



壱んおとしへ t a t s u n o t o s h i g o



平戸市野子町「ミュージュ」と呼ばれる「みよじょ山」

CONTENTS

目 次

- 02 | 退任のごあいさつ／名誉院長 押淵徹
- 03 | 就任のごあいさつ／院長 堤竜二
- 04 | 病院職員人事異動のお知らせ
- 05 | 新規採用・異動職員紹介
- 06 | マイナンバーカードの健康保険証利用について
- 08 | 平戸市立病院新改革プラン点検評価委員会から市長への答申
- 09 | 風物はくすり～絵本作成編～
- 10 | 生月病院リハビリスタッフの「ちょっと聞いてくれ」
- 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

2022

No. 73

2022.5.15

退任のごあいさつ



国民健康保険平戸市民
病院長を退任致しました

名譽院長 押淵 徹

私は今をさかのぼること36年10か月前、昭和60年6月に平戸市国民健康保険紐差病院長に任命されました。その頃の日本は高度経済成長の時期

いをさせて頂きます。

紐差病院長に任命された
昭和60年の頃は・・・

第一次産業（農・漁業）で生計を立てる、そのような地域でした。成

人した若者が都市部に流れ出るため、

日本のどこよりもはやく高齢化（65歳以上の方が人口の21%を上回る）が訪れている地域でした。“身体がいまでは定年のない職場がこの地にある”“働く初老期に病気になつて、家族の助けを受けなければ生活ができなくなることを避けたい”そのような市民の皆様の気持ちに応えお手伝いする紐差病院になろう、と病院運営方針を定めました。

元気老人の創出を合言葉に

これは私が作つた合言葉です。青年（30歳代から60歳代）の時期から健康に関心を持つてもらい自ら健康づくりに取り組む、そうすることできせて80歳頃までは他人の助けを借りず働くことのできる身体でいよう、との目標実現のために紐差病院は働く、と決めました。その頃の

若者たちは職を求め都市部に向かい、平戸市の中南部は残された大人たちが第一次産業（農・漁業）で生計を立てる、そのような地域でした。成

人した若者が都市部に流れ出るため、

日本のどこよりもはやく高齢化（65歳以上の方が人口の21%を上回る）が訪れている地域でした。“身体がいまでは定年のない職場がこの地にある”“働く初老期に病気になつて、家族の助けを受けなければ生活ができなくなることを避けたい”そのような市民の皆様の気持ちに応えお手伝いする紐差病院になろう、と病院運営方針を定めました。

後期高齢者になつて

私は後期高齢者となりました。堤龍二新院長、飯野俊之医療監及び中桶了太副院長を先頭に新しい体制で病院運営をお願いし、今後は「元気老人」でいる限り市民の皆様の健

日本では、感染症（肺炎・結核・胃腸炎など）で命を落とす方が少なくなり、代わって、がん・心臓病・脳卒中で命を落とされる方が7割を占める時代に移つていきました。いわゆる生活習慣病です。

生活習慣病対策こそ 「元気老人の創出」に

健康診断で生活習慣病の早期発見・早期治療に取り組むことを第一の目標にしました。感染症治療がそれまでの病院の役割であつたため、このような取り組みをしているところはなく、市民の皆さんもとより、病院職員にも、医師会の皆さんにも

“変なことを言いだす奴だな・・・”と怪訝（げげん）に受け止められました。市役所の管理職の方から「病人がいなくなれば病院は潰れる」とまでいわれました。しかしながら、理解を示す方々の有難い激励の言葉を頂き、開始から5年後には県内で最も健診受診率が高い地域、一人当たりの医療費が低い地域になりました。健康な方が多くなってきた証拠でもありました。また、地域の60

7割の方々が病院を利用し健康づくりに励んでおられますので、それを反映して病院は黒字経営です。

超高齢社会を迎えた平戸市

つた平戸市立南部病院（津吉町）と紐差病院は合併し、平成8年4月、現在の平戸市民病院が発足しました。持ち込まれた膨大な赤字を新病院で清算しながら超高齢社会を支える病院づくり（市民生活を蝕む疾患・負傷の治療、療養病棟設置、介護医療院設置、保健・医療・福祉介護の一体的提供＝サンケア平戸併設、在宅ケア＝訪問診療・看護・リハビリ）に職員一丸となつて取り組んでまいりました。

膨大な赤字を抱え運営が困難になりました。日本の中は活気にあふれ、若者たちは職を求め都市部に向かい、平戸市の中南部は残された大人たちが第一次産業（農・漁業）で生計を立てる、そのような地域でした。成

人した若者が都市部に流れ出るため、

日本のどこよりもはやく高齢化（65歳以上の方が人口の21%を上回る）が訪れている地域でした。“身体がいまでは定年のない職場がこの地にある”“働く初老期に病気になつて、家族の助けを受けなければ生活ができなくなることを避けたい”そのような市民の皆様の気持ちに応えお手伝いする紐差病院になろう、と病院運営方針を定めました。

日本では、感染症（肺炎・結核・胃腸炎など）で命を落とす方が少なくなり、代わって、がん・心臓病・脳卒中で命を落とされる方が7割を占める時代に移つていきました。いわゆる生活習慣病です。

就任のごあいさつ

アに携わってまいりました。



過疎化、少子高齢化により医療を取り巻く情勢がめまぐるしい変化を見せていました。それに加えて、過重勤務を見直す医師の働き方改革が2024年から始まり、医師不足にあえぐ当地においては大きな足枷になると思われます。このような中、的確な経営判断を求められる時代に病院長という重責を託され、身の引き締まる思いがしております。

令和4年4月1日から、国民健康保険平戸市民病院の新しい病院長に就任しました堤竜二でございます。

私は平成6年に長崎大学を卒業し、外科医として今年で28年目となります。当院には平成21年に赴任しましたが、外科専門医、がん治療認定医として一般外科、手術、がん治療、緩和ケ

疾病予防、治療、リハビリテーションまでスマートに受けることができるよう、保健・医療・福祉関係機関との連携を行っています。

さらに、平成17年から長崎大学の支援により、へき地病院再生支援・教育機構地域臨床教育拠点となり、全国各地からこれまでの日本の医療を支える若手医師が研修に来てくださっています。令和2年からは国際医療に携わる医師と連携する「国境を越えた地域医療支援機構」の支援も受けることができるようになりました。当院の大きな支えとなつてくれています。

型の社会を迎え、労働力の低下が予測されます。私は人口減少・過疎化から目を背けず、その対策を講じていくのはリーダーとができるよう、保健・医療・福祉関係機関との連携を行っています。これからも地域医療を支える病院としての役割を果たすためには、組織の合理化とネットワーク化が必要となるでしょう。そのため、職員一丸となり、知恵を出し合つて頑張つてまいりたいと思います。

院長 堤 竜 二

国民健康保険平戸市民病院
院長 堤 竜 二

令和4年4月1日から、国民健康保険平戸市民病院の新しい病院長に就任しました堤竜二でございます。

私は平成6年に長崎大学を卒業し、外科医として今年で28年目となります。当院には平成21年に赴任しましたが、外科専門医、がん治療認定医として一般医療サービスを提供し、二次救急にも対応できる病院として存



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、病院職員の異動があっています。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、よろしくお願ひします。

■退職

所属名	部署名	職名	氏名	所属名	部署名	職名	氏名
病院局		局長	加藤栄一	平戸市民病院	療養病棟 看護班	看護師主任	池田早百合
平戸市民病院	医局	医師	平篤	生月病院	一般病棟 看護班	看護師長兼一般 病棟看護班長	平畠和美

■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 (平戸市民病院)		局長	小出圭治	病院局 (生月病院)		病院局次長兼 生月病院事務長	昇任
平戸市民病院		事務長	井上直美	福祉部 長寿介護課		参事兼 介護保険班長	昇任
平戸市民病院		主事	川島成紀	建設部 都市計画課		主事	
病院局 (生月病院)		病院局次長兼 生月病院事務長	石山寿江	平戸市民病院		事務長	
生月病院		参事兼総務班長	小野隆一郎	生月病院		総務班係長	昇任
生月病院		総務班係長	土田一球	市民生活部 健康ほけん課		主任主事	昇任
財務部 企画財政課		主任主事	丸山正樹	平戸市民病院		主任主事	
生月支所 地域振興課		市民協働班係長	田口和義	生月病院		参事兼 総務班長	
平戸市民病院	医局	院長	堤竜二	平戸市民病院	医局	副院長	昇任
平戸市民病院	医局	医療監	飯野俊之	平戸市民病院	医局	副院長	昇任
平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師長兼一般 病棟看護班長	前田智佳	平戸市民病院	地域連携班	看護師長兼地 域連携班長	
平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師	高田ちづの	生月病院	一般病棟 看護班	看護師	
平戸市民病院	地域連携班	看護師長兼 地域連携班長	大西友美	平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師長兼一般 病棟看護班長	
平戸市民病院	地域連携班	看護師	浦上明子	平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師	
平戸市民病院	療養病棟 看護班	看護師	中島理津子	平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師	
平戸市民病院	療養病棟 看護班	看護師	小楠義史	平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師	
平戸市民病院	訪問看護 ステーション	看護師	鴨川瑠美	平戸市民病院	外来看護班	看護師	
平戸市民病院	一般病棟 看護班	看護師	松尾沙恵				新規採用
平戸市民病院	外来看護班	看護師	川村沙貴				新規採用
平戸市民病院	リハビリテー ション班	作業療法士	大西杏奈				新規採用
生月病院	外来看護班	看護師長兼 外来看護班長兼 健診班長	江頭富美代	生月病院	外来看護班	看護師主任	昇任
生月病院	一般病棟 看護班	看護師長兼一般 病棟看護班長	前田智和恵	生月病院	外来看護班	看護師長兼 外来看護班長兼 健診班長	
生月病院	地域連携班	地域連携班長	松本康博	平戸市民病院	地域連携班	看護師主任 (社会福祉士)	
生月病院	外来看護班	看護師主任	富澤京代	生月病院	外来看護班	看護師	昇任
生月病院	地域連携班	社会福祉士	藤澤聖子				新規採用
生月病院	一般病棟 看護班	看護師	小山夕菜				新規採用

異動職員紹介



所属：平戸市民病院
職名：事務長
氏名：井上 み直美



所属：平戸市民病院
部署：総務班
職名：主事
氏名：川島 成紀



所属：平戸市民病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：高田ちづの

都市計画課より異動となりました。病院事務は初めての経験ですが、早く業務に慣れ、皆さんのお手伝いが出来るよう頑張ります。

本年度の異動で長寿介護課から配属になりました。病院関係事務は初めての業務となります。微力ではありますが、地域に根ざした本病院を事務職の立場で支えていただらと思います。

に慣れ、頑張っていきたいと思います。また、地域の皆さんのが安心して入院生活を送ることができるよう、笑顔と思いやりを忘れず勤めてまいります。



所属：生月病院
部署：総務班
職名：係長
氏名：土田 一球



所属：生月病院
部署：地域連携班
職名：地域連携班長
氏名：松本 康博

健康ほけん課から異動してきました。病院局は初めてですが、生月病院が地域の皆さん、患者さんやスタッフにとって、誇らしい場所となるような働きができるだと思いま

市民病院から異動となりました。地域包括ケア病床に必要な入退院支援部門のソーシャルワーカーをしております。薬局横の地域連携室においてますので、自宅での介護や退院後の生活等にお困りの方はお気軽にご相談ください。

新規採用職員紹介



所属：平戸市民病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：松尾 沙恵



所属：平戸市民病院
部署：外来看護班
職名：看護師
氏名：川村 沙貴

4月より市民病院の外来看護師となりました。地域の皆さんのが安心して通院出来るように、患者さん一人一人に寄り添つて精一杯頑張ります。

市民病院一般病棟で勤務しております。地元の平戸に貢献するため、どんなときでも笑顔を忘れず患者さんとご家族に寄り添つた看護ができるよう精一杯努めています。また、専門職として自己研鑽に努め、上質な看護の提供ができるように頑張ります。

4月より作業療法士として働かせていただいております。以前は長崎記念病院の回復期病棟で経験を積ませていただきました。初心を忘れず、患者さん一人一人に合った作業療法の提供ができるように、精一杯頑張ります。



所属：生月病院
部署：地域連携班
職名：社会福祉士
氏名：藤澤 聖子



所属：生月病院
部署：一般病棟看護班
職名：看護師
氏名：小山 夕菜

4月から生月病院の看護師として働いております。

地元に戻ってきて改めて生月の良さを感じているところです。一人一人の出会いに感謝し、少しでも多くの患者さんの心に寄り添つた看護が出来るように頑張ります。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

現在、平戸市民病院および生月病院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

(1) マイナンバーカードの取得（申請・受取）

平戸市役所市民課、各支所および各出張所の窓口で申請する場合は、必要な書類（マイナンバーカード交付申請書、印鑑、本人確認書類）をご持参のうえ、窓口までご来庁ください。また、パソコン・スマートフォンを使っての申請も可能です。

詳しくは、市民課戸籍住民班（電話22-1912-3）または、各支所および各出張所の窓口にお問い合わせください。

(2) マイナンバーカードの健康保険証利用申込

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、**健康保険証利用の申込みが必要**です。

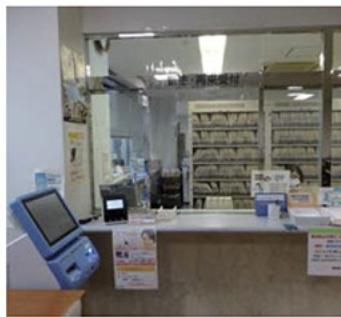
医療機関や薬局の窓口に設置する顔認証付きカードリーダーで簡単に申込ができます。

健康保険証利用の申込みを事前に行うには、マイナンバーカードとカードリーダー機能を備えたデバイス（スマートフォン、PC+ICカードリーダー）を用いる必要があります。

そのほか、セブン銀行のATMでも申込が可能です。

(3) 顔認証付きカードリーダーで受付

顔認証付きカードリーダーとは、マイナンバーカード保険証利用に必要となる機器のことです、マイナンバーカードの顔写真データをICチップから読み取り、その「顔写真データ」と窓口で撮影した「本人の顔写真」と照合して、本人確認を行うことができるカードリーダーです。



①来院

- ✓ 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く



②本人確認

- ✓ 本人確認の方法を選ぶ
- ✓ 顔認証または暗証番号を入力



③同意取得

- ✓ 各種同意事項の確認・選択

同意確認を行つ事項

- 特定健診情報
40歳から74歳までの方向けに、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。
※2

- 薬剤情報
医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報です。
※3

④受付完了！

- ✓ マイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーから取り出し、受付完了



高額療養費制度を利用する方のみ

- ✓ 提供する情報（限度額情報）を選択



※1 各画面イメージは、現時点のイメージであり、今後変更される可能性があります。
※2 75歳以上の方については後期高齢者健診情報を医師等が閲覧できるようになります。
※3 注射・点滴等も含みます。

いつもの診療・薬剤処方が変わります！

過去に処方された薬や特定健診等の情報を医師や薬剤師に正確に伝えることは大変です。これらは、データに基づく診療・薬の処方が受けられます。

✓ 自分の体についてのデータから診察・薬の処方をしてもらえることで、より良い医療が受けられます。
✓ 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

いつもの自分の体の健康管理が変わります！
いつ・どこの病院で、どんな薬を処方されたり、分からなくなってしまうことは多いと思います。これからは、マイナポータルで閲覧できます。

✓ マイナポータルは、処方された薬剤の情報（※）や特定健診等情報（※）をいつでも見られます。

※薬剤情報とは、医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報です。注射・点滴や入院中等の情報も含みます。

生月病院顔認証付きカードリーダー設置場所



※特定健診等情報とは、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。

いつもの支払が変わります！

「限度額適用認定証」では、窓口での支払が高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証類です。

患者本人が医療機関での情報提供に同意すると、以下の情報が共有されます。

医療機関・薬局に提供される情報

- ・保険者番号
- ・被保険者証記号・番号
- ・限度額適用認定証区分
- ・交付年月日
- ・回収年月日
- ・長期入院該当年月日

確定申告が楽になります！

- ☑ マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単になります。
- ☑ 医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルで医療費通知情報を管理可能になります。
- マイナポータルからe-Taxに情報連携できるため、オンラインで完結します。

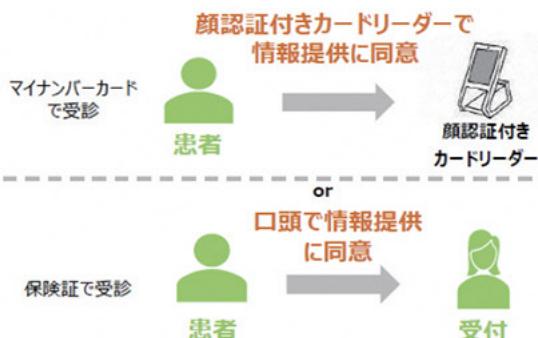
マイナンバーカードを利用できる医療機関窓口での限度額以上の一時支払いの手続きが不要になります

高額療養費制度の利用方法 (これまで)



マイナンバーカードを利用できる医療機関・薬局での高額療養費制度の利用方法

同意をすると限度額を超える支払いが免除されます！



マイナポータルで医療費通知情報が閲覧可能です！

「医療費通知情報」とは医療機関・薬局を受診し、医療機関・薬局の窓口で支払った公的医療保険に係る医療費の情報をマイナポータルでの閲覧や医療費控除の申請で利用可能とした情報です。

マイナポータルで閲覧可能な項目

- ・受診者情報
(氏名、性別、生年月日、年齢、保険者番号、被保険者証等記号・番号・枝番)
- ・医療費通知情報
(総額、保険者負担額、公費負担額、窓口負担相当額、診療年月、診療区分、診療実日数、医療機関等名称)

健康保険証としてずっと使える！

転職等のライフイベント後でも、保険証としてずっと使えます。

✓新しい医療保険者へ手続済であれば（※）、健康保険証としてずっと使うことができます。

※医療保険者等が変わった場合は、加入の手續が引き続き必要です。

✓国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方は、定期的な被保険者証の更新が必要になります。また、高齢受給者証（※）の持参が不要になります。

※「高齢受給者証」とは、70歳から75歳になるまでの間、自己負担割合を示す証明書です。

マイナンバーカードの健康保険証利用は、これまで見てきたとおり、たくさんメリットがありますので、ぜひお申し込みを行つてみてください。

平戸市立病院新改革プラン点検評価委員会より答申がなされました

平戸市立病院新改革プラン点検評価委員会は、諮問を受けた『平戸市立病院新改革プラン(H28～R2)』の点検評価について、委員会を7回開催し、報告書にまとめました。

令和4年1月12日に柿添圭嗣委員長から黒田成彦市長へ答申（報告書提出）がなされました。



■『平戸市立病院新改革プラン（H28～R2）』とは

国のガイドラインに基づき、長崎県地域医療構想を踏まえたうえで、市立病院が果たすべき役割や経営効率化に向けた取組み等について定めた病院事業の5か年計画です。

■諮問4項目の点検評価（抜粋）

①地域医療構想を踏まえた役割の明確化に関するこ

⇒市民病院の医療構想実現を踏まえた介護医療院及び地域包括ケア病床への転換を評価します。

②経営の効率化に関するこ

⇒生月病院に有益的な病床転換等を要望します。

③再編ネットワーク化に関するこ

⇒経営健全化と役割分担を視野に入れた人事交流を要望します。

④経営形態の見直しに関するこ

⇒役割分担による事業運営を要望します。

■今後への提言

病院事業は、人口減少と高齢化、医療スタッフの不足、さらに令和6年4月に向けた医師の時間外労働規制への対応が加わり、厳しい運営を迫られています。一方、昨今の感染症拡大は、公立病院が果たすべき役割とその重要性を行政・医療・地域に再認識させるものとなり、平時から新興感染症に備えた病院間の役割分担の必要性を浮き彫りにしました。

両病院にはこれらの課題を踏まえ、限られた医療資源を地域全体で効率的に活用し、持続可能な地域医療の提供体制を確保することを求めます。

◆市民病院と生月病院は、それぞれの役割を明確にし、地域医療を継続的・安定的に提供できる体制を構築することが必要です。

◆市民病院は、基幹病院として中心的役割を果たすために努力する必要があります。また、適宜適切に対応できる柔軟な病院機能の構築を願います。

◆生月病院は、地域の医療と介護に重要な役割を果たしていますが、人口減少と今後の施設更新の時期を見据え、将来的な方向性を明確にしていく時期が到来していることを認識する必要があります。

○答申（『平戸市立病院新改革プラン点検評価報告書』）を受けて

委員会のご意見・ご提言を真摯に受け止め、地域に安定的かつ継続的に医療を提供していくため、限られた医療資源を効率活用し、地域包括ケアシステムの構築に努めてまいります。今後とも、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

平戸椎茸 —ふるさとの味—
ひらじロマン

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



風物はくすり ~絵本作成編~

平戸市民病院薬剤班 近 藤 司



絵本『美世女とタコ』

頬を伝う南風が、やわらかな湿り気を帯びてくると僕はある友のことを思い出す。

友と言っても僕とは60歳近くも年が離れている。今は故人となった彼がどうにか歩くことができた最後のこの季節、一緒に連れ立ってタコ獲りに出かけた。彼はタコ獲りの名人だった。浜辺を歩くたびに形のいい上等のタコを次々と見つけた。僕も見よう見まねでタコを掴み二人で笑いあった。

平戸は豊かな海産資源に恵まれている環境のせいか、海にまつわる言い伝えや民話が多く残る。平戸市野子町に古くから伝わる昔話に「ミューシュのタコ」というものがある。「ミューシュ」とは野子町南西部の海岸地名で、この場所を舞台に物語は始まる。

ある娘が1匹の大ダコを見つけた。娘は母に食べさせてあげたいと思い、大ダコに足を1本くれるよう頼んだ。大ダコはこれを許したが、娘はその後も毎日1本ずつ大ダコの足を貰いに出かけるようになる。大ダコは最後の1本の足だけは残して欲しいと頼むものの、娘は構わず最後の足まで取ろうとしてしまった。これに大ダコは激しく怒り、最後の一本の足で娘を殺してしまったという顛末である。

「際限の無い欲望は身を亡ぼす」という戒めはいつの時代も、どの国においても共感できる概念であろう。また、この物語は限られた漁業資源を守るための先人の知恵を形にしたものであったのかもしれない。

昨年、野子地区まちづくり運営協議会様より何か地元にまつわる話で小中学生向けの紙芝居と絵本を作成できないかと依頼があり、僕はこの話を思い出した。ただ、子供には結末が酷であるため、僕なりに原作を脚色し新たに物語『美世女とタコ』として作り上げることにした。話の大筋はほぼ変わらないが、一つ大きな違いがある。それは、タコは「最後まで怒ることはなかった」という点である。タコは常に娘を憐れみ彼女の母のために我が身を犠牲にすることさえ厭わなかった。仏陀の過去世が我が身を飢えた虎に差し出したように、主キリストが万民の罪を背負い自ら十字架上で死を遂げたように。

命をかけた他者への愛は凡夫にとっては至難の業である。タコは最後の足を渡してしまえば、自分を待つ幼子を守ることができないという葛藤の中で、涙の内に娘に背を向ける。悲しいかな現実の世とは、まさにこのようなものである。頭では全てを奉げて助けてあげたいと望みながらも、足元には自らと家族の生活が手を伸ばしている。では、どうすれば娘とタコは救われたのであろうか。それは、娘が薄れゆく泡沫の意識の中で思った「互いの愛」である。恵みを享受するばかりでなく「自らも人に希望を与えられる光になること」、このことにもっと早く気づいていれば、違った結末に至れたのかもしれない。

作中、タコの足を食べた娘の母は次第に健康を取り戻していく。実際、タコにはビタミンやミネラルに加えアミノ酸の一種であるタウリンを豊富に含むことが知られている。医薬品としても肝機能の改善、うつ血性心不全等に適応があるため、滋養強壮食として夏を前にしたこの季節にはうってつけの食材である。

卒寿を超えた件の友は、体質上タコを食べることはなかった。「コンドサン」と僕の名前を呼び、怒ることなくいつも優しさに満ちた眼差しで語りかけてくれた彼に、僕は何も愛を返すことができないまま棺を見送ることになってしまった。出会った時期や長さは関係ない。一期一会の人生で互いに愛し合うことができたのなら、心の中に一つの輝く星となって、これからどんな暗い道のりがあっても歩みを進めることができるのではないだろうか。



←平戸市野子町「ミューシュ」と呼ばれる「美世女山」

<アクセス>
野子町福良港から船で5分



呼吸器リハビリテーション



ちょっと聞いておくれ★

生月病院リハビリスタッフの

こんにちは。生月病院リハビリ室です。段々と暖かくなつてきましたが、体調はいかがでしょうか？早いうちから熱中症に注意をして、水分補給などを十分に心がけて生活してください。

今回は呼吸器リハビリテーションについて紹介します。

皆さんにイメージするリハ

ビリは、骨折や関節変形などの手術後のリハビリ、脳卒中による障害に対するリハビリ、また、痛みに対する物理療法（ホットパックや電気治療など）が主ではないでしょうか。

このほか、私たちが関わるリハビリの分野には呼吸器疾患に対するリハビリがあります。

呼吸器疾患というと、よく聞くのは肺炎だと思います。慢性閉塞性肺疾患（COPD）も最近よく聞く病気です。慢性閉塞性肺疾患には肺気腫や慢性気管支炎が含まれます。空気の通り道である気管支の病気も呼吸器疾患です。

呼吸機能が低下すると酸素を取り込む機能と二酸化炭素を排出する機能が弱くなり、少し動いただけでも息切れをしたり動けなくなるといった症状が出てきます。生活活動

の回復のためにもリハビリは重要な意味を持つています。

リハビリでは、呼吸機能の

低下に対しても下肢の運動

の筋骨に囲まれているところ

の運動を促す呼吸介助、痰の

排出を促す排痰訓練を行いま

す。また、呼吸器リハビリの

最も重要なものは自転車

エルゴメーターを用いて行う

ことが多いです。下肢の持続

的運動によって呼吸機能にも

良い効果が証明されています。

そのほか、呼吸筋の筋力強化

訓練、リラクゼーション、腹

式呼吸訓練、歩行訓練も行い

ます。

呼吸器リハビリでは、肺だけでなく全身のリハビリテーション治療を行います。疾患や状態によつてリハビリの内容は個々に違つたものになりますが、日常生活の動作や生活の質に低下をきたしている患者さんに対して呼吸器の症状を改善し動きやすくすることを目的に呼吸器リハビリを行っています。

在宅でも酸素療法を行うこ

とで生活上の呼吸困難を予防

改善できることがあります。

まずは主治医、専門医にご相談ください。

生月病院

8時30分～10時30分
8時30分～10時00分
16時00分～17時15分

平戸市民病院

お知らせ
リハビリ室では新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、外来リハビリテーションの提供時間を左記のとおりとしています。今後ともご協力を願いします。

など

- ・呼吸器リハビリの訓練
- ・下肢筋力強化訓練
- ・全身運動耐久性訓練
- ・呼吸介助法
- ・排痰訓練
- ・呼吸筋筋力強化
- ・リラクゼーション
- ・腹式呼吸訓練
- ・呼吸訓練

- | | |
|--------------|-----------|
| 呼吸器リハビリの対象疾患 | ・肺炎 |
| ・慢性閉塞性肺疾患 | ・肺腫瘍 |
| ・急性発症した呼吸器疾患 | ・気管支喘息 |
| など | ・慢性の呼吸器疾患 |

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

Janaka Motors

田中モータース

新車・中古車販売
車検 点検 銀金 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

もしかしてフレイル？

いたたきまーす
栄養管理室だより

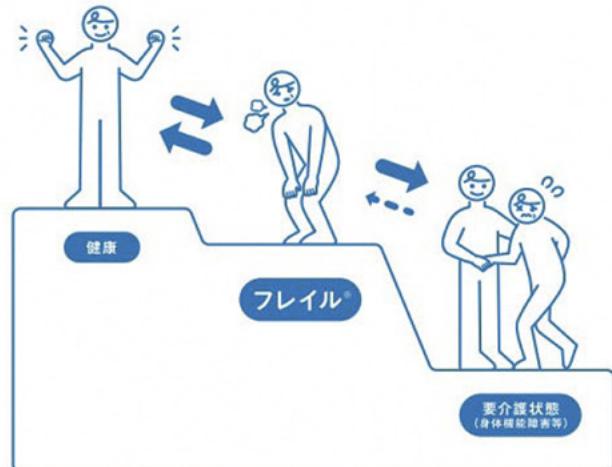
加齢とともに「疲れやすくなつた」「食欲がわかない」…。このような人はいませんか。その状態はもしかすると「フレイル」かもしれません。知らぬ間に「要介護」へ進んでしまいかねないため、どこかで歯止めをかける必要があります。

こんな傾向はフレイルかもしれません！

- ☑ おいしくものが食べられなくなった
- ☑ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ☑ 体重が以前よりも減ってきた

※厚生労働省が発表したガイドラインによると、

「フレイル」とは日本老年医学会が提唱した用語で、
“加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態”を表し、英語の「frailty（フレイルティ＝虚弱）」から取ったものです。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられます。身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。
〔フレイル診療ガイド2018年版〕(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)

○ミックスピーンズのシーチキンサラダ

厚生労働省 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」より

加齢によって活動量が減ると、まず筋力が低下します。筋力が低下するとエネルギー消費量が低下するので、食欲が減退します。

食欲がなくなり食事の摂取量が減ると、たんぱく質などの摂取量が減り低栄養となり、ますます筋力が落ち悪循環になります。

フレイル予防のために、たんぱく質が入ったサラダをご紹介します。

「ミックスピーンズのシーチキンサラダ」



【材料 4人分】

- | | |
|----------------|------|
| ・ミックスピーンズ (1袋) | 66g |
| ・ミニトマト | 8個 |
| ・きゅうり | 130g |
| ・シーチキン (1缶) | 70g |
| ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・塩 | 0.5g |

【栄養価1人あたり】

熱量	117kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	10.8g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.6g

シーチキンの代わりにチーズや、野菜はキャベツ、コーン等でも美味しいですよ。

作り方

- ① シーチキンはザルで油をきる。
- ② ミニトマト、キュウリを、食べやすい大きさに切る。
- ③ シーチキンとマヨネーズと塩を合わせ、そこにミックスピーンズ・ミニトマト・きゅうりを入れ混ぜ合わせれば出来上がり！！

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
堤 竜二	外 科	○				○				○	
飯野 俊之	内 科	○※	○	○※		○	○	○※		○※	
中桶 了太	内 科	○※		○		○※			△	○※	○
濱田 貴幸	小児科／外科	○		○		○		○		○	
池田恵理子	内 科	○※			○	○※		○※		○	
眞木 慧	内 科	○		○※				○	△		
池田 栄一	内 科			○※		○※		○※			
押淵 徹	外 科			○							
九州大学派遺医師	眼 科	5月：9日、10日、23日、24日 6月：6日、7日、20日、21日 7月：4日、5日、25日、26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 済	神経内科	長崎大学病院	毎月第2・第4金曜日					
山下 雅巳	内 科	生月病院	毎月第1水曜日（午後）					
徳永 毅	透 析	徳永泌尿器科医院	毎週土曜日					
池田 啓一	呼吸器内科	長崎労災病院	毎月第1金曜日（午前中）					
延末 謙一	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）					
田中奈津美	整形外科	長崎労災病院	毎週火曜日 9：00～11：30					
原 真一郎	整形外科	サン・レモリハビリ病院	毎月第2・第4木曜日 9：30～12：00					

■生月病院

担当医師	診療科	月		火		水		木		金	
		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							
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		6月13日（月）～17日（金）午前中 7月11日（月）～15日（金）午前中 8月15日（月）～19日（金）午前中							
池田 栄一	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	サン・レモリハビリ病院	毎月第1木曜日（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。