

市立病院広報 第18号

竜んおとし子



目次

- クリスマス会（園児の舞踊） 1
- 年頭挨拶・新人紹介 2～3
- 気になる油・脂肪について 4
- 野菜に秘められた抗酸化作用 5
- 食生活を見直してみませんか 6
- 高齢者のドライスキン（乾燥肌）について 7
- 出前講座通信～その3 8
- 糖尿病講座 9
- 外来診療担当表 10～11
- 感染症最近の話題 12

平成21年2月1日

発行 平戸市民病院
 平戸市草積町1125番地12
 生月病院
 平戸市生月町山田免2965番地

TEL 0950-28-1113(平戸市民病院)
 0950-53-2155(生月病院)

編集 広報委員会

年頭のご挨拶

平戸市民病院長

押 淵 徹



平成二十一年の年頭にあたり、市民の皆様にご挨拶申し上げます。

昨年の世界的な、百年に一度の大不況の波は一瞬にしてわが国にも押し寄せ重苦しい空気の中で年明けを迎えました。このようなご時世では必ず「景気回復こそ最優先課題である」との掛け声が幅を利かせ社会保障や健康の課題は隅っこに追いやられ、経済優先に眼が奪われがちです。しかしど

んな時でも健康な心身が有って初めて経済活動も成り立つことを忘れてはなりません。平戸市民病院は市民生活の基礎をなす健康作り事業の先頭にたつて運営をしていきたいと思っております。

健康に不安をお持ちの方々、病気で市民生活に支障を来たしておられるの方々、障害を抱えて社会生活、家庭生活を満足できない方々、どうか私たちと共にこれらの課題克服に努めましょう。

昨年度から始まった「特定健診」はこれまでの基本健康診査を初めとする諸健康診断の目的である「病気の早期発見」よりも、もう一つ前段階の「保健指導を受ける必要

のある方々」を拾い出す健診です。病気の入口に差し掛かっている段階の方々 \parallel メタ

ボリック症候群(肥満にある条件が加わると生活習慣病を引き起こしやすい状態をさす用語)を見つけ出そうとする健診でした。平戸市民病院は併設する平戸市保健センター「サンケア平戸」と共同で平戸市医師会の協力を得てこの事業を推進しております。これまでの平戸市全体の受診率は三十%前後

で目標値の四十%には届いておりません。初年度であること、この事業が従来の健診に比べて簡素化され市民の皆様の基本健康診査で築き上げてこられた健診への期待からは低水準であることから物足りなさを感じておられること、四十歳以上七十五歳未満の方々を対象としていて健診受診行動の模範を示してこられた七十五歳以上の方々の牽引力が発揮できなかったこと等の要因が考えられます。低調であった要因をさらに精査し次年度からの事業の改善に役立たいと思っております。

何時の時代も、どのような時勢でも健康であることが社会活動の基礎でありますから、今年も市民の皆様の健康づくりの先頭に立って病院運営に努めたいと思えます。



年頭挨拶

平戸市立生月病院長

山下 雅巳



新年、明けましておめでとございます。
大不況の真っ最中ではありますが、気持ちを新たに
して、健康に気をつけて困難な状況を乗り
切って行きたいものです。

医療や福祉、保健を取り巻く状況も厳しさ
は相変わらずで、一層の経営努力を求められ、
平戸市の二つの公立病院は経営形態の変更、
再編の具体化をも求められる年になりそう
です。

両病院は、これまで、医療、福祉、保健の

連携に基づき、地域包括ケアを推進してき
ました。医療資源の乏しい二つの僻地にあつて
は、必要に迫られた戦略であつたし、これか
らも継続の必要があります。

改革の痛みは、どちらかが、どちらかに押
し付けるのでは無く、ともに分かち合いなが
ら、進んで行きたいと思つていきます。

何れにしても、地域住民の需要がある限り、
必要な医療資源は確保しなくてはならず、こ
れからも努力していきたいと思つています。

皆様のご協力のほど宜しくお願いいたしま
す。

新人紹介



医事

田中 理菜子

たなか りなこ

十二月一日から平戸市民病院医事窓口勤務

務しております。まだまだ慣れずに皆様に大
変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。
早く皆様の名前を覚えて、笑顔よく対応でき
る様に頑張りたいと思つていきますのでよろ
しくお願いします。



薬局

川渕 康子

かわぶち やすこ

今年、年女です。紐差に住んでいます。

一月五日から平戸市民病院の薬局で勤務し
ています。薬局助手は大変な仕事ですので一
日も早く慣れて少しでも患者さんのお役に立
ちたいと思つていきます。
宜しくお願いします。

気になる油・脂肪について

平戸市民病院

管理栄養士 久家 浩子

あけましておめでとございます。

昨年四月より特定健診・特定保健指導が、始まりましたが、皆様の健康は維持できていますか？

さて、今回は食事をする上で気になる油、脂肪について少しお話ししたいと思います。

脂肪摂取の考え方

脂肪は植物性の脂肪と動物性の脂肪に大きく分けることができますが、その大きな違いは植物性脂肪には不飽和脂肪酸が含まれており、動物性脂肪には飽和脂肪酸であることです。飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のカロリーは同じですが、不飽和脂肪酸は動脈硬化を防ぐ働きがあります。しかし不飽和脂肪酸は酸化しやすいというデメリットもあります。

一方、動物性脂肪はコラーゲンや細胞膜、

性ホルモンの材料、胆汁の原料になる大切な働きがあります。これらが口から入ってこない場合は、大変なことになります。完全な菜食主義者では、たまには肉や卵などの動物性食品をたべないと細胞膜が形成されずに脳出血になる人が多いといわれています。

しかし、多すぎると太ったりして動脈硬化などの原因になったりします。植物性脂肪と動物性脂肪をバランス良く摂取するということが肝要です。※魚由来の脂肪は動物性脂肪ではありますが、不飽和脂肪酸を多く含むということで、成分的には植物性脂肪に相当します。

脂肪の見分け方

高コレステロール血症改善の重要なポイント

(飽和脂肪酸) **冷蔵庫に入れて固まる油**

脂肪の多い肉、ベーコン、ソーセージ、ロースハム、チーズ、バター、油で揚げたインスタントラーメン、

ポテトチップス、チョコレート、クッキー、ケーキ、ドーナッツ等

(不飽和脂肪酸)

冷蔵庫に入れても固まらない油

大豆油、菜種油、ごま油、豆腐、味噌、油揚げ、厚揚げ、魚介類、魚の卵

コレステロールを上げる食品・下げる食品

血清コレステロールを上げる食品は、動物性油脂(牛、豚の脂身)、乳脂肪、乳脂肪の多い洋菓子、鶏卵などがあてはまります。血清コレステロールを下げる食品として、魚介類、大豆製品、サラダ油、野菜、海藻が含まれます。血清コレステロールをあまりかえない食品は魚卵、うなぎ、いか、たこ、ししゃも、貝などの魚介類、和菓子、低脂肪牛乳などが含まれます。

以上のことを是非参考にし、これからの食生活に活かしていただければと思います。

野菜に秘められた抗酸化作用

平戸市立生月病院

管理栄養士 田川麻沙美

■フィトケミカルを「存知ですか？」

フィトケミカルとは植物が紫外線や虫などから自らを守るために作り出した物質です。植物が育つには光が必要ですが、その光に含まれる紫外線は、人と同じく植物に対しても悪影響を及ぼし組織の細胞を破壊します。そこで、植物は紫外線から身を守るためにさまざまなチカラを身につけました。そのチカラのひとつが抗酸化物質「フィトケミカル」です。人間もそれを摂取することで活性酸素から体をガードしてくれる強い抗酸化作用を得られます。

■野菜の力でサビない体をつくる

紫外線などが原因で発生する活性酸素は、肌や血管など体のさまざまな部分の細胞を酸化させ、破壊してしまいます。その結果細胞の老化を進行させカラダ本来の機能を損なわ

せてしまうのです。そこで体内で増えすぎってしまった活性酸素を減らすために活躍するのが、野菜のもつ抗酸化物質「フィトケミカル」です。野菜を食べるということは、野菜自身が生み出したチカラを摂りいれるということ。このような野菜のチカラを知られば、「食べなぐちゃ！」から、「野菜のチカラを私のカラダに！」と、野菜に対する見方が変わってきますませんか？

■5つのカラーで抗酸化パワーアップ

抗酸化物質にはたくさんの種類があり、活性酸素との相性や、カラダの中の働き方もさまざまです。これら多くの種類の抗酸化物質をバランスよく摂取するために、野菜の色に注目しましょう。βカロテンはオレンジや黄色、リコピンは赤色、最近、話題のポリフェノール

ルであるアントシアニンは紫色といった具合に、その色によって大まかに見分けることができます。「色とりどりの野菜を食べましょう」というメッセージには、こういった理由があったわけです。もちろん、彩りよく多くの野菜を食べることで、さまざまなビタミンやミネラルもまとめて取り入れることができ、野菜のチカラをしっかりとカラダのチカラに変える一番の方法になります。

白の野菜のチカラ

- ・イソチオシアネート
- ・硫化アリル

【主な野菜】
大根、にら、ねぎ、たまねぎ、にんにく



赤の野菜のチカラ

- ・リコピン
- ・カプサンチン

【主な野菜】
トマト、赤ピーマン、赤唐辛子、スイカ



緑の野菜のチカラ

- ・α-カロテン
- ・ルテイン
- ・フラボノール類
- ・フラボン類

【主な野菜】
ケール、ブロッコリー、インゲン豆、芽キャベツ、ほうれん草



紫の野菜のチカラ

- ・アントシアニン
- ・ポリフェノール

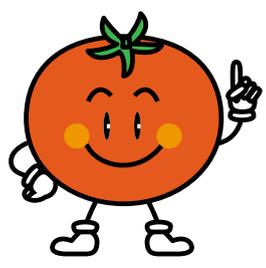
【主な野菜】
なす、紫いも、紫キャベツ



黄の野菜のチカラ

- ・β-カロテン
- ・ルテイン

【主な野菜】
にんじん、かぼちゃ、トウモロコシ

食生活を見直してみませんか？

平戸市立生月病院

看護部 平畑和美

五大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂肪・ミネラル・ビタミン）はよく知られていますが、微量元素（鉄・亜鉛・銅・その他）についてはあまり気にかけていない方が多いのではないのでしょうか？

近年、食品の偏りやダイエットなどにより、特に動物性食品や穀物に多い亜鉛などの欠乏状態がみられています。微量元素が不足すると、生活習慣病関連疾患、たとえば糖尿病や老化、免疫などに影響があります。

亜鉛はミネラル成分のひとつで、たんぱく質の合成にかかわる酵素など二百種類以上の酵素の構成成分として重要です。特に肉類、魚類、穀物に多く含まれ、生力キ、レバー、卵黄などがその代表的な食物です。一日に必要な量の平均は、男性が8mg、女性が6mgと言われており、また、野菜や果

物に含まれるビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。

当院で血清亜鉛値についてデータを収集した結果、全体的に見て基準値以下を示し、亜鉛不足が多いことが分かりました。亜鉛が不足すると味覚障害、食欲不振・減退、貧血、創傷治癒遅延、免疫機能低下などを引き起こしてしまいます。

普通に食事をしていれば不足する心配はありませんが、食品を加工する過程で失われることが多く、インスタント食品やファーストフードに偏った食生活、極端なダイエットをしていると不足しがちです。亜鉛や鉄分の多い食品を中心に一日三回バランスのとれた食事を取るように心がけましょう。



鉄分を多く含む食品

	目安量		含有量
大豆	大さじ2杯	20g	1.9mg
豚レバー	1人前	60g	7.8mg
鶏レバー	1人前	60g	5.4mg
ほうれん草	1人前	70g	1.5mg
あさり（佃煮）	1人前	20g	3.8mg
干しひじき	1人前	5g	2.8mg
いわし丸干し	中1尾	50g	2.3mg
牛もも肉	1人前	100g	2.7mg
しじみ	1人前	50g	2.7mg

亜鉛を多く含む食品

	目安量		含有量
生力キ	5～6個	60g	7.9mg
うなぎ	1串	60g	1.6mg
牛肉	1人前	100g	5.6mg
豚レバー	1人前	60g	4.1mg
牛レバー	1人前	60g	2.3mg
鶏レバー	1人前	60g	2.0mg
チーズ	1切れ	20g	0.8mg
そら豆	1人前	50g	1.2mg
枝豆	1人前	50g	1.4mg
ココア	大さじ1杯	10g	0.7mg

高齢者のドライスキン(乾燥肌)について

平戸市立生月病院

看護部 石橋真由美

【ドライスキン(乾燥肌)対策の検討】

高齢者の皮膚は食生活や季節などの環境によつて水分保持機能が低下し乾燥が生じやすいと言われています。その結果ザラザラカサカサの状態が手足などの皮膚に現れ、特にすねの部分がひどくなりやすい傾向があるそうです。かゆみを伴う場合もあり、空気が乾燥しはじめる秋から冬にかけて悩まされている人が増えています。

そこで私達もドライスキンケアについて検討した結果、スキンケア製品に使われている保湿成分グリセリンに着目し高齢者のドライスキン予防に有効であるかを検討しました。

入浴や身体を拭いた後の皮膚が潤った状態の二十分以内にグリセリン水を付けていった結果、水分量は理想値へと上昇し、外的にも皮膚の乾燥状態が改善されかゆみ

などの症状がなくなりました。処置を中断すると、水分量の低下が見られ、再開すると上昇するという結果がえられました。皮膚がポロポロ落ちる様な強い皮膚乾燥状態の方の改善までには至りませんでした。この事からも保湿剤などによる日頃からのスキンケアを早めに心がける事が大切だと思われまます。



【予防と改善策】

- ① 入浴のしすぎやゴシゴシ洗いはやめましょう。
- ② バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。
- ③ かゆい時にかきむしらないようにしましょう。
- ④ 保湿剤などによるスキンケアに心がけましょう。
- ⑤ 電気毛布・エアコンなどを長時間使用すると皮膚の乾燥を強くします。
- ⑥ かゆみを起こすような化繊や、ウールなどは注意しましょう。木綿など刺激の少ないものが良いでしょう。

ドライスキンがひどくなる冬場は、以上の事に心がけて生活の質を保っていききたいものです。



出前講座通信

くその3

出前講座も三十回を超え、診療圏域の各行政区を回ることができました。ご協力いただきましたました嘱託員の皆様をはじめ各地区の皆様感謝を申し上げます。

平成二十一年からは、新たな気持ちで各地区におじゃましたいと考えていますのでよろしくお願います。

また、好評(?)の寸劇も「インフルエンザ」「メタボリックシンドローム」「糖尿病」と三パターンを用意していますので、開催を希望される地区の方は遠慮なくお申出ください。

今号も講座の中で皆さんからいただいたご意見や相談などをご紹介します。



昨年夏に開催した出前講座では、市民病院で合宿中の医大生にも参加していただき、有意義な講座となりました。

■ どうして小児科がなくなったのか、また、小児科がなくなっても診察してもらえるのか

地域の小児医療を守るためには不採算になっても小児科を設置していく必要があると考えています。しかし、全国的な小児科医の不足は長崎大学でも例外ではなく、医師不足から大学側も医師の派遣ができなくなったのが大きな要因です。今後も小児科医の確保には大学と連携しながら努力して参りますので、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、当面の間は内科・外科などで対応し、必要に応じて小児科の専門病院への転院などの対応になります。

■ 定期的に病院の診察を受けているが特定健診を受けた方がいいですか

特定健診は検査項目が決められており、すべての検査を実施していなければ特定健康診査受診者とみなされません。外来通院されていて、全項目の検査を行っておられる方は、その結果を提出いただくことで特定健診受診に変えることができます。(保健センター)

■ 市民病院の二階(一般病棟)と三階(療養病棟)の入院費の違いは、看護補助者が多いのでは。

市民病院の一般病棟(二階)は急性期の患者の方で治療の必要性が高い方が中心に入院

されています。一方、療養病棟は慢性期の患者の方が中心で比較的治療の必要性が低く在宅での治療を目標にした方が療養されています。このため診療報酬基準も異なっており療養病棟の治療費には生活に準じた食費、電気代等を含んでいるため一般病棟と比較して自己負担が多くなっています。(詳しくは窓口でお尋ね下さい)また、このような違いから看護内容も異なるため療養病棟では看護補助を行う職員が多くなっています。

■ ジェネリック医薬品って違いは何ですか

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許満了後に、有効成分、分量、用法、用量、効能及び効果が同じ医薬品として新たに申請され、製造・販売されるので、品質的ながいはないと言われています。また、価格も平均すると先発医薬品の約半額に抑えることが可能になっています。

■ メタボリックシンドロームは子どものときから気をつけないといけないのですか、また、遺伝しますか

遺伝がないとは言えませんが、同じものを食べている食生活に起因することが多いと思われれます。子どものころから気をつけることは大事ですが、ダイエットする場合も極端なダイエットは避け、運動を行いながらダイエットを行ってください。

第3回糖尿病教室開催

平成20年12月12日 第3回の糖尿病教室を開催しました。今回は調理実習です。

男性7名、女性11名の18名の参加でした。メニューはひじきの炊き込みご飯、ロールキャベツ、切り干し大根の三杯酢、のっぺい汁の4品です。

みなさんより、「自分で作った物が美味しかった」「何もいうことない、良かった」と好評でした。素材の味を活かし少ない調味料で体も心も健康です。

糖尿病患者様を対象に行っていますが、生活習慣病に興味のある方なども是非ご参加ください。

次回第4回目は2月の予定です。

お問合せは平戸市民病院

外科外来 28-1113まで

21年度糖尿病教室年間予定

第1回 平成21年6月

糖尿病、運動・食事・薬物療法について
保健事業について

第2回 平成21年10月

メタボリック症候群について
食事療法について

第3回 平成21年12月

調理実習、試食会

第4回 平成22年2月

糖尿病網膜症について、体験コーナー
以上年4回開催を予定しています。



クリスマス会開催 (平戸市民病院)

恒例のクリスマス会が12月16日開催されました。

今回もバイオリン、ギター、ハーモニカの演奏、中津良保育園の園児による舞踊、大塚ヘルシーさんのダンス、最後には患者様へファインドールのクリスマスプレゼントもあり、大いに盛り上がりました。



平戸市民病院外来診療担当医師

(平成21年2月1日現在)

〔都合により変更する場合があります。〕

診療科	担当医師	月	火	水	木	金
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	(病棟)	新・急患	診察
	戸川	新・急患	(病棟)	診察	診察	診察
	中桶	診察	新・急患	内視鏡 包交	(病棟)	内視鏡 包交
	武岡 (長崎大学)	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)	新・急患
	岡	(病棟)	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)

*「新・急患」担当は午後も外来診療いたします。

*第1・2・3水曜午後 山下生月病院長 大腸ファイバー (CF)

診療科	担当医師	月	火	水	木	金
外科	押淵	診察	診察	内視鏡	診察	(病棟)
	西谷	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察
	西谷(午後)	手術又は検査(CF)	手術又は検査(CF)	(病棟)	手術又は検査(CF)	診察 (包交)

診療科	担当医師	月	火	水	木	金
整形外科	小林	診察	(病棟)	(病棟)	診察	診察
	派遣医師		診察 (長崎労災病院)	診察 (折出大島診療所長)		

診療科	担当医師	月	火	水	木	金
眼科	久賀	診察	診察	診察	診察	診察

●受付時間：午前の受付は午前11時までにお願ひします（午後の診察は午後2時からです。）。

●急患はいつでも受け付けます。

【平戸市民病院】

☎0950-28-1113

生月病院外来診療医担当表

(平成21年2月1日現在)

診療科		月	火	水	木	金
内科	I	山下(新)	山下	山下	山下	山下
	II	田中	田中(新)	田中	田中(新)	田中
	III	小村	小村	小村(新)	小村	小村(新)
外科		宇田	中本	宇田	中本	宇田
検査		(各担当医で対応)				
午後外来担当		小村	田中	小村	田中	小村

受付時間 午前8時15分から午前11時まで
 診察時間 午前8時30分から午後5時15分まで
 休診 土、日、祝祭日及び12月29日から1月3日
 ★平日夜間、休診日の診察は当直医が診察します。
 ★急患は時間外でも受付ます。

【その他特診等】

診療科	診療日(曜日)及び担当医師等	
泌尿器科	第4週目の火曜日	・青洲会病院 山崎院長
	第1・3週目の木曜日	・生月病院 中本医師
血液内科	毎月第2火曜日	・平戸市民病院 池田医療監
循環器科	毎月第2木曜日	・平戸市民病院 賀来副院長
	毎月第2木曜日	・伊万里市民病院 松永医師
眼科	毎週木曜日	・平戸市民病院 久賀医師
	3ヶ月1回(日曜日)	・前田眼科(福岡) 前田院長



感染症最近の話題



鳥インフルエンザA/H5N1感染症

かつては鳥のインフルエンザが直接ヒトに感染症を起こすこと
はないと考えられていました。しかし、1997年香港でインフルエンザウイルスA/H5N1亜型のヒト感染例が報告されて以来、鳥のインフルエンザウイルスもヒトに重症感染症を引き起こすことが認識されました。現時点では、ヒトへの感染力は弱く、ヒトからヒトへの感染もまれですが、感染・発症した場合は重症肺炎を起こし死亡率も高くなっています。

そして今注目されている理由は、近い将来ヒトへの強い感染力を獲得し、世界的な大流行を起こす新型ウイルスに変異する可能性が高いからです。2004年1月の段階で鳥インフルエンザウイルスの累積患者数が数名だったのが2008年9月10日の時点で、世界の累積感染者数387人、うち死亡245人(死亡率63%)までに増加しています。若年層(10~19歳)の死亡率が高いことが知られています。



ノロウイルス感染症

ノロウイルス感染症は、冬の感染症の大きな疾患のひとつです。接触、空気、食物で10~100個の生きたウイルスにより感染してしまいます。主な症状は、吐き気、下痢、腹痛、発熱などです。一般的には1~2日で治りますがまれに激しい下痢をすることがあるので、油断は禁物です。このウイルスは、人間の体内で増えるので、糞便の中には多量に出てきます。症状が治まっても、1週間ぐらいは便にウイルスが排出されます。少ないウイルス量で感染を起こし、60℃30分の熱処理でも安定で、症状が治まってもウイルスを排出するので、回りのヒトに感染させる危険性があります。料理をつくる時は、よく手を洗って、中までしっかり火を通すことが重要です。

ノロウイルスの検査は、保険適用にはなっていませんが、検査試薬が開発されており、病院でも検査可能となっています。

編集後記

二〇〇九年の幕開けを皆さんいかがお過ごしでしょうか？

昨年、アメリカに端を発した大不況の波は、年を越えてもその勢いはおさまらず、ますます厳しい現実ばかりですが、こんな時こそ、戦後日本人が無くしてしまったもの、貧しくても支えあつて生きていた頃の思いやりが大切なのではと考えたりしています。

今回は、栄養士、看護師の皆さんに原稿をお願いしました。先行き不透明なことばかりですが、前向きに頑張っていきたいと思います。

今後とも平戸市民病院・生月病院をよろしく願います。