

竜んおとし子

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



特集
総合診療専門医

CONTENTS

目次

- 02 | 特集【総合診療専門医について】
- 04 | 平戸市民病院スタッフインタビュー
- 05 | 熱中症予防とコロナ感染防止対策について
- 06 | 骨粗鬆症性骨折を減らすための第一歩
- 08 | 市民病院外来看護スタッフの「耳よりなハナシ」
- 09 | 生月病院薬剤スタッフの「ちょっと聞いておくれ」
- 10 | 風物はくすり～登山は楽しいぞ編～
- 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. 74

2022.7.15

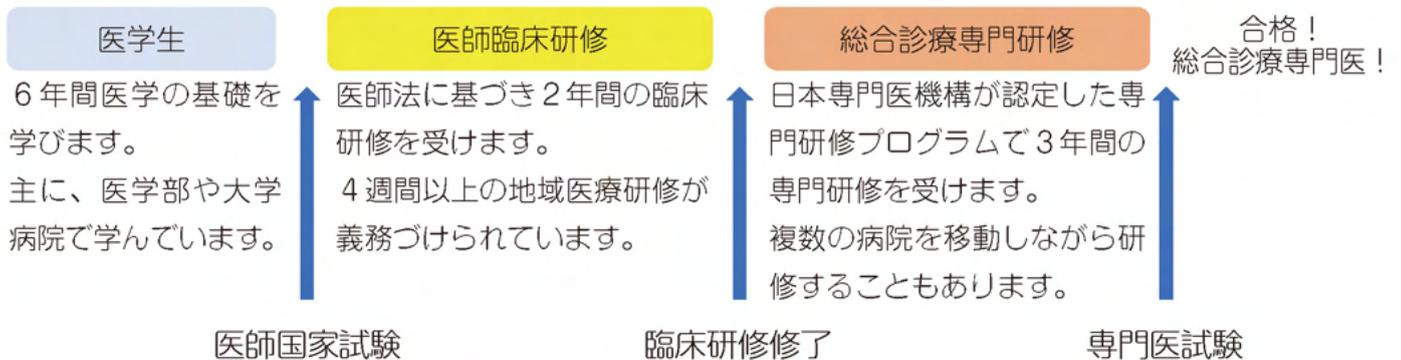
特集

【総合診療専門医について】



総合診療専門医は2018年4月にスタートした新しい専門医です。外科、内科、小児科などと同じ専門医で、担当する範囲は年齢・性別や診療科によらず、ケガや急病の対応、慢性疾患の定期外来、在宅医療及び日々の健康相談などです。どの診療科なのか受診に困ったときの診療も担当します。いわば初診から診断・治療を行い、退院後の在宅医療やドック健診などを担当する平戸市民病院などで働いている医師のイメージです。この総合診療専門医の資格を得るためには3年間の専門研修が必要で、期間中に内科、小児科、救急科、在宅医療や予防医療を回りながら経験を積みます。平戸市民病院は、総合診療専門研修のための研修施設として登録されており、県内外から専攻医が来ています。

総合診療専門医への道のり



平戸市民病院におけるとりくみ

学生実習



地域医療研修



総合診療専門研修



地域医療に興味がある学生を受け入れています。実習内容は病院見学やサマーキャンプです。



全国各地から年間約40名の研修医が地域医療を学びに来ています。



長崎大学病院や福岡青洲会病院から、専門研修のために来ています。

現在、平戸市民病院には、専攻医 1 名、研修医 4 名が勤務しています。

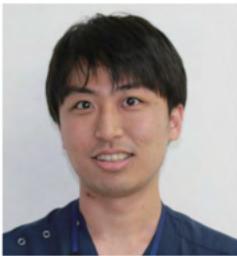
医師を目指した理由は？



山崎 貴浩
(佐世保市総合医療センター)
初期研修医

佐世保市総合医療センター研修医の山崎貴浩と申します。私は幼少より長崎県で育ち、夏には毎年学校で平和教育を受ける機会がありました。そこで耳にした永井隆という戦時中に活躍した医師の話がとても印象的でした。それは明確な記憶ではありませんが、私が医師を目指した理由の一つだと思います。

私は医師としてはまだ生まれたての研修医ですが、今後一つずつ医学を身につけて、医療の現場で貢献したいと思っています。



橋本 紘宜
(日本生命病院)
初期研修医

初めまして。大阪の日本生命病院から参りました、研修医の橋本紘宜と申します。5月から2か月間、平戸市民病院で研修をさせていただきました。

私が医師を志した理由は、漠然とはありますが「人と深く関わる仕事」に就きたいと考えていたためでした。自分が考える中で最も深く人と関わる仕事が医師であったため、医師を目指すようになりました。

病気は人生において重要な側面であり、そこに寄り添える職業に憧れを感じました。平戸市民病院は、患者さん一人一人を「深く知ろう、深く関わろう」という思いを持った先生方のいる素晴らしい病院だと感じました。私も先生方を見習って伴走者として患者さんに寄り添える医師を目指して精進します。

平戸で働いて感じたこと



眞木 慧
(福岡青洲会病院)
専攻医

4月から総合診療専攻医として、平戸市民病院内科に赴任いたしました眞木慧と申します。妻と1歳の娘と共に平戸に越してきて早くも4か月目を迎えました。家族ともども平戸での生活にも慣れてきたところです。

私は医師になって5年目ですが、医師はこのくらいの時期に往々にして地方に向向することになるのです。私もそのような経緯で平戸市民病院において半年間の研修を行うことになりました。

初めて平戸市民病院を訪れた時は、平戸大橋を渡ってなんと遠いことか！いざ病院に着くと周囲は山と田んぼだらけ、なんでこんなところにこんな立派な病院が立っているんだ？と率直に感じたものです。しかし、実際生活を始めて、この地にこの病院が必要だと強く感じるようになりました。どれだけ山奥に行っても人は住んでいるし、人が住んでいれば医療を必要としている人がいます。そのような人たちの拠り所として、やはりこの病院は必要不可欠です。確かに店は少ないし、ユニクロひとつ行くにも佐世保まで1時間半と不便な面はあります。しかし、一人でも多くの医療人が必要とされているところで、一医療人として貢献できることが、なによりの喜びでもあります。9月末までの短い間ですが、一人でも多くの方の健康をサポートできるよう、精進していきたいと思っています。

平戸市民病院スタッフ インタビュー

放射線技師 鳥居 遥



●自己紹介をお願いします。

鳥居遥です。福岡県福岡市出身で、福岡市内の純真学園大学を卒業して平戸市民病院へ入職しました。

●放射線技師という仕事を選んだ理由を教えてください。

親から手に職をつけるのが良いとずっと言われていました。医療系が良いと感じ、大学のオープンキャンパスに行った際、放射線技師が画像を見て診断している様子を目にして、格好良いと思いついてこの道を目指すことを決めました。

●平戸市民病院で働くことを決めた経緯を教えてください。

純真学園大学でお世話になっていた先生から平戸市民病院を紹介していただきました。その先生は、現在、私の上司にあたる岩永繁範総技師長と同期で、私が見つめ先を探していた当時、当院の放射線技師が不足していたこともあって、その先生

から紹介していただき、入職することができ、今に至ります。

●放射線技師の業務はどのようなものがありますか。

当院で最も多く行われる撮影は、レントゲンの呼称で知られる一般撮影（X線撮影）検査です。一般撮影の画像を見てさらに詳細な検査が必要な場合、CT検査やMRI検査を行います。MRI検査は予約を受け付けた患者さんを優先に行っています。その他、骨密度の検査もあります。また、当院にはありませんが、核医学検査や放射線治療も放射線技師の業務となります。

●実際に働いてみて、いかがですか。

すごくアットホームというか、スタッフの皆さんが気を遣ってくれて話しかけてくださるので、働きやすい職場だと思っています。楽しい職場です。

●平戸市民病院のメリットは？

患者さんにとってみると、一通りの撮影検査機器が揃っているので、何かあった時に、その日以内に精密検査を行うことができることはメリットだと思います。



また、女性の放射線技師がいることで、例えば、下着に金具が入っていた場合などに、室内に入つて行き、着替えのお手伝いが出来たり、女性特有の検査を受ける際のストレスを減らすことが出来るようになったことは、平戸市民病院で撮影検査を受ける女性の患者さんにとってすごくメリットだと思います。

●入職希望者に対するメッセージをお願いします。

大きな病院だと1年間一つの撮影機器を担当することが多いと思いますが、平戸市民病院では、最初から沢山の種類の撮影を広くゆつくりと学ぶことができますし、他職種の方との関わりが多く、他職種との連携で成り立つ地域医療を自分のペースで勉強したい方には凄くお薦めの職場です。

●一日のスケジュールを教えてください。

8:30	出勤。 健診、外来（予約）、 病棟の患者さんの撮影。 CF（大腸ファイバー）、 CT、MRI検査。
12:00	順次交替で昼休憩。
13:00	外来（予約・新規）患者 さんの撮影。
17:15	退勤。
※早出出勤は、週毎に交替の上、 7:00~15:45勤務。	
※時間外の救急医療は、週毎に交替。	

●今後の目標を教えてください。

検診マンモグラフィー（乳房X線撮影）撮影認定診療放射線技師の資格を取りたいと思っています。

熱中症予防と

コロナ感染防止対策について

汗ばむ季節になってきましたね。

コロナ感染の予防のためにはマスクを着けなければいけません。暑いこの時期は汗がダラダラ出ますし、息苦しいと感じていませんか。

感染防止対策にマスクはかなり有効ですが、暑さのために体調を崩してしまつては元も子ありません。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

マスク着用について

屋外で人と2メートル以上離れている時は十分な距離をとれているので、マスクを外しても大丈夫と言われる場合があります。

マスク着用時は

☆激しい運動は避けましょう。
☆のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

☆気温が高い時は、特に注意しましょう。



暑さを避けましょう

☆涼しい服装に身を包み、日傘や帽子を身につけましょう。

☆少しでも体調が悪くなつたら、涼しい場所へ移動しましょう。

☆涼しい室内に入ることができなければ、外でも日陰に移動しましょう。



のどが渴いてなくてもこまめに水分補給をしましょう

☆一日あたり1・2ℓを目安に水分を補給しましょう。

☆1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床時まずは水分補給をしてください。



エアコン使用中もこまめに換気しましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。また、換気中はエアコンを切る必要はありません。

☆窓とドアなど2カ所を開けましょう。

☆扇風機や換気扇を併用しましょう。

☆換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。



日頃から体調管理をしましょう

☆毎朝起床時や朝食前など、定時の体温測定と健康チェックを行いましょう。
☆体調が悪い時は無理をせず自宅で休んでください。



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

(有)井元産業 しいたけ生産部

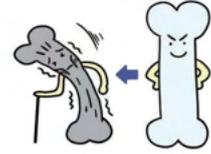
平戸市戸石川町7-1
TEL 0950-22-3104



骨粗鬆症性骨折を

減らすための

第一歩



はつめい

骨折は誰にでも起こりうることで、脚立の上から地面に落ちて足の骨を折った、というのと、お年寄りが居間で転び尻餅をついて太ももの付け根の骨を折った、というのは、その意味するところは大きく異なります。それというのも、これら



の骨折には骨のもろさの有る無しが深く関わっているからです。前者は骨のもろさに関係がなく起こり、骨折の治療が終わればそれで済むことが多いのですが、後者は骨がもろくなっている「骨粗鬆症」の状態と考えられ、繰り返し同じような骨折を起こしてしまう危険性がとても高いことがわかっていきます。一度骨折しただけでも、そこからの回復には大変な労力を必要とします。繰り返し骨折すれば、なおさら、寝込む時間が長くなり自立した生活を送れなくなり、結果的に常に介護を必要とする状態に陥ってしまうこともありま

す。ですから、できるだけ骨折しない、骨折を繰り返さないようにするために、骨折そのものの治療だけでなく骨粗鬆症の治療を併せて始め、また、その治療を継続することが重要になります。

一方、骨折したことがない方でも、骨量（骨密度）減少の有る無しが将来の骨折のしやすさを見極める1つの指標になるため、特に閉経後の女性や50歳以上の男性では積極的

に骨密度を調べ、必要に応じて骨粗鬆症の治療を開始することが骨折の発生を減らすために大切です。

骨粗鬆症の診断

それでは、骨粗鬆症はどのように診断されるのでしょうか。骨粗鬆症は、『骨量（骨量 \parallel 骨密度：骨のカルシウムなどのミネラル成分。骨を形作る「骨組み」の間を埋める役割）が減少し、かつ、骨の内部の細かい構造（骨質：コラーゲンせん維。骨を形作る「骨組み」の役割）が変化し、そのために骨がもろくなり骨折しやすくなった状態』と定義されます。このようになる原因として加齢に伴う骨の代謝の低下以外に原因のないものは「原発性骨粗鬆症」、加齢以外の他の原因もあるものは「続発性骨粗鬆症」と分けて考えられています。「原発性骨粗鬆症」の診断は専門の団体によって作られた「診断基準」に則って行われます。まず第一段階では、ごく軽い衝撃による骨折の既往が有るか無いかで2つのグループに分け、有るグ

ループの中でも、椎体骨折（背骨）または大腿骨近位部（頸部／転子部：太ももの付け根）骨折の既往がある場合には、そのみで骨粗鬆症と診断されます。一方、やはり軽い衝撃により骨折したことがあるが、それが肋骨、骨盤、上腕骨近位部（腕の付け根）、橈骨遠位部（手首）、下腿骨（膝下から足首までの骨）だった場合には、骨密度の検査を行い、その結果が基準値を下回った時、具体的には、二重エネルギーエックス線吸収測定（DXA）法で測った腰椎または大腿骨近位部の骨密度が若年成人の平均値（YAM）の80%未満において骨粗鬆症と診断されます。これらのような骨折の既往がないグループでは、骨密度の結果で振り分けられDXA法でYAMが70%以下または標準偏差マイナス2.5以下だった方が骨粗鬆症と診断されます。なお、上述の通り「骨質」も骨のもろさに関与し骨折を考える上でとても重要な要素ですが、その良し悪しは「診断基準」には含まれません。

「続発性骨粗鬆症」についてはその原因と考えられる項目が複数存在し、原因により骨折予防を目的とした骨粗鬆症治療を開始するか否かを決めるための判断材料が異なってくるため、ここでは細かな説明はしません。原因としては、例えば、慢性腎臓病、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などの疾病や薬、栄養障害、生活習慣などが含まれます。

治療開始のタイミング

「原発性骨粗鬆症」と診断された方は、薬物治療をするべきでない理由がなければ、すぐにでも骨折予防としての骨粗鬆症治療を開始することが望まれます。そして、骨粗鬆症の診断に至らなかった方の中にも、骨折予防目的で骨粗鬆症治療を開始した方がよい方々がいることは皆さんに周知したいところです。どのような方かというと、骨密度がYAM 70%以上80%未満で骨量減少と指摘された方のうち、大腿骨近位部骨折の家族歴がある方、もしくは、英国のシェフィールド大学が開発した骨

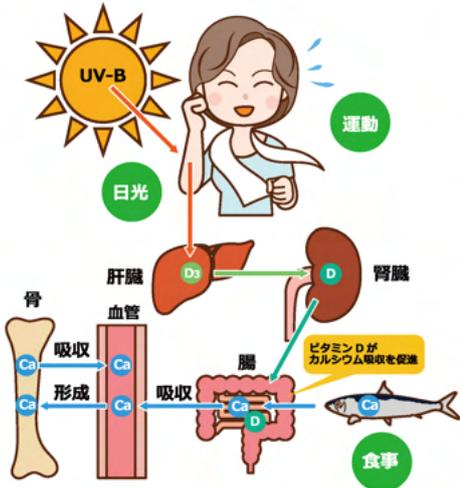
折リスク評価ツール（FRAX）を用いた評価で10年以内の骨折発生確率が15%以上と算出された方々になります。

FRAXには12項目（年齢、性別、身長、体重、骨折歴、両親の大腿骨近位部骨折歴、現在の喫煙の有無、現在のステロイド内服の有無もしくは3ヶ月以上の服薬歴、関節リウマチの有無、骨粗鬆症と強く関連のある疾患の有無、飲酒量（アルコール換算で1日24g以上）、大腿骨頸部の骨密度）が含まれており、インターネット上に無料で公開されている日本版FRAXの計算ツール画面にこれらの情報を入力すると次の2つの項目、Major osteoporotic fracture（主要骨粗鬆症性骨折）、Hip fracture（大腿骨近位部骨折）についてThe ten year probability of fracture（10年以内の骨折発生確率（%））が表示されます。

まとめ

骨がもろくなったことで起こる骨折を予防するためには骨粗鬆症の治

療が必要です。また、骨粗鬆症の状態にあると診断されれば、すぐにも治療を始めることが肝要です。今回は骨粗鬆症の中でも加齢が原因で起こる「原発性骨粗鬆症」について、どのような方が「原発性骨粗鬆症」と診断されるのかを説明しました。加えて、骨粗鬆症に当てはまらない方の中にも骨折予防の治療を始めるべき方がいて、どのような方が対象になるのかも説明しました。この記事を参考に、自分自身に骨粗鬆症や骨折のリスクはないかを意識していただくことで、必要な場合には時期を逸することなく治療を始めるための一助となれば幸いです。



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

田中モーターズ

新車・中古車販売
車検 点検 钣金 保険

田中モーターズ

〒859-5152 長崎県平戸市鏡川町1146-1 TEL 0950-22-2674

発熱外来のご案内



●新型コロナウイルス感染症について

現在の感染状況について、全国的に減少傾向が続いている一方で、時間がたつとワクチン接種で得られた免疫の効果が下がっていくことから、夏頃には感染者数の増加が懸念されています。

再度、適切な予防と情報を得て感染を予防していきましょう。

●発熱外来について

平戸市民病院では安心して受診していただくために「発熱外来」を設置し感染対策を徹底しております。

●対象となる患者さん

発熱・せき・のどの痛みなどの症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある方。

なお、上記の症状がある場合、通常の外来受診はご遠慮いただき、「発熱外来」を受診してください。



●受診までの流れ

1. まずは自宅から平戸市民病院（0950-28-1113）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ください。
 - 受診時間を調整し「発熱外来」へ来ていただく時間を折り返しご連絡します。
- ※通常診療との重複を避けるため、待ち時間がかかりますので、あらかじめご了承ください。

2. 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。

- 簡易トイレもありますが、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. 当院へ到着したら「発熱外来」前に駐車し、車内から当院（0950-28-1113）へお電話ください。

- 外来看護師が対応いたします。車内で待機していただくことになります。
- 同一時間帯に複数の患者さんがいらっしゃる場合は診療に時間を要しますので、あらかじめご了承ください。

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（主に抗原検査）は、医師の判断により実施することになります。
 - 「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となります。
- ※陽性となった場合、県北保健所よりショートメール（SMS）が届きます。携帯電話をお持ちでない方や高齢者の方には、電話でのご連絡となります。

5. 診察後は院内処方によりお薬をお渡しします。

- 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観察をお願いします。

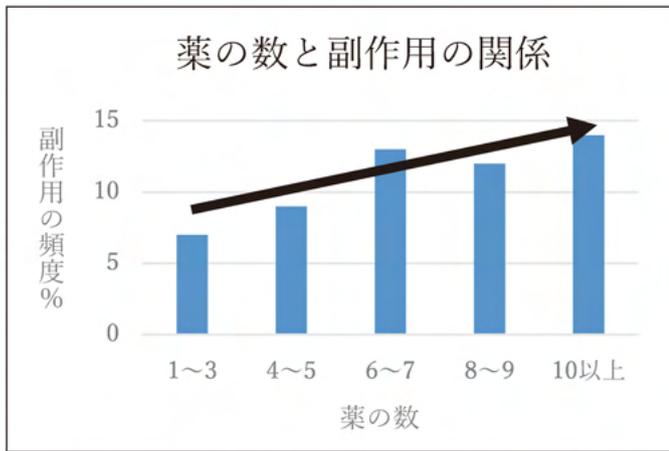
※7月15日現在、空気清浄機（簡易陰圧室仕様）ブースやトイレ設置のため、「発熱外来」を工事中です。工事完成までは、プレハブの「発熱外来」にて診察いたします。

高齢者と薬

～薬は何種類
飲んでいますか？～



ちょっと 生月病院薬剤スタッフの
聞いておくれ★



(高齢者の安全な薬物治療ガイドラインより改変引用)

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。



なぜ、高齢者には副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄するのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

薬を飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？

- ①食欲低下
- ②物忘れ
- ③ふらつき、めまい
- ④気分が沈む
- ⑤おしっこが出にくい
- ⑥眠気
- ⑦便秘

★薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。



日頃から注意しておくことは？

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることがあります。

★日頃から、かかりつけの医師や薬剤師をもって、処方されている薬の情報を把握してもらっておくのが安心です。

★自分の処方されている薬がわかるように、お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。



参考資料 「あなたのくすりいくつ飲んでいますか？」制作：一般社団法人 くすりの適正使用協議会日本製薬工業協会

風物はくすり ～登山は楽しいぞ編～

平戸市民病院薬剤班 近藤 司



「人はなぜ山に登るのか」

この陳腐な問いに多くの先達たちが各々、答えを与えて来たことだろう。

人はそれぞれの思いをもって山に対峙する。同じ山であっても登る季節や時期、その時の心持ちによって山は一樣に表情を変える。それは、あたかも自分自身を映す鏡のようである。

20年前、僕は山登りを覚えた。弱冠の身でありながら、見たことも無い雪と岩の殿堂である北アルプスに行きたいと心から願った。身の程を知らない若さが、憧れだけでたどり着ける場所ではなく、そこには避けては通れない試練も待ち受けている。

就職をして、日常を送る中で山に登る機会は極端に減った。決して山への憧憬が消えたわけではない。ただ単に登るきっかけが無いだけなのだ。

今回、環境省自然保護巡視に機会を得て同行させて頂いた（令和4年5月21日）。目指すは西海国立公園の特別保護地区に指定されている平戸市大佐志町の「礫岩（つぶていわ）」である。

特別保護区であるため、当然ながら登山道は無く地図を見ては、どこから登るのかと首を傾げてしまう。しかし、その余りに野趣な前提も久々の登山には、極上のアンティパスト*1のようだ。

「礫岩」はその字の通り、いくつもの礫が固まって岩となった凝灰角礫岩の山で、その主体は崖である。山中には、崖を利用した洞穴に祠があり、ここは古くから信仰の対象であったことがうかがえる。ただ、もうここへ参拝する人の影は見えない。

自然保護巡視はこの崖に自生する貴重な草花の調査確認を行うためのものであり、それが今回この山に登る目的となる。薄紅色の「チョウセンニワフジ」や、薄紫色の「ウチョウラン」はその好例である。また、「医者殺し」と呼ばれる濃紫色の「キランソウ」は、その名が示す通り高い薬効で民間療法に用いられて来た。また、山頂付近には「ネズミサシ」という針葉樹が群生しており、この実は元来、利尿作用をもたらす生薬として知られるが、専ら蒸留酒である「ジン」の原料として使われているため、そちらの方が高名だ。

山頂に近づくにつれ、清涼感に満ちた香りが立ち込める。原因は足元に広がる「ジャコウソウ」の香りだ。「タイム」としても名が知られるハーブで、殺菌防腐効果が高いとされる。巡視リーダーの言を借りれば、「礫岩といえばこの香り」と言わしめるほど、シンボリックな香りである。

岩場に取り付きながら心地よいスリルを堪能しつつ山頂を踏む。踏むと言っても尖った岩場では座ってバランスを保った方が賢明だ。四方を遮るものはなく、遠く五島列島までも望める。

20歳、山を覚えたての自分が書いたメモがある。「目的ではない。結果でもない。過程を楽しむ」小生意気だが、妙に腑に落ちる。目的があれば、そのことのために他に目がいかない。結果を求めれば無理が生じる。登山の楽しみはそれぞれであるが、ピークに至るまでの過程、うっかりすると見落としそうな足元にある輝きを一つ一つつけることにあると、当時の僕は言いたいのであろう。

自然、文化、歴史が一体となった魅惑的な場所が山であり、そこに身を置くことの喜び、知ることの楽しさ、自分の力でたどり着けた自負を体験すれば、「人はなぜ山に登るのか」という答えを自ずと見つけることになるだろう。山登り、それは唯々楽しいのだ。

*1 ラテン語で楽しみを助長する「前菜」の意



「ウチョウラン」→



←標高 287m の礫岩より
北方、「猪渡谷」方面を望む

旬の野菜「ナス」 について



ナスは水分が多くカロリーが低いことから、「栄養がない」と言われることがありますが、実際にはカリウム、ポリフェノール、食物繊維などの栄養素を摂ることが出来ます。主な栄養素と効果・効能をチェックしてみましょう！

●カリウム…夏バテ・高血圧予防

余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。

●ポリフェノール（ナスニン）…免疫力UP

ナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上や動脈硬化の予防にも効果があると言われています。

●食物繊維…腸内環境を整える

便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させるなど生活習慣病の予防に役立ちます。

ただし、生の状態では低いカロリーも、油を使って調理すると、油炒めは約4倍、天ぷらは約9倍に増加しますので、摂りすぎには注意しましょう。「ほかの野菜に比べてずば抜けて栄養豊富」とは言いませんが、旬の時期は安価で手に入ることもあり、野菜不足解消に上手に役立てたい野菜です。

●調理法別！ナスのカロリーまとめ <可食部100gあたりのナスのカロリー>

ゆで：17Kcal < 生：18Kcal < 油炒め：73Kcal < 天ぷら：165Kcal



【材料4人分】

・鶏モモ肉	1枚 (250g)
・ナス	2本 (160g)
・片栗粉	適量
・サラダ油	大さじ2
A {	
・しょうゆ、酒	各小さじ2
・おろしにんにく、おろし生姜	各小さじ1
B {	
・長ネギ (みじん切り)	10cm分
・しょうゆ、酢	各大さじ1.5
・砂糖	大さじ1
・おろし生姜	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、(A)を揉み込み、片栗粉をまぶす。ナスは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れ、3等分にする。
- ② (B)は混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで40秒ほど加熱しておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉とナスの皮目を下にして並べる。3分ほど焼き、裏返して更に3分ほど焼く。焼けたら器に盛り、②をかけて出来上がり。

外来診療カレンダー

■平戸市民病院

診療科	担当医師	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
内科	飯野俊之	○※	△	○※	△	○	△	○※		○※	
	中桶了太	○※		○		○※			△	○※	△
	池田恵理子	○※			△	○※		○※		○	
	眞木慧	○		○※				○	△		△
	池田柊一			○※		○※		○※			
外科	堤竜二	○				○				○	
	押淵徹			○							
	濱田貴幸							○			
小児科	濱田貴幸	○		○		○		○		○	
眼科	九州大学派遣医師	8月：8日、9日 22日、23日 9月：5日、6日 26日、27日									

◆受付時間及び診療時間は以下のとおりです。

【受付時間】(午前) 7:45~11:00 (午後) 14:00~16:30
 【診療時間】(午前) 8:30~12:00 (午後) 14:00~17:15

※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、いずれかの医師が輪番で診察します。

◆「禁煙外来」は休診中です。

◆「小児科」の診察は、16:30までとなります。それ以降の時間帯は「内科」で診察します。

(派遣医師)

診療科	担当医師	所属	診療日
内科	山下雅巳	生月病院	毎月第1水曜日(午後) ※大腸ファイバー
	延末謙一	長崎労災病院	毎月第3金曜日(午前中)
神経内科	調 漸	長崎大学病院	毎月第2・第4金曜日 ※予約患者のみ
呼吸器内科	池田 徹	長崎労災病院	毎月第1金曜日(午前中)
透 析	徳永 毅	徳永泌尿器科医院	土曜日(詳しい予定は、平戸市民病院へお問い合わせください。)
脳神経外科	北川直毅	長崎労災病院	毎月第2・第4木曜日(午前中) ※予約患者優先
整形外科	田中奈津美	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	サン・レモリハビリ病院	毎月第2・第4木曜日 9:30~12:00 ※予約患者のみ

■生月病院

診療科	担当医師	月		火		水		木		金	
		午前	午後								
内科	山下雅巳	○※		○		○		○		○	
	小村哲永	○		○	○	○※		○		○※	○
	石塚由美子	○	○	○※		○	○	○※	○	○	

(派遣医師)

※予約外診療、外科診療

診療科	担当医師	所属	診療日
泌尿器科	川村 雅也	青洲会病院	毎月最終水曜日
血液内科	池田 柊一	平戸市民病院	毎月第2火曜日
循環器科	松永 和雄	伊万里有田共立病院	毎月第4金曜日
整形外科	小林 誠		7月11日(月)~15日(金) 午前中
			8月22日(月)~26日(金) 午前中
			9月12日(月)~16日(金) 午前中
	原 真一郎	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。)
眼科	前田 邦彦	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。