市立病院広報 第21号

竜んおとし子

－目　次－

● 表紙(芙蓉の花と教会)・・・・・・・・・・・・　1
● 離島医療を学ぶ・・・・・・・・・・・・・・・　2
● 新人紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3
● 大腸がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
● 生月病院出前講座・・・・・・・・・・・・・・　5
● 検査データの見方・・・・・・・・・・・・・・　6～ 8
● 10月の旬の食材・・・・・・・・・・・・・・・　9
● 外来診療担当表・・・・・・・・・・・・・・・　10～11
● 清掃作業のお礼・・・・・・・・・・・・・・・　12

平成21年10月15日

発　行　平戸市民病院・生月病院
平戸市草積町1125番地12
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

離島医療を学ぶ

生月病院には、毎月研修医の先生が離島医療を学ぶために研修に来ています。
慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送られる皆さんの声をご紹介します。

九州の西端の島での研修ということで、大きな期待と不安を抱えて島に来ました。

生月病院の先生方、職員の方々、そして患者さんまでも本当に温かく、優しくして頂いて毎日楽しく充実した研修をさせてもらいました。そして、生月島はなんといっても自然が素晴らしいです。窓をあければ美しい海が広がり、お魚はとてもおいしく、最高の環境です。今回、このような貴重な機会を与えて頂いたことを本当に感謝しています。

久留米大学　研修医　吉武真希

【病棟の看護師と記念撮影】福田先生（後列中央）
領家先生（前列左端）、吉武先生（前列左から2番目）

２週間という短期間ではありましたが、研修をさせていただきました。

生月病院は地域の中核病院として外来、入院加療に加え、特養への回診、往診、また予防医学にも積極的に取り組んでいます。海の幸、山の幸も豊富で何でも美味しいです。

皆様もぜひ生月島にいらしてください。

神鋼病院　研修医　領家永遠

研修に来る前は、「一番近くのコンビニまで2㎞くらいある」と聞いており、正直生月での生活に慣れることができるか心配でした。しかし、いざ生月に来てみると、食べ物もお酒もおいしく、窓を開けると目の前に海が広がるという最高の環境でした。

研修自体も大学病院では診ないようなcommon diseaseを数多く経験することができ、大変充実した研修を送ることができました。

久留米大学　研修医　福田理史

白岳に登りました

新人紹介

市民の皆様お世話になります

平戸市民病院　看護師
松田　薫

九月から平戸市民病院で勤務しています。看護師としての経験も浅く未熟な面も多いと思いますが、皆様のご指導のもとに成長していきたいと思います。色々ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

平戸市民病院　看護助手
松永　悦子

七月一日から平戸市民病院で勤務しています。

師長を初めスタッフの人達に恵まれ毎日楽しく患者さんのお世話をさせていただいています。病院勤務十九年目。患者さんに安全な介護を提供する為にこれまでの経験を生かし看護助手としての使命感を持って頑張っていこうと思います。

よろしくお願いします。

平戸市民病院　看護助手
中島　亜理沙

平戸市民病院に勤務して、もうすぐ四ヵ月になろうとしています。医療の仕事をするのは初めてのことで、とまどってばかりで、迷惑ばかりかけていましたがスタッフの方々や患者さんに支えられここまで頑張ってくることができました。まだ慣れない点もありますが、一生懸命頑張っていこうと思っています。

よろしくお願いします。

平戸市民病院　看護助手
志水　裕子

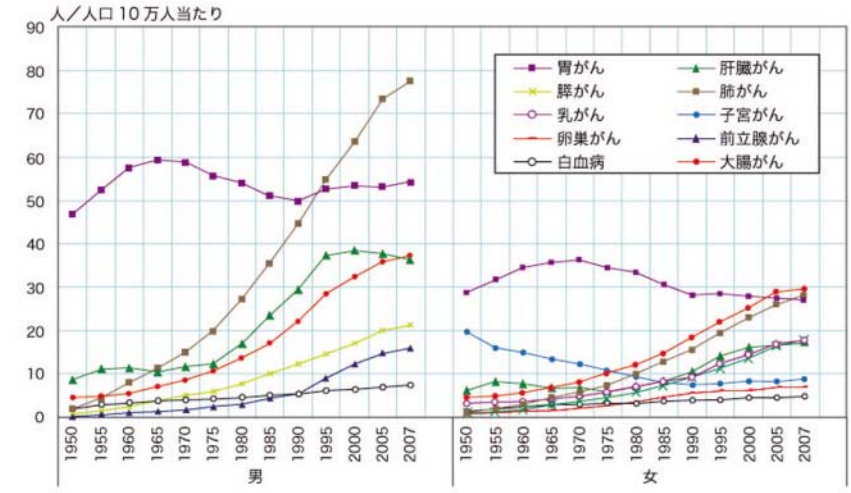
仕事を始めた頃は毎日すごく緊張していましたが、先輩方から優しく指導して頂いているうちに職場の雰囲気にも慣れました。患者さんの名前と顔を覚えるところからでしたが、患者さんから色々教えていただくことが多く勉強の毎日です。

少しでも患者さんのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。

増えている大腸がん

大腸癌の発生件数は年々増えてきており、現在、女性の癌死亡率の第一位は大腸癌となっています。各病院でも一般外来や特定健診において大腸癌の検査を行い、癌の早期発見に努めています。

主な部位別がん死亡率の推移



（注）　肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸Ｓ状結腸移行部及び直腸のがんの計。
（資料）厚生労働省「人口動態統計」

●大腸とはどんな臓器？

大腸は全長1.5ｍ程度の管腔臓器で、一部の栄養素と水分の吸収が行われる部位です。また、吸収されずに残ったものが便を形成し、排泄されるまでの間、貯留される部位でもあります。

●大腸の検査はどんなものがあるの？

《便潜血反応検査》

便に付着している血液を見つける検査です。簡単な検査なので、最初に行う施設が多いようです。ただし、病気であっても出血を伴わないことがあり、症状がある場合は詳しい検査をお勧めします。

《注腸検査》

レントゲン撮影をしながら構造の陰影を見て病変を見つける検査です。肛門から管を入れバリウムを盲腸まで流し込んだあと、空気を入れて腸管を膨らませてレントゲン撮影を行います。大腸の炎症なども診断可能です。

《大腸内視鏡検査》

小さなカメラを内蔵した直径15㎜ほどの内視鏡を使い大腸の内部を直接観察します。また、ポリープや癌だけでなく、大腸の炎症などより詳しい検査・診断が可能です。小さなポリープも摘出できるので、施設によっては検査の際にポリープを切除することもあります。

●大腸検査はこわくない

検診などで便潜血反応が陽性であったり、普段から便秘や下痢、腹痛などお腹の症状でお悩みの方は、お気軽に相談してください。大腸の内視鏡は近年飛躍的に進歩しています。早期発見、早期治療のため定期的に検査を受診しましょう。

生月病院出前講座

生月病院では、みなさんの「健康で自分らしい毎日」をお手伝いするため、四月から出前講座を行っています。

いろんな場所におじゃまして、今までに九回の講座で約三百名の方々にお話を聴いていただきました。今回は、その講座の様子と皆さんからいただいた質問を一部ご紹介します。

Q 「高血圧の人は納豆を食べてはいけない」と聞きました。どうしてですか？

A 高血圧だから納豆を食べてはいけないというわけではありません。むしろ納豆は栄養満点の発酵食品です。醤油やタレを控えめにして、薬味のネギをたっぷり加えて食べるといいですよ。

血液をサラサラにするお薬を服用されている方は、納豆に含まれるビタミンKが薬の作用を弱めてしまうため、禁食するように言われますので、担当の医師に相談しましょう。

Q 前に食講座を受けた時は『ま・ご・に・や・さ・し・い』で最後はい「芋」を食べましょうと習いましたが、今日は『ま・ご・に・や・さ・し・く』で最後がく「果物」になっていました。どちらが正しいのですか？

A どちらも正しいです。私が今まで受けてきた食事相談の中で、生月の方は「イモ類」は比較的に好んで食べておられる方が多いですが、果物を習慣化して食べる方は少ないように感じています。なので今回は果物に目を向けて、毎日の食生活に取り入れてほしいと思いく「果物」にしました。

Q 青じそがたくさん畑になっています。なにかいい保存方法はありますか？

A 青じそをそのまま野菜室に入れると乾燥してすぐシナシナになってしまうので、キッチンペーパーを軽く湿らせてシソを挟むようにして包みます。ペーパーを濡らしすぎるとそこから腐りやすくなるので、軽く湿らす程度にしてください。密閉できる袋などに入れて野菜室で保存すれば二～三週間は色も変わらずパリパリの状態が保てます。

Q 施設利用者の送迎のため自動車で回る際、手洗いをするところがありません。どのように対処すればよいですか？

A 速乾性のアルコール消毒薬を常備したり、施設到着時の手洗いを心がけましょう。さらに、送迎用車をハイターで利用者が触れる部分を中心に清拭するとよいでしょう。

また日頃より、周辺の地域でどのような食中毒や感染症が発生しているか常に情報を得ておく事が大切です。

検査数値の示すもの・・GOT・GPT・γ-GTP

病院で行われる血液検査、その中から少しずつ取り上げて説明していきたいと思います。
今回は、肝機能検査の代表　GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTPです。

GOT(AST)
GPT(ALT)

肝臓が心配な人は注意

肝機能が悪くなると、GOT(グルタミン酸オキザロ酢酸トランスアミラーゼ)とGPT(グルタミン酸ピルビン酸トランスアミラーゼ)という酵素の値が上がります。

従来「GOT(グルタミン酸オキザロ酢酸トランスアミラーゼ)」、「GPT(グルタミン酸ピルビン酸トランスアミラーゼ)」といっていましたが、近年GOTを「AST(アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ)」、GPTを「ALT(アラニンアミノトランスフェラーゼ)と呼ぶ施設が多くなり国際的な標準になりつつあります。単に名前が変わっただけで、単位もいっしょです。

逸脱酵素

本来細胞の中にある酵素が細胞がこわれると血液の中に漏れ出てきます。こういう酵素を逸脱酵素といいます。GOTとGPTは本来肝臓の細胞の中にある酵素です。肝炎ウィルスや薬物などで肝臓の細胞がこわれたのを測る検査として利用されています。γ-GTPは肝細胞に加え、胆道の細胞からも逸脱してきます。GPTはほとんど肝細胞に含まれています。

肝臓のぐあいが悪くなると、GOT・GPTの値がいっしょに上昇する

GOTとGPTはほとんど同じ働きの酵素です。しかし、GPTは肝臓の細胞に多く含まれるのに対して、GOTは肝細胞以外にも心臓の筋肉や手足の筋肉、赤血球の中にも含まれます。心筋梗塞や筋肉がこわれた場合、赤血球がこわれたときには、GOTの値だけが上がってGPTの値は上がらないことがあります。肝臓の細胞がこわれたときには、多くの場合GOTとGPTがいっしょに増加します。

通常GOTとGPTの正常値は40国際単位以下です。健康診断で問題になるのは、100前後のときです。100以下の場合は、慢性肝炎、肝硬変、脂肪肝などが考えられます。お酒を飲む人は、節酒や禁酒することによって、下がることがあります。慢性肝炎や肝硬変で悪い時期には数百まで上がりますが、回復すると下がります。健康診断で100以下で指摘される多くは、脂肪肝です。

ウィルス肝炎では500以上になることも

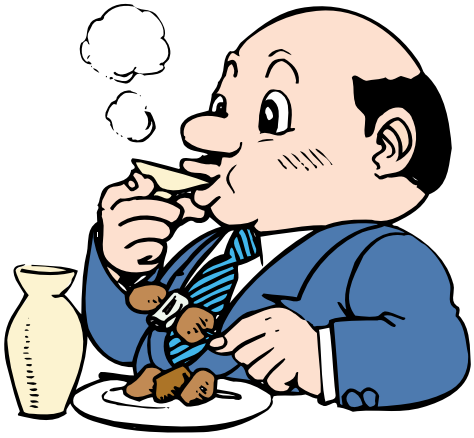
ウィルス肝炎の急性期には100以上になり、時には数千まで上昇します。いちばん問題になるのは、C型肝炎、B型肝炎といったウィルス肝炎にかかって、それが治りきらずに慢性化した場合の慢性肝炎です。医療機関にかかってきちんと治療を行う必要があります。

γ-GTP

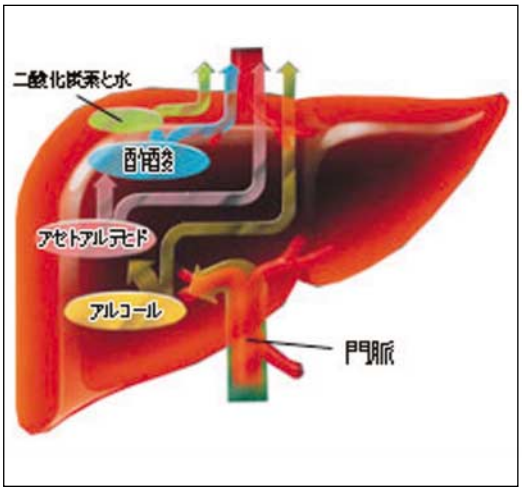
お酒の好きな人は注意

●γ-GTP（γグルタミルトランスペプチダーゼ）

お酒の飲みすぎで肝臓が悪くなると、γ-GTPという酵素が高くなります。



γ-GTPは、肝臓の解毒作用に関係している酵素です。肝臓や胆管の細胞がこわれると血液中に流れ出てくることから、「逸脱酵素」といわれています。そのため、γ-GTPは肝臓や胆管の細胞がこわれたことの指標として利用されています。γ-GTPが高くなる疾患には、肝臓の細胞が破壊される肝炎、肝臓に脂肪が蓄積する脂肪肝などがあり、胆石や胆道がんなどで胆道がつまった場合にも高くなります。健康診断でよくみかけるのが脂肪肝です。とくにアルコールを飲む中高年男性の場合、飲みすぎによるアルコール性脂肪肝が問題になります。そしてその指標としてγ-GTPは良く利用されています。γ-GTPの正常値は男性で50国際単位(IU)以下、女性で32国際単位(IU)以下です。100以下の軽度の増加の場合、γ-GTPは比較的アルコールに短期的に反応するので、節酒、禁酒によりすぐに正常値にもどります。



● 肝臓におけるアルコールの分解

胃や小腸から吸収されたアルコールは、門脈を通って肝臓に運ばれ分解される。アルコールは肝臓内の酵素などによってアセトアルデヒド、酢酸、そして最終的に二酸化炭素と水に分解される。

飲酒によって肝臓の細胞がこわれると、γ-GTPやGOT、GPTなどの逸脱酵素が血液に漏れ出てくる。

γ-GTPが100以上になったら、脂肪肝が進行している場合やお酒の飲みすぎで、病的状態になっている可能性があります。さらに200以上になるとアルコールだけではなく、胆石、胆道がんなどによって胆道がつまっている可能性もありますので、詳しい検査が必要になります。

平戸市民病院の「X線透視装置」が新しくなりました。

これまで胃・十二指腸のバリウム造影検査などで使用してたX線透視装置が十月一日より新らしくなりました。従来の装置での欠点であった画像の歪みや感度ムラがなくなり、デジタル装置の特徴である広いダイナミックレンジのデータの読み取りと、徹底的なノイズの抑制によって更なる高画質化が図られた装置です。またX線装置ですのでX線被ばくが問題となりますが、この装置では透視時に発生する画像に影響しない無駄なX線を遮断することにより、被ばくの低減が図られています。また透視や撮影時のX線量を装置が計算し常に表示しますので、X線量の管理という点においても非常に優れています。検診におけるバリウム造影検査をはじめ、当装置による検査が飛躍的に向上しました。市民の皆様のご利用をお待ちしております。

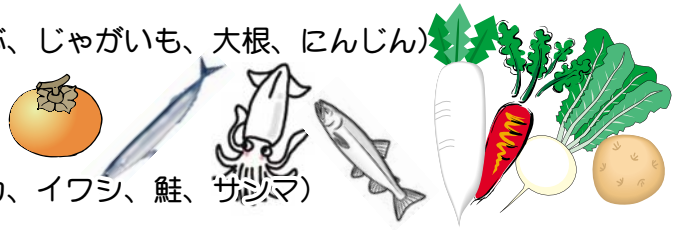
X線透視装置

10月の旬の食材

野菜（かぶ、じゃがいも、大根、にんじん）

果物（柿）

魚介（イカ、イワシ、鮭、サンマ）



10月は秋の真中の月。空はますます澄み渡り、夜空の月も冴え渡ります。朝晩の冷気も増してくるので、体を冷やさず喉を痛めないように注意したいですね。皮膚や粘膜を強化するにはビタミンAやカロテンを豊富に含む食材（緑黄色野菜など）を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも不足なく取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。粘膜が乾燥して固くなると呼吸器系の低下が起き、風邪をひきやすく、皮膚もパサつき乾燥肌になりがちです。10月は良質な脂質を持つ魚が豊富に出回ります。とくに10月のサンマの脂質含有量は９月のサンマに比べてぐっと増え、まさに旬の盛りを迎えます。胃腸を温める根菜類や、抗酸化力の高い果物、皮膚を潤す魚介類を賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

◆イワシのごま焼き　味噌納豆添え

●材料（２人分）

- いわし　４尾
- ごま（白と黒）各大さじ２
- A
  - 納豆（ひき割り）　１パック
  - 味噌　大さじ１
  - 酒　大さじ１
  - しょうゆ　大さじ１／２
- サラダ油　大さじ２
- 青じそ　２枚

●作り方

①イワシは三枚におろし、腹骨を取り、みりんとしょうゆ（各分量外・適量）に漬けておく。

②ごまはそれぞれ粗く刻んでおく。

③Aをよく混ぜ合わせ、味噌納豆をつくる。

④フライパンに油を入れて熱し、ごまをつけたイワシを入れ、両面を焼く。

⑤器にイワシを盛り、青じそを敷いた上に③の味噌納豆を添える。

イワシとごまの脂質は不飽和脂肪酸で、コレステロールを調整し、動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きがあります。イワシの脂質は抗酸化力が高く、ごまに含まれるセサミンと一緒に細胞の酸化を防いでくれます。納豆も味噌も抗酸化力の高い食材なので、がん予防に期待ができる一品です。

平戸市民病院外来診療担当医師

平成21年10月１日現在

（都合により変更する場合があります。）

②内科	担当医師		月	火	水	木	金
	池　田	午前	診察	診察	（病棟）	診察	（病棟）
		午後	（病棟）	（病棟）	（病棟）	（病棟）	（病棟）
	賀　来	午前	（病棟）	診察	診察	診察	（病棟）
		午後	（病棟）	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	（病棟）
	飯　野	午前	診察	診察	（病棟）	新・急患	診察
		午後	（病棟）	（病棟）	（病棟）	新・急患	（病棟）
	戸　川	午前	新・急患	（病棟）	診察	診察	診察
		午後	新・急患	（病棟）	（病棟）	（病棟）	（病棟）
	中　桶	午前	診察	新・急患	内視鏡・包交	（病棟）	内視鏡・包交
		午後	（病棟）	新・急患	（病棟）	（病棟）	（病棟）
	武　岡	午前	（病棟）	（病棟）	新・急患	（病棟）	新・急患
		午後	（病棟）	（病棟）	新・急患	（病棟）	（病棟）
	山　下	午前					
		午後			大腸ファイバー		

⑤外科	担当医師		月	火	水	木	金
	押　渕	午前	診察	診察	内視鏡	診察	（病棟）
		午後	（病棟）	（病棟）	（病棟）	（病棟）	（病棟）
	堤	午前	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察
		午後	手術又は検査	手術又は検査		手術又は検査	診察（包交）

③整形外科	担当医師		月	火	水	木	金
	小　林	午前	診察	（病棟）		診察	診察
		午後	（病棟）	（病棟）		（病棟）	（病棟）
	派遣医師	午前		診察 労災病院	（休診）		
		午後					

⑧眼科	担当医師		月	火	水	木	金
	派遣医師	午前	診察	診察			
		午後	（病棟及び外来）				

○泌尿器科　　月2回（第2．第4木曜日の午後）　　生月病院　中本医師

＊午前の受付は午前11時までにお願いします(午後の診察は午後2時からです)
＊急患はいつでも受付ます

【平戸市民病院】 電話　0950-28-1113

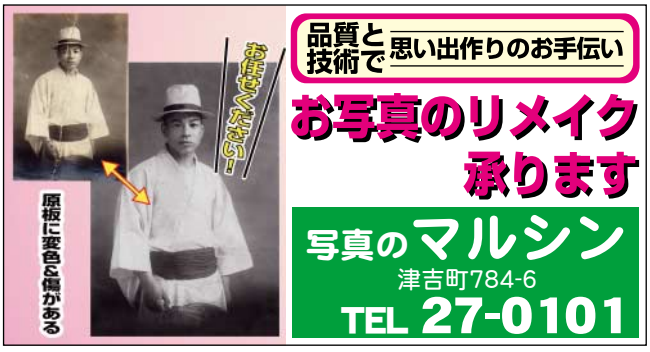
生月病院外来診療医担当表

(平成21年10月１日現在)

診　療　科		月	火	水	木	金
内　科	Ⅰ	山下(新患)	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		鈴　木	中　本	鈴　木	中　本	鈴　木
検　　査		各担当医				
午後外来担当		田　中	小　村	田　中	鈴　木	小　村

[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	最終水曜日	・青洲会病院	院長　山崎医師
整形外科	毎週水曜日	・平戸市民病院	小林医師
血液内科	毎月第２週目の火曜日	・平戸市民病院	管理者　池田医師
循環器科	毎月第２週目の木曜日	・平戸市民病院	副院長　賀来医師
	偶数月の第４金曜日	・伊万里市民病院	松永医師
眼　　科	３ヶ月に１回（日曜日）	・前田眼科(福岡)	院長　前田医師



山下医科器械
ホーム&ヘルスケア
佐世保市湊町3-13
TEL 0956-25-2115

ありがとうございました

十月五日（月）、気持ちいい秋晴れの下、元触老人会のみなさんのご厚意で、生月病院周辺の清掃作業が行われました。

老人会のみなさんには、年に二度も清掃をしていただいており、みなさん、たいへん元気な方ばかりで、病院職員も元気づけられています。

この場をお借りして、改めてお礼申し上げます。これからも、健やかな毎日をお送りください。

院内研究会のお知らせ

日時　平成二十一年十月二十三日
　　午後六時～
場所　生月病院リハビリテーション室
内容　演題三～四題
特別講演　ハウ・トゥ・ダイエット
　　（健康のための減量法）
講師　伊万里市民病院
　　副院長　松永和雄先生

糖尿病教室の予定

場所　生月病院カンファレンス室
時間　十時半～十一時半

11／10　『インスリン療法について』
　　『惣菜・弁当の上手な食べ方選び方』
12／8　『低血糖・高血糖について』
　　『年末年始の食事管理』
1／12　『自己血糖測定について』
　　『ひと工夫でカロリーダウン』
2／9　『シックデイについて』
　　『野菜を一日350g食べるコツ』
3／9　『糖尿コントロールのための検査』
　　『上手な献立の立て方』

お問合せ先　生月病院　☎53-2155

予約はいりませんが、参加予定人数を把握するため事前にご連絡ください。

―― 健康は、食生活から ――

平戸椎茸
ひらどロマン

平戸市森林組合
〒859-5366
長崎県平戸市宝亀町91-1
TEL 0950-28-0151 FAX 0950-28-1080
椎茸生産部 TEL 0950-28-0300 FAX 0950-28-0200