

# 市民病院広報 第10号

# 菟んおとし子



## － 目 次 －

● 表紙 (紐差七夕まつり) . . . . .	1
● 生活習慣病外来 . . . . .	2～3
● 熱中症・プール熱について . . . . .	4～5
● 禁煙について・七夕まつり . . . . .	6～8
● 糖尿病教室・職場紹介 . . . . .	9
● お知らせ . . . . .	10
● ふるさと歴史探訪(紐差教会) . . . . .	11
● 外来診療担当表・編集後記 . . . . .	12

平成18年8月15日

発行 平戸市民病院  
平戸市草積町1158-1

TEL 0950-28-1113

FAX 0950-28-0800

<http://www.city.hirado.nagasaki.jp/hospital/>

編集 広報委員会

# あなたの健康を守るために

いつまでも健康で、ハツラツと生きていたい。日本は世界有数の長寿国ですが、実は死亡原因の6割は、生活習慣病によるものです。生活習慣病は、たとえ一つの病気が小さくとも、異常が重なると重症化し、死に至るおそれがあります。

健康を守るためには、毎日の生活の中で自分の体にもっと興味をもつこと。そして「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を健康づくりの合言葉に、生活改善に取り組みましょう。

## 生活習慣病の現状(推計)

糖尿病	有病者	740万人
	予備軍	880万人
高血圧症	有病者	3100万人
	予備軍	2000万人
高脂血症	有病者	3000万人
脳卒中	死亡者数	13万人/年
心筋梗塞	死亡者数	5万人/年
がん	死亡者数	31万人/年

く、苦しい  
心筋梗塞!?  
糖尿病!?



運動や食事指導で

体の機能アップ

生活習慣病外来を

受診してみませんか

「血圧はだいぶ下がってきましたね。減塩やウォーキング等の運動を続けた効果が出ていますよ。これからも自宅での毎日の自己管理を継続してください」・・・内科の賀来俊医師(副院長)は、三か月に一度、生活習慣の治療管理で受診する患者さんに、日頃からの生活習慣の改善について懇切に指導します。患者さんは、「長年の習慣を変えるのは大変ですが、目標を立ててやればやりがいがありますね。毎朝ウォーキングもやるようになりました」と、初回指導から今回までの自己管理について報告。賀来医師は、「前回受診した時の三キログラム減量の目標達成はりっぱですよ。今後も運動を継続

してください」・・・「血圧や体重の管理は、自宅で毎日測定するなどの自己管理が、最も重要です」など、日頃からの生活習慣の改善方法をアドバイス。

そのあと、管理栄養士による食事指導です。「食事は毎日三食規則正しく食べていますか」「最近飲み会はありますか。休肝日は守られていますか」。五〇代の患者さんは、「つき合いが多くて食事も不規則で、なかなか酒の量は減りませんね。休肝日はできるだけとるように努力しています」・・・。栄養指導を担当する田中・管理栄養士は、こうした会話を通して日常の食生活を聞き、患者さんと相談しながら、実現可能なところからの改善点を提案しています。

## 対象疾患は

### 糖尿病・高血圧・高脂血症

市民病院では、今年四月から「糖尿病」

「高血圧」「高脂血症」をかかえる患者さんを対象に、服薬、運動、休養、栄養、喫

煙、飲酒等の生活習慣に関する総合的な治療管理・指導を行っています。

生活習慣病の予防・治療は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始まります。外来では、体重や血圧、腹囲の測定、血液検査等その結果を見ながら、三か月を一単位として治療内容の再検討や無理なく気軽にできる運動、食生活の改善についての指導を毎回行うようしています。

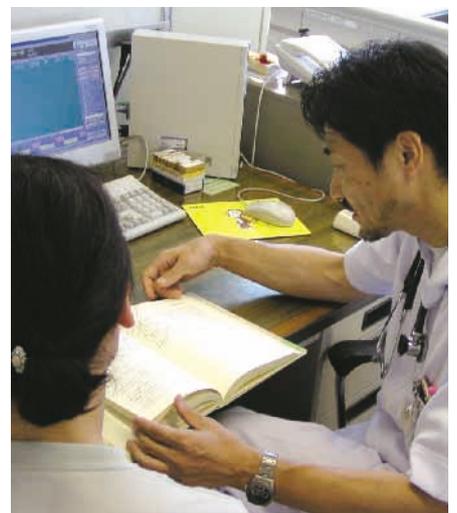
あなたも生活習慣の改善指導を受けてみませんか。受診を希望される方は、外来受診の際、主治医にご相談ください。



運動指導



栄養指導



医師による説明

この時期になると、急増する熱中症、そしてまた、今年は、昨年の数倍の勢いで発生しているプール熱についてお送りします。

**【熱中症】**

小児科 土井 知己

熱中症とは、熱の放散が困難になり、体温が高温になった時に、臓器の熱性障害により様々な症状をきたした状態をいいます。高温多湿の環境下で、運動、労働を続けたとき、乳幼児では過度に厚着をさせたり、暑い日に閉めきった車の中に放置された時などに起こります。また、肥満、循環器疾患（心疾患や高血圧症）、糖尿病、アルコール依存などの基礎疾患のある人では、比較的熱性障害が発症しやすいといわれています。性格的には、我慢強い、まじめ、引つ込み思案の人などに多いようです。



◎ 予防が最も大切

- ※ 服装は吸湿性や通気性のよい素材で、色合いも白系統のものにする。
- ※ 帽子をかぶる、日傘をさす。
- ※ 炎天下や高温多湿の室内での激しい運動を避ける。
- ※ 疲労、寝不足、発熱、下痢など体調不良の時は運動を避ける。
- ※ 汗で失われた水分と塩分を補給する。
- ※ 車内に乳幼児を置き去りにしない。
- ※ ベビーカーは地面からの照り返しで暑いので注意を。

※ II度 中等度

- 頭痛、めまい、失神、吐き気・嘔吐、皮膚の蒼白、脈・呼吸回数の増加、血圧の低下、多量の発汗、筋肉痛、疲労感、虚脱感など多彩な症状をきたします。

※ III度 重症度

- 意識障害、けいれん、高度の発熱（41度以上）などが、II度の症状に重なり合っ

※ 手当の基本は、休息・冷却・水分補給

まず、意識の状態がどの程度なのか確認してください。意識がない時や反応・応答が鈍い時、言動・行動がおかしい時、脈・呼吸が速い時などには、必要な手当を行いつつ、救急車を呼ぶなどして、一刻も早く医療機関に搬送してください。

一、休息

- ※ 涼しい場所（風とおしのよい日陰、クーラーのある所など）、安静を保てる場所に運び、衣類をゆるめ、場合によっては脱がせて、体を冷やしやすい状況にする。
- ※ 水平位、または、上半身をやや高めに寝かせる。顔面が蒼白で脈が弱い時には、足を高くした体位にして医療機関に搬送する。

◎ 症状

熱中症は、以下のように分類されています。

※ I度 軽症度

- 四肢（最も激しく使用した筋肉）や腹部などの痛みを伴った短時間の筋けいれん、数秒間程度の失神が起こります。また、脈呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまいなどがみられることがあります。

二、冷却

震えを起こさせないように注意しながら、意識が回復し、寒いと訴えるまで続ける。

※体温が高い時には、ぬるいお湯か常温の水を体に吹きかけて、タオルやうちわなどで扇いで風を送る。また、冷水で冷やしたタオルで全身をマッサージする。

※氷嚢やアイスノンなどを両脇の下にはさんだり、首の横や股の間にあてる。

※皮膚が冷たかったり、震えがある時には、乾いたタオルで皮膚をマッサージする。

三、水分補給

※意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、薄い食塩水（コップ一杯の水に塩二つまみ）やスポーツドリンクなどを飲ませる。

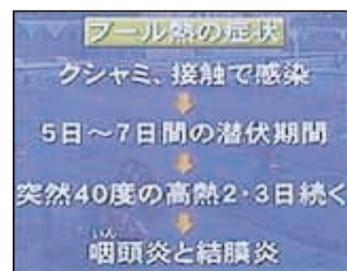
※意識障害がある場合、吐き気や嘔吐がある場合には、すみやかに医療機関に搬送する。

熱中症は、身近なところで起きています。

十分にその危険性をを認識して、自己管理や体調管理を行い予防してください。また、熱中症になってしまったら、あわてず、速やかに必要に応じた救急処置を行ってください。

（☆詳しくは「熱中症、熱射病、日射病のホームページ」などをご参照ください。）

【プール熱咽頭結膜炎】  
一、プール熱咽頭結膜炎とは？



アデノウイルス（Ⅲ型が多い）の感染によって起こる、発熱・のどの痛み・結膜炎を特徴とする急性熱性疾患で、夏風邪の一種です。プールなどで感染し流行することが多いため「プール熱」と呼ばれています。感染から発症までの潜伏期間（症状の無い期間）は、約五〜七日とされています。

二、プール熱の症状は？

※三八度から四〇度の高熱が四〜七日間続き、熱はなかなか下がらず元気もなくなります。

※のどが赤く腫れ、四〜五日痛みます。

※目が赤く充血し、痛み、目やにが出る、目を開けるのがつらくなります。

※さらに、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、鼻水などの一般的な風邪症状が出ることもあります。

三、プール熱の予防法は お家ではどうしたらよいの？

※プールから上がったたら、よく目や手を洗う。よくうがいをする。シャワーでプールの水をよく流す。

※家では、タオル、洗面用具、食器などを家族と共用しない。大人の家族も手洗いをこまめにする。手や指を頻繁に石鹸や流水で洗うとよいでしょう。（学校伝染病にも指定されています）

※プール熱にかかった人が使ったタオルなどは、塩素系の漂白剤の入ったもので洗うとよいでしょう。

※プール熱にかかった子供は、高熱のため体力を消耗します。また、のどの痛みのため、十分な食事をとれないことがあります。のど越しの良い物（プリンやわらかいうどんなど）食べやすいものを食べられるだけ食べさせましょう。水分もできるだけとって、脱水にならないように注意しましょう。



## 川柳で学ぶ

### タバコの恐ろしさ(四)

#### マナー広告を斬る！

今回は、いわゆる「マナー広告」喫煙を正当化している宣伝を川柳で斬ってみましょう

ホタル族だと笑いながら

子どもを大切にしている

お隣の 抗議にキレル

ホタル族

奥さんから「あなたタバコは外で！」と言われて、やむを得ずベランダで吸っている「ホタル族」。本人は、「子どもを大切にしているイイ親だ！」と思っているらしい。

ところが、その煙はお隣を直撃します。このことで、ご近所から抗議を受けても、それに応じてくれる人はまずいません。管

理人に相談しても、なかなか解決してくれません。結局、逆恨みやいやがらせの対象となり、出ていかなければならないのは、抗議した方となる場合が多いのです。

ホタル族 駄目だがせめて

ホタル族

ホタル族をしても、家の子どもはニコチンを吸収しています(図)。おそらく、呼吸や衣服に付着したニコチンの粒子が原因だと思われます。他の有害物質も同じように子どもの体内に入っていると考えられます。

自分のタバコはカオルもの

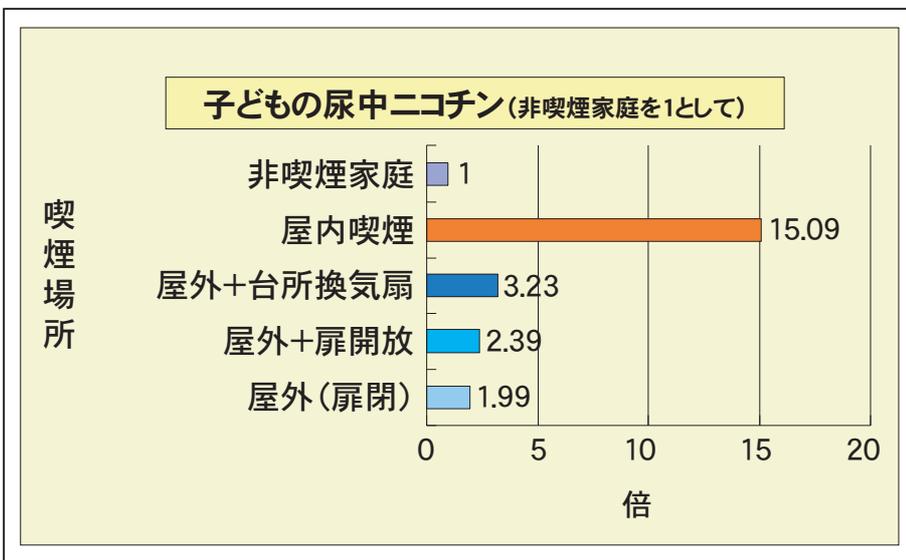
他人のタバコはニオウもの

やめてみて

初めてわかる ヤニくささ

喫煙者が吐き出す息のヤニ臭さ。喫煙者には、他の喫煙者のものも分からないようです。喫煙者がひとりいるだけで、今ほもちろん吸っていないなくても、部屋中がそのヤニの臭いで一杯になってしまいます。

タバコをやめた人がしみじみ言います。「あんなにタバコ吸いの息が臭いとは知らなかった」、「随分嫌われていたんだなあ」と。



空気清浄機は、タバコの煙の有害成分のうち、ヤニなどの粒子成分だけをフィルターに吸着し、ガス成分は素通りさせています。しかし、一週間もすると、今度はヤニをつけたフィルターが悪臭発生源となっています。

### 横でタバコを吸うときに

そっぽを向く彼が好きだ

こつち向きオナラをする彼でも

好きなのか

お尻をあなたに向けてオナラをすれば、あなたは怒りますね。でも、そうかと言って、あなたの顔を見ながらオナラを平気でする彼を許せますか？

換気していない部屋の中であれば、そっぽを向いてタバコの煙を吐き出しても同じこと。

タバコの先端から立ち昇る副流煙は、彼がどっちを向いていようと、あなたの方へやって来ます。

すみっこで おしっこしている

プールはない

プールで、後ろ向きだったからおしっこしているとか、プールのこのレーンはおしっこしているよなんて言われて、あなたはそのプールで泳ぎますか？



吸いがらを排水溝に捨てた

というか隠した

溝蓋の 中に捨て去る

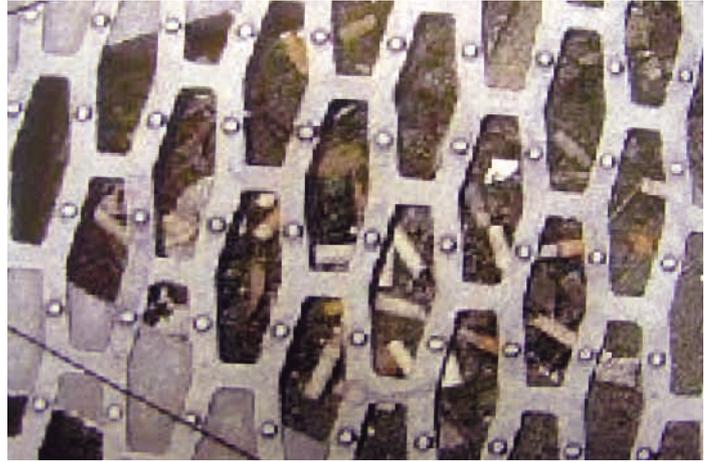
道徳心

吸いがらを路上にポイ捨てるのはさすがに気が引けるのか、側溝の格子状のふたの中に落としています。

残念なことですが、「敷地内禁煙」となっている平戸市民病院の駐車場でも、吸殻がまだまだ多数見つかります。溝蓋の中に捨ててしまうと、回収することさえできません。ニコチン欠乏は、その人の道徳観念までも破壊してしまうのですね。

タバコのフィルターは、ふわふわして紙みたいなものだから、そのうち腐ってなくなってしまおうと思っただけなのでしょう。ところが、あのフィルターを作っているメチル・セルロースというものは、海水などに溶解しません。

喫煙は、人体の健康被害ばかりが脚光を浴びていますが、吸い終わったフィルターが捨てられ、海を漂い、環境や生物に悪い影響を与えていることは、あまり知られていない事実です。



側溝に捨てられた吸殻

**喫煙スペースは  
ふだん話せない人と話せる**

**小道具が  
なければ会話が  
できぬヤツ**

酒が好きな人は、あらゆる口実をつけて飲み会をします。花見、月見、雪見、送別会、歓迎会、仕事の一段落のうちあげ、e t c、雨が降ったから、お天気がいいから。

酒の席でなければ本音が言えない、ちゃんとしたコミュニケーションが出来ないのでしよう。

セールスマンで、タバコという小道具がないと間がもてないといううちは、まだまだ一人前とは言えないでしょう。

タバコ吸う

時間も場所も 税金だ

タバコを吸う人は、喫煙というサボリ行為をカムフラージュするために、あそこでいろんな情報を得て来るんだと言います。喫茶店で、勤務時間中にコーヒーを飲んで時間をつぶしていたらサボリと言われますね。

タバコを吸う時間もサボリですし、さらに、そのための喫煙室を税金で作って、そこで時間をつぶしているとすれば、税金の無駄遣いと言われかねません。

**七夕まつり**

七月四日(火)七夕まつりが開かれました。

浴衣姿の患者さんが多い中、七夕の歌にはじまり、賀来先生のバイオリン演奏、ご家族の歌の披露と続き、空き缶積み競争、ボール転がしのゲームを行いました。途中、ハーモニカの演奏、舞踊、そして最後はパン食い競争です。今回はご家族の皆様に参加いただき、一緒になって楽しめました。



## 9月22日に“糖尿病教室”

### ◆ あなたの参加をお待ちしています

糖尿病教室は、患者様やご家族、また、糖尿病に関心のある方などを対象に、年間4～5回行っています。疾病についての基礎知識・薬物療法・運動療法・食事療法など、日常どのような点に気をつけていけばよいかを、わかりやすく説明しています。また、メタボリックシンドロームと共通する生活習慣病予防にもつながりますので、お気軽にご参加ください。

#### 次回日程

日 時 平成18年9月22日（金） 13：00～15：00

参加人数 50名程度

場 所 保健センター研修室（平戸市民病院隣）

- 内 容
- ・ 糖尿病合併症について
  - ・ 薬物療法
  - ・ 運動療法
  - ・ シックデイとフットケア
  - ・ 食事療法

お問合せ 平戸市民病院 0950-28-1113 外科外来



### 職場紹介 …… 【医事係】

私たち医事係は、平戸市民病院の受付窓口業務を担当しています。(株)ニチイ学館の委託社員として、入院・外来、計9名のスタッフで、医療保険・介護保険の請求業務等を行っています。日々患者様に満足してもらえるサービスが提供できるよう頑張っています。受診される際には、必ず保険証を持参してください。また、治療費などで分からない事がありましたら、気軽に窓口にお尋ねください。



**Q病院代の納め忘れは  
ありませんか**

**休日も窓口は開いています。**

平戸市民病院では、土曜、日曜、祝祭日も窓口職員が業務を行っていますので、日頃忙しくて病院に出かけることができないという方は、休日に窓口で納付しましょう。

**お知らせ**

**Q市民病院女子バレーボール部  
初勝利**



長崎県下市役所対抗バレーボール大会が、7月22日(土)松浦市文化会館を主会場に、男女18チーム(男子9・女子9)が出演、熱戦が繰り広げられました。平戸市からは男子1チーム、女子2チーム(市役所チーム・市民病院チーム)が出演。

今春単独チームを結成し、真新しいユニフォームをそろえ初めて大会に臨んだ「市民病院女子チーム」は、好試合を展開、1勝1敗で惜しくも決勝トーナメント進出はならなかったものの健闘し、市民病院単独チームとして初勝利を飾りました。

**Q第2回生月病院との合同研究会  
9月に開催**



昨年の合同研究会の様子

第2回の生月病院・平戸市民病院の合同研究会がふれあいセンター(紐差町)で開催されます。

今回は、一般の方々の参加をお願いしています。地域とのふれあいを大切に地域に愛され信頼される病院づくりをモットーに、日頃の研究成果を発表いたします。

その他講演会等も予定されていますので、多数の皆様の参加をお待ちしています。

❑日 時 9月16日(土) 13:00~16:00

❑場 所 平戸市ふれあいセンター(紐差町)



**Q恒例のデザートバイキング (入院中の方に楽しんでいただきました)**

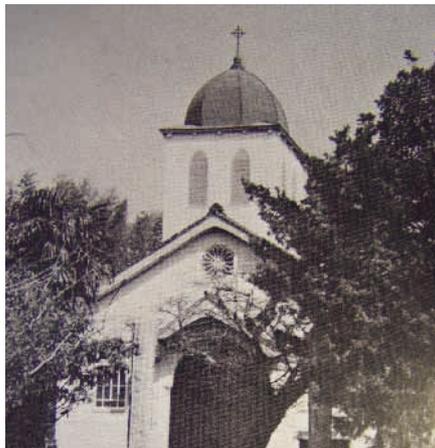


## ふるさと歴史探訪

### 【紐差教会】



現在の紐差教会



以前の紐差教会、現在は馬渡島に移築



教会内部

### 【紐差教会設立までの歴史】

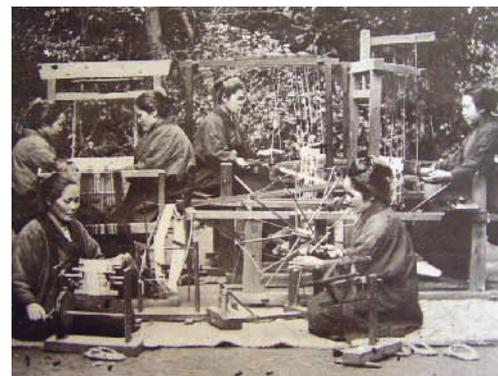
- 1549年8月15日ザビエル師、鹿児島上陸、1550年平戸来平、キリシタンとヨーロッパ文化を伝える。
- 1622年頃には、キリシタン弾圧も厳しくなる。紐差でも踏絵が行われた。
- 1638年、島原の乱によって、キリシタンはほとんど滅亡したと見られたが、信者は隠れて信仰を守るようになった。生月島や平戸島においても、ひそかに信仰を守り続けた。明治に入るまで苦難の日々が続く。
- 今から125年ほど前、宣教師ペルー師が平戸島に着任する。黒島と田崎に愛苦会を設立。1880年10月11日に、10名の娘たちによって第1回の集会が始められる。
- 1885年、ラゲー師着任、教会と司祭館を田崎から紐差に移す。1887年頃からラゲー師は博多、宮崎で宣教され鹿児島教会に転任される。
- 1887年マタラ神父が着任する。愛苦会を拡張する。マタラ神父は、紐差を中心に黒島、生月島、田平、馬渡島等広範囲に活動する。移動にはカコー船を用い、カコー人には、田崎、木場、深川地区の船に経験のある者によって編成された。
- 1888年田崎に愛苦会の修道院が完成する。
- 1902年2階建て洋風の立派な愛苦会の修道院が完成する。
- 1921年マタラ師帰天され、田崎の丘に安らかに永遠の眠りにつかれる。
- 1927年邦人司祭として初めて萩原浩師が着任する
- 同年、昭和2年8月11日、鉄川組によって起工式をする。
- 1929年(昭和4年)10月、紐差の丘に大天主堂が聳え立つ。



マタラ師



田崎に建てられた愛苦会



愛苦会での仕事風景

## 外来診療担当表

### ◎内科 外来担当医師(午前中)

診療科	医師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	池田	診察	診察	(病棟)	診察	(病棟)
	賀来	(病棟)	診察	診察	診察	(病棟)
	飯野	診察	診察	新・急患	(病棟)	診察
	戸川	(病棟)	新・急患	診察	診察	診察
	中桶(長大)	新・急患				新・急患
	山本(長大)				新・急患	
神経内科	調(長大教授)					診察

\*新・急患担当は午後(14時~17時)も外来診療いたします

### ◎外科 外来担当医師(午前中)

診療科	医師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
外科	押淵	診察	診察	カメラ	診察	
	柴田	(病棟)	診察	(病棟)	(病棟)	診察
	北島	カメラ・つけかえ	カメラ・つけかえ	診察	カメラ・つけかえ	カメラ・つけかえ
	中桶・山本			カメラ・つけかえ		

※ 第3水曜日午後 山下生月病院長診察、大腸ファイバー(CF)

### ◎整形外科 外来担当医師(午前中)

診療科	医師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
整形外科	派遣医師			外来		

\*水曜日は長崎労災病院からの整形外科の診療となります

### ◎眼科 外来担当医師(午前中)

診療科	医師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
眼科	小川	外来	外来	外来	外来	外来

### ◎小児科 外来担当医師(午前中)

診療科	医師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
小児科	土井	外来	外来	外来	外来	外来

\*午後は健診・予防接種等で不在のことがあります

(平成18年8月1日現在)

●受付時間 午前 7時45分から午前11時00分まで

●診察時間 午前 8時30分から午後 5時15分

## 編集後記

時候では盛夏となり、海水浴やキャンプなどのシーズンとなりました。山の木々も深みを増し、虫たちの声も高々と鳴り響いています。今月号では、夏に流行しやすい病気を掲載しています。ぜひ参考にされてください。これからも暑さの厳しい日々が続きますので、健康に留意され、体調管理には十分気をつけましょう。

また、5月から基本健診が各地区で行われています。みなさん、基本健診は受診されたでしょうか？ まだ受診されていない方は「基本健診の日程表」を参考にされ、この機会をぜひご利用ください。9月1日から医療機関での個別健診がはじまります。

山 中