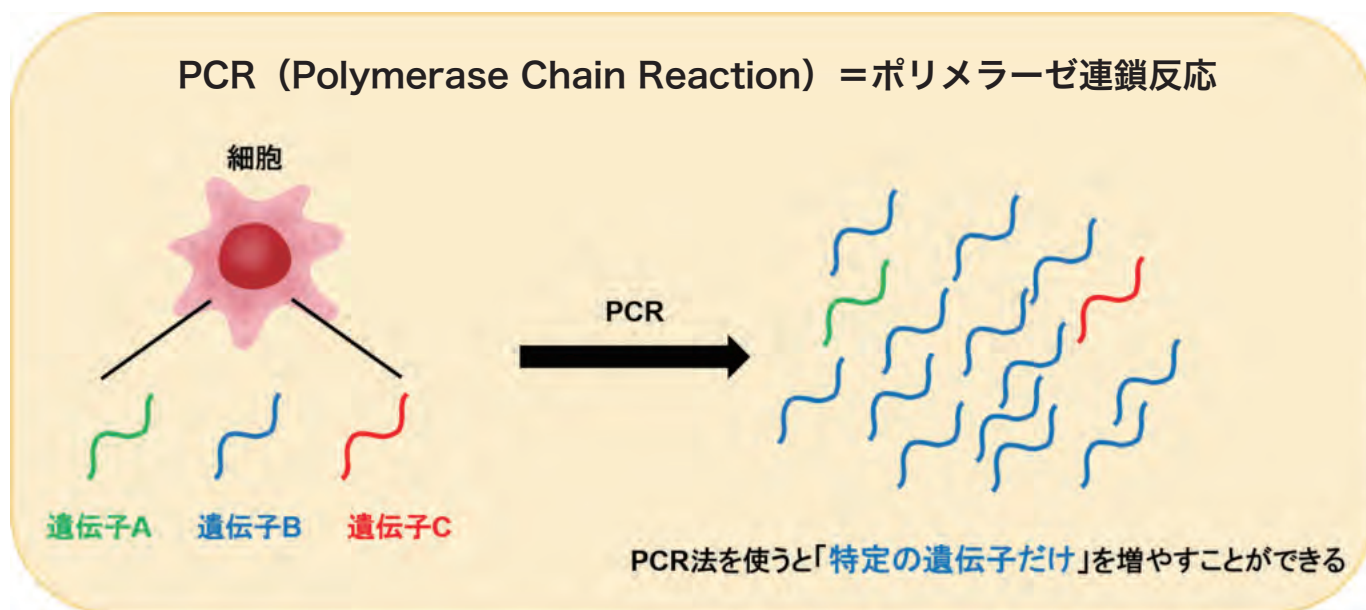
「PCR検査」って何？

新型コロナウイルス（COVIT-19）の世界的流行で「PCR法」という検査法を耳にする事が多くなりました。この「PCR検査」がどういう検査法かご存じですか？

「PCR」とは、ポリメラーゼ・チェーン・リアクション（Polymerase Chain Reaction）の頭文字をとった名前です。日本語に訳せば「ポリメラーゼ連鎖反応」となります。

遺伝子を含むDNAは、1対のらせん状になっていますが、温度を上げると離れて2本の紐状になります。温度を下げてDNAポリメラーゼを入れると、また対を作ります。

温度を上げ下げしてポリメラーゼを作用させることで、2倍・4倍・8倍・・・と増幅していきます。これを20～30回繰り返すと、顕微鏡でも見る事の出来ない遺伝子を何百万、何千万と増幅することができます。



この仕組みを利用して、新型コロナウイルスの特定の遺伝子を抽出して増幅させて検査をしています。

原理的には1個の遺伝子でも増幅できれば検出可能なので、初期の検査として利用されています。しかしながら、専用の機材を必要とするため、どこでも検査ができるわけではなく時間がかかることになります。

「PCR検査」以外では、新型コロナウイルス「抗原検査」があります。

これは、抗原抗体反応という仕組みを利用して測定します。簡単に早く検査できる特徴があります。ただし、「PCR検査」と異なり検出する対象を増幅することが出来ないため、発症早期のウイルス量の少ない時に検査を行うと正しく検出できない可能性があります。

現状では、感度の問題から新型コロナウイルスの診断の基本は「PCR検査」であり、「抗原検査」は「PCR検査」ができない場合の代替手段として考えられています。また、陰性の証明のためには「抗原検査」ではなく「PCR検査」が必要です。

新型コロナウイルス抗体検査について

体の中に異物（ウイルス等）が入ってくると、体には侵入したウイルス等の成分に反応して何種類かの抗体（免疫タンパク）が作られます。この抗体の中で「中和抗体」と呼ばれる抗体はウイルスの増殖を抑える働きがあると言われています。

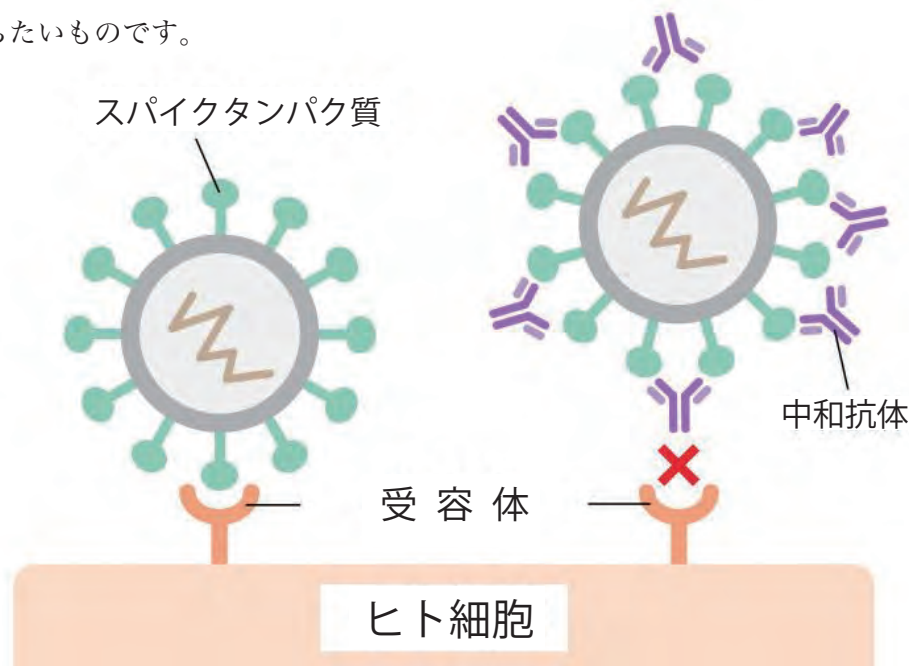
新型コロナウイルス「抗体検査」も「抗原検査」と同じ方法で検査することができます。

ワクチンは体の中に「中和抗体」を作り、感染を予防したり重症化を防ぐために行われています。ワクチンの2回接種が進んでいますが、時間の経過とともに効果が弱まってくるため、3回目の接種が始まっています。

ウイルスは、自分だけでは増殖することができません。ヒトや動物の細胞の中に侵入して、その細胞を利用して自分の遺伝子を複製して増えていきます。自分の遺伝子を書き写す時に書き間違えることがあります。それが変異となります。

現在、オミクロン株という変異の数が多い新型コロナウイルスが世界的な流行をみせており、今後の情勢が心配されています。

いずれにしても、体の中にウイルスを入れない事が肝要です。今まで言われているように3密（密閉・密集・密接）を避け、手洗い等の基本を守り、ウイルスが入って来てもワクチン等で免疫を付けて新型コロナウイルスに打ち勝ちたいものです。



インフルエンザ予防接種の予約について

予防接種には**事前のご予約**が必要です。

予約されていない方のその場での接種、また、当日の予約受付は承っておりません。

ご予約は、お電話または受付窓口にて承ります。

ただし、インフルエンザワクチンの在庫状況により、予約の受付をお断りする場合があります。

◆電話番号 : 0950-28-1113

◆予約受付時間：午後2時から午後5時まで（ただし、土・日曜・祝日を除く）

※「インフルエンザ予防接種の予約について」とお問い合わせください。

臨床検査の 小話



ちょっと 聞いておくれ★

生月病院臨床検査スタッフの

皆さんこんにちは！

寒さが厳しくなってきましたが、体調はいかがですか？風邪などひいていませんか？

患者さんたちとお話をしていると、「毎月病院に来ているけど、検査とかよくわからない！」なんて話をよく耳にします。

今回は患者さんからよくある質問にいくつか答えていこうかと思っています。

①私、貧血なんだけど、採血しても大丈夫？血が足りなくならない？

これはよく聞く質問ですね。血液は体重の約1/13とかわれています。体重50kgの方であれば3,500〜4,000mlの血液が流れている事になります。

医学的に血液の15%以内であれば、急激に失っても大きな影響はないとされています。



ので、500〜600mlまでは問題ないと考えられています。通常の採血では、採血管1本あたり2〜5ml程度で、1回の採血の場合、約10ml前後ぐらいになるかと思っています。

こうして比較してみると、血液全体の量に比べて採血量はかなり少ないので、安心して採血を受けてください。



②この前も検査した気がするけど、またしなくちゃいけないの？

できるだけこまめに検査を受ける方が良く個人的には思っています（かといって毎日検査しよう！とまでは言いませんが・・・）。

新陳代謝によって人体の細胞は、約3週間〜1か月程度で入れ替わるという研究もあるくらいですので、オススメ

としては1か月に1回くらいが目安でしょうか。

普段から検査を受けることで、何か異常があった時に以前のデータと比べる事でより早く正確に診断ができる場合もあります。



③基準値より高い／低いんだけど、これって何かの病気？

「基準値」とは、健康な人の95%がその数値に入る目安となる数値です。

逆に言うと5%の人は何の異常もないのに「基準値」から外れる事になります。

以前は「正常値」と呼ばれていましたが、「数値から外れた5%の人は異常なのか!？」という議論もあり、今の「基準値」へと名称変更されています。

「基準値」より多少高い／低

い方が、その人の体にとって快適な環境である場合もありますので、大きく外れていなければあまり細かく気にする必要はありません。

それでも気になる場合は、お医者さんに確認してもらって、判断してもらうのが一番確実だと思います。

「病は気から」というように、あまり気にしているとそのせいで具合が悪くなったりする場合もあるので、一度思い切つてご相談してみてください。

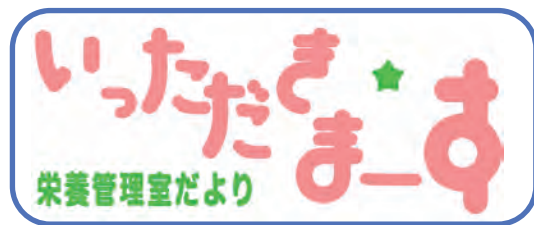
他にも様々な質問がありますが、今回はここまで！

「普段病院にはあまり行かないけど、いろいろ聞いたらまづいのかな？」なんて思わず、気になったことはどんどん質問してみてください。

それでは皆様、2022年も生月病院をよろしく願い致します！



お正月のお餅の消費に 簡単お餅ピザを アレンジしてみました



「簡単お餅ピザ」



今回、お餅と一緒に食べたい組み合わせは、チーズとしらす干しです。カルシウムとたんぱく質が豊富で、お餅の炭水化物と組み合わせることで主食の単品メニューになります。

お餅は、炭水化物、脂質、たんぱく質の他にビタミンB1やカリウムなどを含みます。

お米のでんぷんの主成分は、アミロースとアミロペクチンです。お餅の原料となるもち米は、アミロペクチンが100%、うるち米はアミロペクチンが80%、アミロースが20%含まれます。このアミロペクチンは、水と一緒に加熱すると粘り気が出るという性質があります。

アミロペクチンは、熱を逃がしにくいため体を温め代謝を促す効果があり、また、消化吸収が良く、少量で効率よく

エネルギー補給ができます。粘りがあるので、分解に時間がかかり「腹持ちが良い」と言われています。ご飯1杯（150g）と切り餅2個分が同じくらいのカロリーです。

切り餅2個（100g）	236kcal
丸餅3個（105g）	249kcal
ご飯1杯（150g）	252kcal

※食べ過ぎには注意しましょう。

作り方

- ① 餅は2cm角にカットする。
- ② 青じそはせん切りにしておく。
- ③ 餅はアルミホイルに並べて敷きつめて、マヨネーズ大さじ1を餅に塗り、しらす干しをのせ、ピザ用チーズをのせて5～6分ほど焼く（焼き色がつかない場合は、焼き時間を追加してください）。
- ④ こながりと焼き上がったら、せん切りした青じそと刻みのりを上からかけて出来上がり（トーストのトッピングとしてもよく合います）。



【材料2人分】

- ・切り餅2個、または、丸餅3個
- ・しらす干し 30g
- ・ピザ用チーズ 60g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・青じそ 5枚
- ・刻みのり 少々



平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどろマン

ひらどろマン

平戸市森林組合

平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0300

(有)井2産業 しいたけ生産部

平戸市戸石川町7-1
TEL 0950-22-3104



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	○※			○	○※		○※		○	
平 篤	内科	○		○※				○	△		
池田 柊一	内科			○※		○※		○※			
九州大学 派遣医師	眼科	2月：7日、8日、21日、22日 3月：7日、8日、28日、29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	毎月第2・第4金曜日 ※予約患者のみ
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
川村 雅也	泌尿器科	青洲会病院	毎月最終水曜日
小林 誠	整形外科		1月17日（月）～21日（金）午前中
			2月14日（月）～18日（金）午前中
			3月14日（月）～18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。