

庵んおとし子

第34号

平成25年1月15日発行

目次

新年のごあいさつ (2~3)

よくある子どもの病気 (4)

介護保険制度をご存知ですか？ (5~9)

子どもの予防接種を受けましょう (10~11)

ご存じですか？ 「睡眠時無呼吸症候群」 (12~13)

地域医療を学ぶ (14~15)

院外処方せんの一部のお薬を一般名で処方します (16)

掲示板 (17)

週間診療担当表 (18~19)

栄養管理室だより／編集室から (20)



明けましておめでとうございませす

安定した経営基盤の確立と将来を見据えた医療サービスの展開を



病院事業管理者
池田 柁一

明けましておめでとうございませす。みなさまご家族おそろいで新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

衆議院議員総選挙の結果、新しい指導体制の元で巳年の幕開けとなりました。難問山積みの船出ですが、何よりも若者が希望の持てる平和な日本を実現して欲しいと、心より願っています。

昨年、平戸市病院事業は3年間にわたって実施した市立病院改革プランに沿った改革がいったん終了し、評価委員会による点検・評価を受けました。その詳細は、竜んおとし子第33号にお示ししております。市立病院としての公的役割の充実、人員削減、給与カットなど身を切る努力に対して一定の評価を得たものの、他に多

保健・医療・福祉の連携による地域包括医療を目指して



平戸市民病院院長
兼サン・ケア平戸所長
押 淵 徹

平成25年を迎えるに当たり、新年のご挨拶を申し上げます。平戸市民のみなさまには旧年中は平戸市民病院及び国保保健福祉施設「サン・ケア平戸」運営にはご理解を賜り改めてお礼申し上げます。

国民健康保険平戸市民病院及び「サン・ケア平戸」その前身である旧平戸紐差病院時代から長年（約30年）にわたり培ってまいりました「地域包括ケアシステム」が、超高齢社会を支える保健医療福祉介護事業の骨格としてふさわしいシステムであると広く国内に認識され国の政策に取り入れられるまでになりました。ここに至るまでには市民のみなさまのご理解はもとより、平戸市内外の医療福祉諸団体のご理解があつてこそその成果とおもいます。

新年のごあいさつ



生月病院院長
山下 雅巳

明けましておめでとうございませす。みなさまにおかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、ロンドンオリンピックにおいて、日本歴代最多のメダル獲得という快挙があり、その中でも本県諫早市出身である体操の内村航平選手の金メダル獲得は同じ長崎県民としてうれしく、誇らしい出来事でした。また、先の衆議院総選挙では政権が交代し、私たちの生活に関連する年金や医療などの社会保障制度改革が予想されるところです。このように色々あった一年ですが、振り返ると時の流れの早さに、ただただ驚くばかりです。

さて、生月病院は、昨年は1人の内科常勤医が8月に着任し内科医4人・外科医2人の診療

くの課題があることを指摘され、今後さらなる改善を要望されました。経営状態は国の特別交付税の増額があったことが最大の要因でありましたが、不良債務を解消することができませんでした。

今年の病院事業の目標について述べておきたいと思えます。まず、職員給与に医療職給与表を適用することです。現在の行政職給与表では若い医療技術者の採用が困難であり病院機能の維持のため改善が急務となっています。次に、デイケアセンターを早急に稼働させ、高齢化社会に対応できるようにすることです。一人暮らし、老々介護、家庭内独居者の増加に対応するための施設を作り、これらの方々が日中センターで医療を受けながら介護できるようにし、最後の安心を確保しようとするものです。さらに医師不足に対しては、地域医療の充実は県の責任の元にあるとの考えから、長崎県病院企業団への加入、長崎県医学奨学資金を得た医師の平戸への派遣を引き続き県に働きかけていきたいと考えています。今後の人口減に対する対策も必要となってきました。本市が平戸市民病院、生月病院の二病院体制を将来も維持していくことは困難になると予想されます。高齢者の介護施設は現在も不足しており、これらへの転換も視野に入れて病院事業の運営を行ってまいります。

今年も平戸市の地域包括医療・ケアの充実に向けて、職員一同最善を尽くしてまいります。みなさまのご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

私たちが提唱してまいりました「地域包括ケアシステム」は、平戸市における地域医療は、日本のどこよりも高齢化過疎化が早くから始まった地域であるからこそ、若いうちから健康づくりに取り組み、生活習慣病（当時は成人病と言っていました）予防・早期発見・早期治療に取り組み保健の事業と医療福祉介護が緊密に連携することで、元気な高齢者でいられる社会にしよう、との取組でした。（『元気老人の創出』との合言葉で呼びかけました）約30年の取り組みの結果、後期高齢者の全市民に占める割合は、長崎県下の19の市町の中で一番高い（後期高齢者が多い）地域であるにもかかわらず、どこよりも医療費は高くなく、どこの市町より介護保険料が低い（19市町中18番目）のです。「元気老人の創出」の合言葉が実現しているものと確信しています。だからこそ国の政策に取り入れられたものと思っています。

今年中にデイケアサービスを開始したいと計画しております。この計画が実現し、平戸市の医療介護福祉にかかわる諸関係者・団体と一層連携を密にし、私たちが提唱し実践してきた「地域包括ケアシステム」が市民のみなさまが住み慣れた地域・ご自宅で一日も長く家族の方々と楽しく生活ができる支えとなるよう職員一同今年も頑張る所存です。

体制となりました。平成24年度の当院の収益にしましては、入院・外来及び健診などの公衆衛生部門は平成23年度並みの収益が見込まれます。しかし、今後の人口減少・少子高齢化が進むなか、当院の地域病院として果たすべき重責を改めて痛感しております。

また、平戸市立病院改革プラン評価委員会からの病院改革プラン点検・評価報告を真摯に受けとめ、市民のみなさまが健康で安心して生活ができ、みなさまに信頼していただけるよう職員一同、目頃から研鑽し、真心を込めて診療・看護ができるよう努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとりまして幸多き年でありますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

よくある子どもの病気

平戸市民病院 外科・小児外科 瀧田 貴幸

今回の竜んおとし子では、よくある子どもの病気のうち、「そけいヘルニア」と「臍ヘルニア」について簡単に説明させていただきます。

そけいヘルニア

俗に、「脱腸」といわれる病気で、正式な病名は「そけいヘルニア」といいます。小児外科疾患の中では最も多く、その発生頻度は50人から100人に1人といわれています。赤ちゃんのおなかの形が成される際、おなかの底の部分には、腹膜鞘状突起といわれる刀の鞘のような落とし穴が作られます。ほとんどの子どもは、この落とし穴は自然にふさがってしまいますが、開いたままになっていると、おなかの圧が上がったときに、腸や、女の子では卵巣が落ち込んで、足の付け根（そけい部）や男の子の陰嚢が膨らんだ状態となります。おなかの圧が上がったとき（おなかに力がいったとき）、例えば、泣いたり、笑ったり、うんちをするときなどに、足の付け根や陰嚢



▲男児のそけいヘルニア（嵌頓）



▲腸が突出したおへそ



▲皮膚があまって変形したおへそ

がふくらんで、おとなしくしていると、自然に引っ込んでしまうのが特徴です。これは、おなかの圧によって、腸や卵巣が、落とし穴に入ったり、出たりしているためです。落とし穴に出入りしているうちは、軽い違和感だけで、痛みもあまりありませんが、いったん腸や卵巣がはまりこんでしまつて、抜けなくなってしまうことがあります。これを「そけいヘルニア嵌頓（かんどん）」

（写真①）といえます。このようなと、痛みや嘔吐が出現し、この状態が長く続くと、はまりこんだ腸や卵巣が壊死してしまうことがあります。したがって、「そけいヘルニア」は発見されたら、早めの手術が必要です。手術は落とし穴の根元の部分を糸で結んでしまうもので、女の子で5〜10分、男の子で10〜15分程度で終わります。

臍ヘルニア

俗にいう「でべそ」のことで、正式な病名は「臍ヘルニア」といいます。赤ちゃんの5〜10人に1人の割合で見られます。へその緒がとれた直後には、へその直下には丸く開いた穴があります。これは筋膜で閉鎖されますが、これが、開いたままになっていると、泣いたり、いきんだりしておなかに圧力が加わった時に、この穴から腸が飛び出して「でべそ」になります。生後数日〜数週で出現し、3〜6か月頃が突出のピークでその後は徐々に小さくなります。腹筋の発達とともに突出の勢いが弱まり、多くは1歳頃までに80%、2歳頃までに約90%が自然治癒します。2歳をこえても穴が残って突出している場合（写真②）や、穴が閉鎖しても、おへその皮膚があまつて変形が強い場合（写真③）は手術の対象となります。手術はへその輪郭で半周ほどの切開を加え、腸の飛び出してくる穴を筋膜でふさいでしまいます。その後、成長後にかっこいいおへそになるように下向きのひっこんだおへそを作ります。

わからないことや不安なことがあれば、お気軽に平戸市民病院小児科におたずねください。

介護保険制度をご存知ですか？

介護保険について学んでみましょう

「介護保険」という言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。でも今はまだ自分には関係ないと思っっているのではないのでしょうか。誰かの支えが必要な人のお世話は、気づかないうちに少しずつ負担が大きくなってきます。介護する人もされる人も自分らしく在宅生活を送ることができるように介護保険制度を知って利用しましょう。



介護保険制度って

なんででしょうか？



誰もが最期まで健康でありたいと願っていますが、高齢になると加齢による病気などで、寝たきりや認知症などで、お世話が必要になることもあります。自分や配偶者、同居または遠くに住む親に介護が必要になったとき、あなたは自分と家族だけで支えられる自信がありますか？

そこで、40歳以上の人たちみんなが保険料を払い、いざ介護が必要になったときでも、住み慣れた家で最期まで自分らしく暮らせるように、介護をする家族の経済・体力・心の

負担を軽くし、みんなで支えあおうと生まれたのが「介護保険制度」です。

医療保険（健康保険・国民健康保険）に加入している40歳以上の人は、すべて被保険者（加入者）として保険料を支払います。個別の手続きはいりません。「介護保険」の被保険者は年齢区分により次の2つに分けられ、サービスの利用内容や保険料の納め方などが異なります。

○第1号被保険者

65歳以上の人のことです。病気の原因を問わず介護や支援が必要になった場合に認定を受け介護サービスが受けられます。

表① 介護保険の対象（第2号被保険者の場合）となる特定疾患

- ①初老期における認知症(アルツハイマー病、脳血管性認知症、クロイツフェルト・ヤコブ病など)
- ②脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)
- ③筋萎縮性側索硬化症
- ④パーキンソン病関連疾患
- ⑤脊髄小脳変性症
- ⑥多系統萎縮症シャイ・ドレーガー症候群など
- ⑦糖尿病の合併症(腎症、網膜症、神経障害)
- ⑧閉塞性動脈硬化症
- ⑨慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息など)
- ⑩変形性関節症(両側の膝関節症または股関節に著しい変形を伴うもの)
- ⑪関節リュウマチ
- ⑫後縦靭帯骨化症
- ⑬脊柱管狭窄症
- ⑭骨粗鬆症による骨折
- ⑮早老症(ウエルナー症候群など)
- ⑯がん末期

○第2号被保険者

40歳から64歳までの人のことです。関節リュウマチなどの特定疾患（16疾患・表①）が原因で介護や支援が必要となった場合に限り認定を受け、介護サービスが受けられます。

また、介護保険加入者全ての人に介護保険証が交付されます。第1号被保険者は65歳になる月、第2号被保険者は認定を受けた場合に交付されます。

では介護が必要な状況になって困ったらどうしたらいいのでしょうか？



ご家族に下段の表②に示すような症状がありましたらまずは地域包括支援センター（☎22-4111）、居宅支援事業所（表③）の居宅支援専門員（ケアマネージャー）にご相談ください。

サービスを利用するためにはどうしたらいいのでしょうか？



①申請が必要です。サービスを利用するためには介護や支援が必要かどうかを見極めるための介護認定が必要です。認定を受けるためには申請をします。申請はご本人・ご家族の意思でできます。申請に関わる費用の負担はありません。ご相談・申請は、居宅支援事業所または平戸市役所（長寿保険課）、各支所・出張所窓口で受け付けています。

申請に必要なもの

○第1号被保険者・・・介護保険証



○第2号被保険者・・・健康保険証が必要です。

同時に窓口で認定申請書を入れています。



②調査が行われます。次は認定調査（介護保険のながれ図①参照）が行われ、訪問調査やかかりつけの医師に診察を受け意見書を作成してもらいます。

表② 介護が必要な状況とは？

- ここに手すりがあったらトイレまでいくのが楽になるし危なくないんだけど・・・
- お風呂に入れるのが大変！
- 膝が痛くて布団から立ち上がるのが大変、ベッドがあったらいいのに・・・
- おばあちゃん、長い時間座ってご飯を食べるのがつらそう、背もたれのベッドがあればもっと楽に食事ができるのに・・・
- バス停まで歩いて病院に行くのが転びそうでこわいな、バスの乗り降りもたいへん・・・
- ひとり暮らしで家事がたいへん、お買い物にもなかなか行けない・・・
- 最近、血圧が高くて心配、何回も病院に行くのも大変だし誰か測ってくれないかな・・・
- おじいさんの介護がなくて気分が沈みがち・・・
- 久しぶりに実家に帰ったら飲み忘れの薬がたくさんあったけど・・・
- 今入院しているけど足も弱って心配、帰ったら生活できるのか不安・・・などなど



このように日常生活において誰かの支えが必要な状況を**要介護状態**といいます

表③ 居宅支援事業所一覧

- ☆平戸市民病院 居宅介護支援事業所 ☎28-1113
- ☆かきぞえ居宅介護支援事業所 ☎23-2151
- ☆居宅介護支援事業所 田平ホーム ☎57-1966
- ☆居宅介護支援事業所 光の園 ☎23-8020
- ☆ケアマネジメントセンター じゃんがら ☎23-8287
- ☆青洲会 在宅ケアセンター スマイル ☎57-2238
- ☆セントケア平戸 ☎21-8413
- ☆なごみ ☎53-2883
- ☆平戸市社会福祉協議会 居宅介護支援 生月事業所 ☎53-2615
- ☆平戸市社会福祉協議会 居宅介護支援 田平事業所 ☎57-2223
- ☆平戸市社会福祉協議会 居宅介護支援 平戸事業所 ☎22-2180
- ☆平戸市地域包括支援センター ☎22-4111
- ☆平戸荘ケアマネジメントセンター ☎28-0775
- ☆わだつみの里 介護支援事業所 ☎27-2345



③ 審査・認定されます。

申請から認定まで約1か月程かかります。サービスが必要な時期から逆算して申請をしてください。

認定期間は6か月～1年です。その後も継続して介護サービスのご利用をご希望なら更新申請が必要です。

次に要介護状態の審査（二次判定・介護認定審査会）が行われ認定されます。認定結果（表④）が出るまで封書で通知されます。（記載されている内容は必ずご確認ください。）



④ ケアプランの作成

サービスを受ける手順は次のとおりです。

まずは、ご本人・ご家族自身で担当のケアマネジャーを決めていただきます。認定結果が要支援の人はご希望がない場合は、地域包括支援センターのケアマネジャーが担当となることが多いです。認定結果が要介護の人は表③の居宅支援事業所一覧から事業所を選び、決めていた

だきます。その後にご本人やご家族とケアマネジャーが面談して状況に応じた介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。

ケアプランの作成にかかる費用は平戸市が負担しますので自己負担はありません。施設入所をご希望の人はこのような手続きは不要です。直接施設にお申込みください。



サービスを受ける費用はどのくらいかかるの？
どれくらい使っているの？
どうしようか？

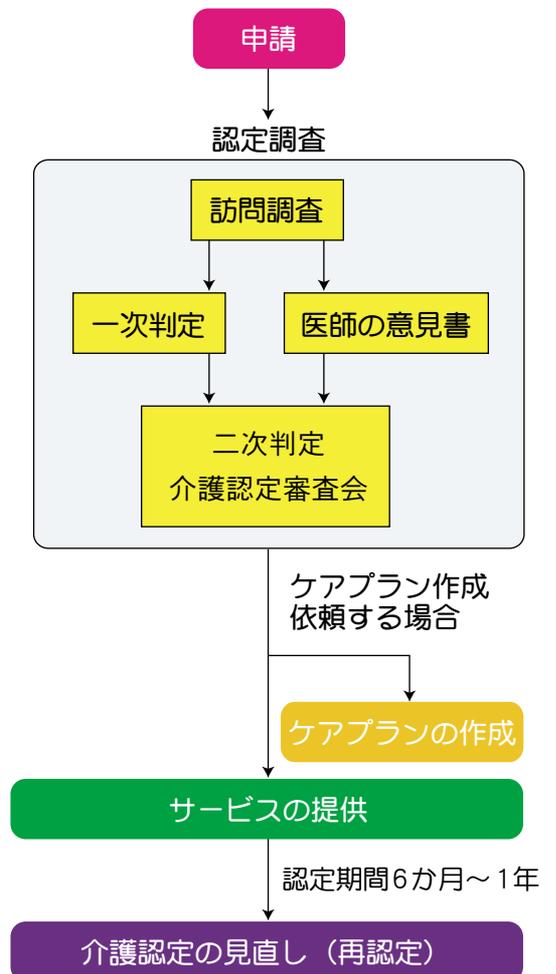


在宅サービスは、要介護認定の区分に応じて支給限度額（表⑤）が決められています。その範囲内でサービスを利用した場合は、原則1割の自己負担で利用できます。その上限を超えて利用した場合は全額自己負担になります。

表④ 認定結果の分類

要介護1～5	要支援1、2	非該当
介護給付の対象者で、介護保険のサービスによって、生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などが認定されます。	予防給付の対象者で、心身の状態が比較的軽く、生活機能が改善する可能性が高い人などが認定されます。	介護保険によるサービスは受けられませんが、地域支援事業等のサービスを受けられる場合があります。

図① 介護保険のながれ



表⑤ 1か月の在宅サービスの上限額(支給限度額)

要介護状態区分	支給限度額
要支援1	49,700円
要支援2	104,000円
要介護1	165,800円
要介護2	194,800円
要介護3	267,500円
要介護4	306,000円
要介護5	358,300円

どんな介護サービスが受けられるの？

認定結果が要介護の人は在宅サービス（表⑥）及び施設サービスが受けられます。

*サービス提供事業所は「介護保険・利用ガイド」から抜粋、平成24年4月現在で記載しております。実際ご利用される時はケアマネージャーか施設にお問い合わせください。

認定結果が要支援の人は介護予防サービスを受けることができます。

介護予防サービスもほぼ要介護認定者のサービスと同じ内容ですが、料金が1か月まとめての設定になっておりますので利用される時にはケアマネージャーとよくご相談ください。

この他、住み慣れた地域で生活を続けるためのサービスとして地域密着型サービス（表⑦）があります。このサービスはご利用される人の住所のある市町

村以外では受けられません。また、介護度によって、利用できるサービスが限られています。

居住環境を整備するためのサービスもあります（表⑧）。福祉用具も住宅改修もきちんとした手続きを踏まないと支払いができない場合があります。事前に担当のケアマネージャーに相談してからご利用ください。認定結果によっては受けられないサービスもありますのでご確認ください。

このように様々な介護サービスをご利用者やご家族の状況に合わせて担当ケアマネージャーが毎月ケアプランを立てます。

表⑥ 要介護認定者への在宅サービス

訪問サービス		通所サービス	
サービス内容	提供事業所	サービス内容	提供事業所
○訪問介護 (ホームヘルプ)	じゃんがら、セントケア、光の園、平戸市社会福祉協議会、平戸荘、わだつみの里	○通所介護 (デイサービス)	いこい、いなほ、翔里、なごみ、のぞみ、光の園、平戸市社会福祉協議会、ひらどせと、平戸荘、わだつみの里
○訪問入浴介護	平戸市社会福祉協議会	○通所リハビリテーション (デイケア)	柿添病院、北川病院、青洲会病院、谷川病院
○居宅療養管理指導	各医療機関、調剤薬局など		
○訪問看護	北川病院、くわはら医院、青洲会病院、谷川病院、平戸市訪問看護ステーション、明星会病院		
○訪問リハビリテーション	平戸市民病院、生月病院、柿添病院、北川病院、青洲会病院、谷川病院、		
短期入所サービス		サービス内容	提供事業所
		○短期入所生活介護 (ショートステイ)	北川病院、生寿園、田平ホーム、なごみ、のぞみ、ひらどせと、平戸荘、わだつみの里
		○短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	平戸市民病院、北川病院、谷川病院



ご自宅を訪問しサービスについてのご意見や相談をうかがったり、ご利用のヘルパー・デイサービス・ショートステイなどの事業所とも連絡を取り合い利用者ご本人の様子などをうかがったりしています。そのようにしてご本人やご家族の状況に応じて

ご相談はいつでも担当ケアマネージャーが受けま

すのでご連絡ください。

介護は日常です。1人で抱え込まないでまず相談しましょう。それが在宅療養を続けていけるコツですよ。

たケアプランを作成してあります。詳しくは左の冊子に掲載しています。地域包括支援センター（平戸市役所内）でいつでもお渡します。お気軽にお尋ねください。

表⑦ 地域密着型サービス

多機能サービス		多機能サービス	
サービス内容	提供事業所	サービス内容	提供事業所
○小規模多機能型居宅介護	— みんなの家	○地域密着型 特定施設入居者生活介護	— ケアハウス じゃんがら
○認知症高齢者を対象としたサービス		○地域密着型介護老人福祉 施設入所者生活介護	
サービス内容	提供事業所	○認知症対応型共同生活介護	— いなほ、おれんじ友、 かぶとおし、じゃん がら、翔里、平戸荘
○認知症対応型通所介護	— とかじん、平戸荘		

表⑧ 住環境整備のためのサービス

福祉用具レンタル	福祉用具購入	小規模な住宅改修
日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルするサービスです。 車椅子、車椅子属品、特殊寝台など13項目のレンタルサービスがあります。自己負担があります。	腰かけ便座など5項目の福祉用具を都道府県の指定を受けた事業者から購入したとき、購入費が支給されます。その際、申請が必要です。自己負担もあります。	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、20万円を上限に費用の9割が支給されます。自己負担は1割です。その際、事前の申請が必要です。

子どもの予防接種

予防接種を受けましょう

予防接種は、予防接種法に定められた定期予防接種と、法に定められていない任意予防接種（保護者の希望により接種する予防接種）の2種類があります。任意予防接種のうち、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンについては、定期接種へ位置づける方向で、今後、予防接種法の改正が予定されています。この内容は平成25年1月1日現在の情報としてお知らせします。

現在、法律で定められているものには、BCG、ポリオ、4種混合、3種混合、2種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎があります。本号では、4種混合、麻しん風しん日本脳炎ワクチンと、そのワクチンで発症や重症化を予防できるとされる病気について説明をします。

4種（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）混合

4種混合ワクチンは、これまでの3種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンをあわせたワクチンで新しく開発され、平成24年11月1日から、使用されています。このワクチンは、3種混合及び不活化ポリオについて、いずれも未接種の人だけが対象となります。すでにいずれかのワクチンを接種したことのある人は、従来どおりそれぞれのワクチンを接種することになります。

① **ジフテリア** ジフテリア菌の飛沫感染で起こり、症状は高熱、のどの痛み、犬吠のようなせき、嘔吐などです。菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすこともあります。

② **百日せき** 百日せき菌の飛沫感

予防接種	対象年齢
4種（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）混合	生後3～90か月未満
麻しん風しん混合	〔1期〕 1歳～2歳未満
	〔2期〕 5歳～7歳未満の小学校就学前の1年間（いわゆる年長児）
	〔3期〕 中学校1年生（今年度で終了予定）
	〔4期〕 高校3年生（今年度で終了予定）
日本脳炎	〔1期初回〕 生後6か月～7歳6か月未満（標準：3歳）
	〔1期追加〕 生後6か月～7歳6か月未満で、1期初回接種終了後、概ね1年経過した人（標準：4歳）
	〔2期〕 生後9歳以上13歳未満（標準：9歳）
ヒブワクチン	生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月～5歳未満
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年生～高校1年生相当年齢の女子

染で起こります。普通の風邪のような症状ではじまり、続いて連続的にせき込むようになります。せきのあと急に息を吸い込むので、笛を吹くような音が出ます。肺炎や脳炎などの合併症を起こすこともあります。

③ **破傷風** 土の中にひそんでいる破傷風菌が傷口から感染して、菌が増えると菌の出す毒素のために、口が開かなくなったり、けいれんを起こしたり、死亡することもあります。けがをしやすいうち子どもさんは特に注意が必要です。

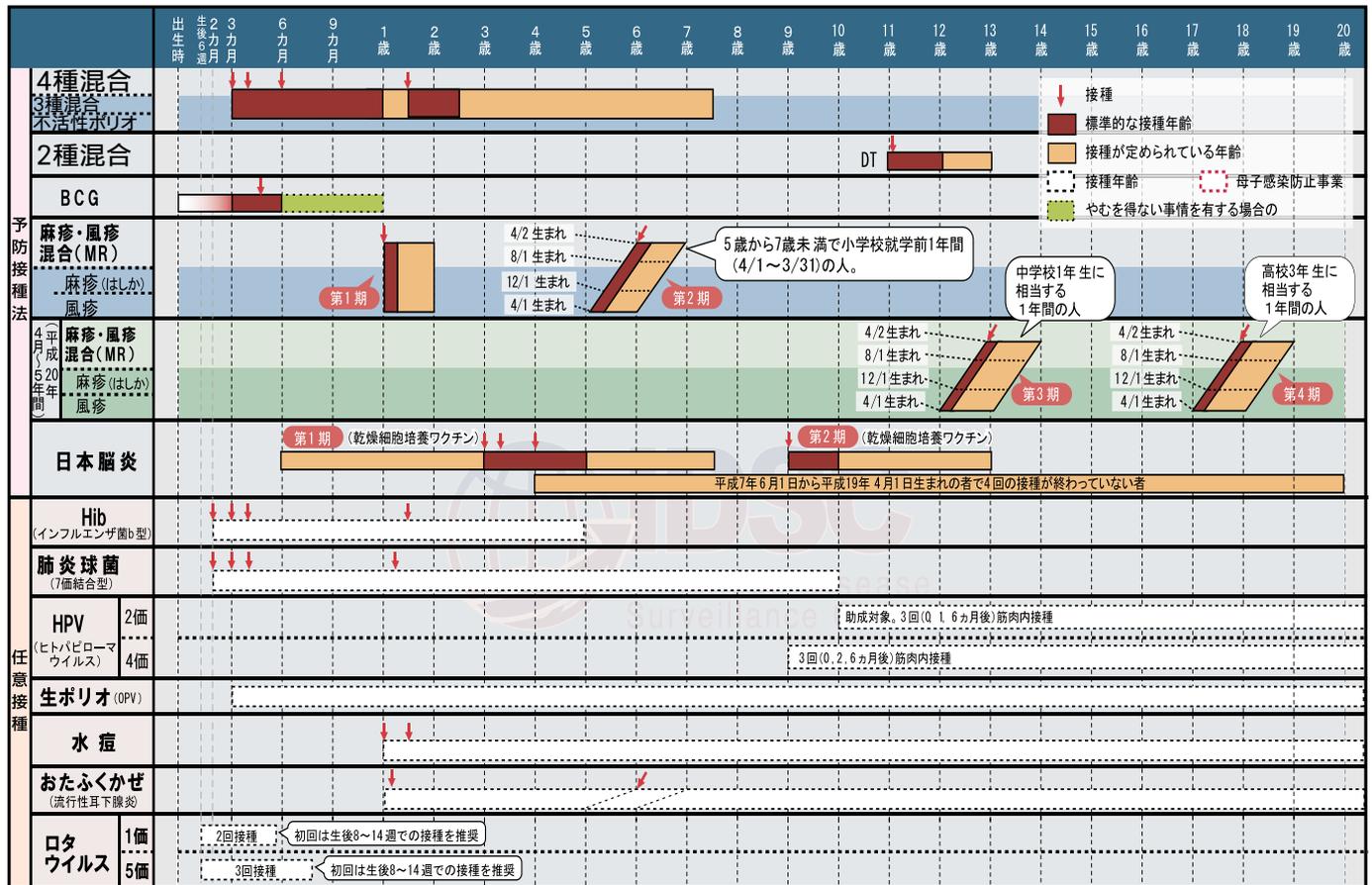
④ **ポリオ** ポリオウイルスはヒトからヒトへ感染します。感染したヒトの便中に排泄されたウイルスが、

口から入り、のどまたは腸に感染します。ポリオウイルスに感染すると100人中5～10人は、かぜのような症状があり、発熱を認め、続いて頭痛や嘔吐があらわれます。また、感染した人の中で、約1千～2千人に1人の割合で麻痺を起こすことがあります。

麻しん風しん混合ワクチン

① **麻しん** 麻しん（はしか）は、麻しんウイルスの空気感染によって起こります。感染力が強く、予防接種を受けていないと、多くの人がかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、めやに、赤い発しんを主症状とします。最初3～4日間は38℃

定期／任意予防接種スケジュール案（20歳未満）（平成24年11月1日以降）



※この表を参考にかりつけの小児科医と相談し、予防接種のスケジュールを立てましょう。

日本脳炎ウイルスの感染で起こります。ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物の体内でウイルスが増えたあと、そのブタを刺した蚊が人を刺すことによって感染します。7〜10日の潜伏期間

日本脳炎

前後の熱で、一時おさまりかけたかと思うと、また39〜40℃の高熱と赤い発しんがでます。高熱は3〜4日で解熱し、次第に発しんも消失しますが、しばらく色素沈着が残ります。

麻しんにかかった人のうち、1千人に1人程度の割合で死亡することがあります。

②風しん 風しんウイルスの飛沫感染によって起こります。潜伏期間は2〜3週間です。軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹などがみられます。そのほか、眼球結膜の充血もみられます。発疹も熱も約3日間で治りますので、「三日ばしか」とも呼ばれます。妊婦が妊娠早期にかかると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気により、心臓病、白内障、聴力障害などの障害をもった児が生まれる可能性があります。

その後、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。流行は西日本地域が中心ですが、ウイルスは北海道など一部を除く日本全体に分布しています。

予防接種は体調のよい時に受けるのが原則です。体調などで気になることがあれば、事前にかかりつけの医師にご相談ください。（保健センター 保健師 伊藤純子）

ご注意ください

任意予防接種の対象となる病気と予防接種による副反応など

任意予防接種とは、予防接種法に基づかない予防接種のことで、保護者の判断にて接種することができます。

予防接種の説明書をよく読み、効果と副反応を理解し、医師と相談し、納得した上で接種を受けるようにしましょう。指定された年齢であれば、現在無料で接種を受けられるものとしてヒブと小児用肺炎球菌これらは、髄膜炎の重症化予防に効果的とされています。他にインフルエンザがあります。

任意予防接種とは、予防接種法に基づかない予防接種のことで、保護者の判断にて接種することができます。

予防接種の説明書をよく読み、効果と副反応を理解し、医師と相談し、納得した上で接種を受けるようにしましょう。指定された年齢であれば、現在無料で接種を受けられるものとしてヒブと小児用肺炎球菌これらは、髄膜炎の重症化予防に効果的とされています。他にインフルエンザがあります。

任意予防接種の対象となる病気と予防接種による副反応など

任意予防接種とは、予防接種法に基づかない予防接種のことで、保護者の判断にて接種することができます。

予防接種の説明書をよく読み、効果と副反応を理解し、医師と相談し、納得した上で接種を受けるようにしましょう。指定された年齢であれば、現在無料で接種を受けられるものとしてヒブと小児用肺炎球菌これらは、髄膜炎の重症化予防に効果的とされています。他にインフルエンザがあります。

ご存じですか？

「睡眠時無呼吸症候群」

睡眠時無呼吸症候群

(SAS = Sleep Apnea Syndrome) Jfrc.

睡眠を妨げる要因のひとつとして睡眠時無呼吸症候群があります。眠っているときに無呼吸状態になる病気”です。

睡眠中は、筋肉がゆるみ舌根が落ち込んで気道が狭くなり、そこに空気が無理に通過しようとするため「いびき」が発生します。そして気道が閉塞し無呼吸状態が起こります。無呼吸状態が起こるたびに酸素を体内にうまく取り込めずに低酸素状態に陥り、心肺機能が低下して、快適な睡眠が取れなくなっているのです。

昼間の眠気が原因となり、集中力や記憶力が低下したり、居眠り運転を招く結果となることもあります。

睡眠時無呼吸症候群が原因の事故

睡眠時無呼吸症候群が関連する事故や居眠り運転が原因の交通事故がマスコミ等でも多く取り上げられています。

中等度以上の睡眠時無呼吸症候

群の人の場合、交通事故を起こす頻度はそうでない人に比べて7倍も高くなるとの報告があります。特に、重度の人は事故率が高いことが分かっています。

その他、睡眠不足や睡眠障害などによる問題が関係したとされる事故・災害は表①のとおりです。

身近なところでも、作業中の過程で眠気や居眠りによって機械に体を挟まれて大けがをしたなどというのを聞きます。最悪の場合、死亡する可能性も十分にありえます。また、眠気や居眠りによって作業効率や生産効率は極端に低下しますので、企業や社会に与える経済損失は決して少なくありません。

睡眠時無呼吸症候群の原因は？

睡眠時無呼吸症候群を発症する主な原因は次のようなものがあります。

- ① 肥満であごや首に脂肪がついている
- ② 病気により、扁桃が肥大している
- ③ 花粉症やアレルギーなどで、鼻が詰まりやすい
- ④ アゴが小さい
- ⑤ アルコールの摂取によるもの

表① 睡眠時無呼吸症候群が関係したとされる事故・災害

1979年	アメリカ・スリーマイル島原子力発電所事故
1986年	スペースシャトルチャレンジャー号爆発事故
1986年	旧ソビエト・チェルノブイリ原子力発電所爆発事故
1989年	アラスカ沖タンカー座礁事故
1995年	豪華客船スター・プリンセス号の座礁事故
2001年	鉄道事故アメリカミシガン州での列車衝突事故
2005年	小野田市沖の周防灘で貨物船と液化ガス船が衝突
2007年	東海道線で貨物列車の運転手が居眠り事故・・・など

睡眠時無呼吸症候群は太った人に多い病気と思われがちですが、日本人など東アジア系の人ではやせていてもアゴが小さいなどの顔の特徴により睡眠時無呼吸症候群にかかる人が多くみられます。さらに狭心症などの虚血性心疾患や心不全、肺の病気などにかかっていると、睡眠時無呼吸症候群を悪化させると言われています。

あなたは大丈夫？



睡眠時無呼吸症候群（SAS）自己診断チェックリスト（□にチェックを）

○「睡眠中にいびきをかいて、時々呼吸が止まっている」と言われる	2	はい	0	いいえ
○「毎晩激しいいびきをかいている」と言われる	2	はい	0	いいえ
○朝、頭痛や頭重感がある	2	はい	0	いいえ
○睡眠中、寝返りや体動が激しいと言われる	1	はい	0	いいえ
○眠りが浅いと思う	1	はい	0	いいえ
○睡眠中、何度も排尿のためトイレに行く	1	はい	0	いいえ
○起床時、寝床が発汗のため湿っている	1	はい	0	いいえ
○朝起きた時、疲れた感じがする	1	はい	0	いいえ
○日中、眠たいことが多い	1	はい	0	いいえ
○日中、よく居眠りをすることが多い	1	はい	0	いいえ
○工作中、集中力がなくなることがある	1	はい	0	いいえ
○肥満である（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）BMI24.2以上	1	はい	0	いいえ
○高血圧である	1	はい	0	いいえ
○就寝前に飲酒の習慣がある	1	はい	0	いいえ
○男性で首周りサイズ42cm以上である	1	はい	0	いいえ
合計点数2点以上で、睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。				点

昼間の眠気チェック（ESS眠気テスト）

0：眠くならない 1：時に眠くなる 2：しばしば眠くなる 3：眠くなることが多い

○座って読書している時	0	1	2	3
○テレビを見ている時	0	1	2	3
○公の場で座って何もしない時(観劇・会議・映画など)	0	1	2	3
○1時間以上、車に乗せてもらっている時	0	1	2	3
○状況が許す場合で、午後に横になって休息する時	0	1	2	3
○座って人と話している時	0	1	2	3
○お酒を飲まずに昼食をとった後、静かに座っている時	0	1	2	3
○車の運転中、信号や渋滞で停止している時	0	1	2	3
合計				点
【正常：10点以下、軽症：11～12点、中等症：13～15点、重症：16点以上】				

昼間の眠気チェック（ESS眠気テスト）合計点数11点以上で、睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。



（生月病院総技師長 北村英治）

検査はどうしたらいいの？
 外来を受診された場合、まず簡単な問診（代表的なものに上記の『ESS眠気テスト』があります。）を行います。他にも睡眠障害に関する生活習慣病等の診察を行い、睡眠呼吸障害の検査の必要性を認めた場合、最初に行うのは左の図のような簡易型検査装置によるスクリーニング検査です。
 呼吸の状態と酸素の濃度を測る2種類のセンサーを装着し検査します。自宅で検査ができますので入院等の必要はありません。
 気になる人はお気軽に生月病院までお問い合わせください。

医療法人社団神鋼会 神鋼病院

山村 愛

訪問診療や出前講座をはじめ自分の病院では決して経験できない事も多く、また地域医療を担う方々のお話をお聞きできたことで、本当に貴重な1か月を過ごさせて頂きました。笑顔で迎えてくださった病院スタッフのみなさまおよび地域のみなさまへ心よりお礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年9月24日

～平成24年10月19日

(平戸市民病院)



独立行政法人 労働者健康福祉機構
横浜労災病院

齋藤 美奈子

1か月間あっという間でしたが、予防医学の大切さや患者さんの生活背景までも考慮した全人的な医療の実践を学ぶことができました。今後の医師人生でも、平戸で学んだことを大切にしていこうと思っています。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年10月1日

～平成24年10月26日

(平戸市民病院)



地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通し多くの研修医のみなさんが地域医療を学びに来ています。慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送られるみなさんの声をご紹介します。

研修医のみなさんのレポートは、長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構(<http://hekichi-byoinsaisei.net>) ホームページに掲載しています。

独立行政法人 労働者健康福祉機構
横浜労災病院

竹内 一郎

平戸市は市民のみなさまの健康意識の高さによって、全国的に見ても早期発見・治療という理想的な医療が行われております。今後も私たち研修医が参加させていただき出張健診や出前講座をよろしく願いいたします。

(研修期間) 平成24年9月3日

～平成24年9月28日

(平戸市民病院)



長崎大学病院

園田 悠紀

平戸での1か月で訪問診療など地域医療に関する要素について具体的なイメージが持てたと思っています。1か月の間に地域包括医療に関する講演も聞くこともでき、平戸でしかできない経験を積めたことを心からお礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年10月1日

～平成24年10月26日

(平戸市民病院)



独立行政法人 労働者健康福祉機構
横浜労災病院

岡 英一郎

肌寒い11月でしたが、私の地域医療研修は温かく充実したものでした。中でも訪問診療や度島診療所では、病気のみならず病人を診るという基本的な姿を改めて感じました。今後も人間味ある医師を目指していきたいです。ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年11月5日



～平成24年11月30日
(平戸市民病院)

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター

北村 憲子

病気ではなく人を診ること、平戸での研修で、改めて医療は人を診ることだと実感しました。平戸には人の温かさが溢れており、短期間の研修にも関わらず多くのことを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年10月29日

～平成24年11月22日

(平戸市民病院)



独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

太田 賢治

生月病院での研修は、医療センターとは異なり、より患者さんの日常生活に密着し、地に根を張った医療を学ぶきっかけとなりました。日頃の生活、施設での生活、退院後のリハビリ計画など人々がどう生活し、医療はそれに対しどう関わることができるのか考え、学ぶことができました。

生月病院で得られた貴重な経験を活かし、患者さん方に寄り添った医師像を目指していきたくと思います。ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年10月1日



～平成24年10月31日
(生月病院)

長崎大学病院

坂井 克彰

生月病院での地域医療研修では、初めての当直、初めての内視鏡、初めての腹部エコー、初めての予防接種、初めての健診といった、1か月間でした。また、救急に関しても、病院でできることの限界を肌で感じ、大学ではできない貴重な経験をすることができました。先生方やスタッフの方々には、本当によくしてもらい充実した研修となりました。生月の自然、おいしいご飯、みなさんの温かさ、全部大好きです。ありがとうございました。

(研修期間) 平成24年10月1日

～平成24年10月26日

(生月病院)



独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

松永 裕希

生月病院での研修の中で感じたことは、地域の最前線で総合的な医療を行う大変さでした。そのようなことを学べたことはこれからの医者人生にとってかけがえのない経験となりました。この生月での経験を糧にこれからの研修、診療に活かしていきたいと思っています。本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年11月1日～平成24年11月30日

(生月病院)



院外処方せんの一部のお薬を一般名で処方します

平戸市民病院では、外来処方の一部のお薬について「新薬（先発品）」や「ジェネリック薬（後発品）」を患者のみなさん自身が選ぶことができるよう、一般名で処方しています。

一般名とは？

お薬には薬効成分となる化学物質の名前と、WHO（世界保健機関）を中心として国際的に通用し用いることのできるように付けられた一般名と、会社の独自性を表し付けられた商品名（銘柄）としての名前があります。

（例えば）

「ガスター錠20mg」というお薬の一般名は「ファモチジン」という名前です。医師が処方せんに「ガスター錠20mg」を処方すれば、患者のみなさんは「ガスター錠20mg」を薬局から受け取ることとなります。これを「ファモチジン20mg」と一般名で処方すれば、患者のみなさんは先発品の「ガスター錠20mg」を選ぶこともできますし、いろいろな製薬会社から発売されている後発品の中から、自由にお薬を選ぶことができます。

ただし、お近くの調剤薬局では、すべての後発品を取り扱っているわけではありません。価格の異なるお薬の違いなどを含め、詳しくは、かかりつけ調剤薬局の薬剤師にご相談ください。ご質問等がございましたら、平戸市民病院薬剤師にご相談ください。

お薬の飲み方のポイント

くすりは正しく使われて、はじめて有効なものとなります。以下の2つのポイントを確認してみましょう。

①飲む時間を守る

食前	食事の30分前
食直前	食事をする10分くらい前から食事の食前まで
食後	食事の30分後
食間	食事から2～3時間後。食事の最中のことではありません
寝る前	寝る30分前
起床時	朝起きてすぐ

②十分な水かぬるま湯で飲む

一般的な飲み薬は、コップ1杯程度の水、または白湯で飲むことを前提に作られています。そのため、ジュースやアルコールなどで服用すると薬の吸収を変化させ、効果にも影響が出ることがあります。



牛乳	くすりによっては吸収が低下し、効き目が薄まることがある。
ジュース	吸収や代謝が変化し、効き目が変わることがある。
アルコール	くすりの効き目が強くなり、副作用が現れる危険性がある。
お茶	これらに含まれるカフェインのため、くすりによっては効き目が強くなり、頭痛や吐き気などの副作用が現れる危険性がある。
コーヒー	





平成25年度市民公開講座のお知らせ

とき：5月25日 午後3時～5時
ところ：平戸文化センター

中ホール

講師：ささえあい医療人権センター

COML 理事長

山口育子氏

COMLでは、電話相談を日常の活動の柱に、医療現場により良いコミュニケーションを築くための活動をしています。長年の電話相談の経験から、コミュニケーション、患者対応、医療安全、人権などさまざまなテーマでの講演をされています。

医療者と患者、地域が協働してより良い地域医療を実現するための一助になるような講演にしたいと考え

ています。みなさんのご参加をこころよりお待ちしております。

鴨川さんに感謝状を贈呈

昨年11月15日、平戸市民病院駐車場で発生した、車両火災の消火活動を行った鴨川恵介さん（大久保町）へ押淵徹院長から感謝状を贈呈しました。

鴨川さんは、外来患者として来院していた折、車が燃えているの声を聞き、迅速に消火器を持って現場に駆けつけ、消火活動を実施。被害を最小限に食い止めてくれました。

押淵院長は「鴨川さんの的確な行動が被害を最小限に防いでくれ感謝しています。」と感謝状を手渡し、鴨川さんは「ガソリンに引火しないか心配だったが、落ち着いて消火活



▲感謝状を披露する鴨川さん(写真中央)

動ができたと思う。あたりまえのことをしたまでです。」と話してくれました。

療養病棟クリスマス会

12月11日（火）平戸市民病院療養病棟にてクリスマス会が行われました。今回のクリスマス会は、宝亀保育

園園児によるお遊戯、賀来医療監によるバイオリン演奏、職員による日本舞踊や寸劇「水戸黄門」などが披露され、参加したみなさんからは、たくさんの笑顔も見られ、とても楽しかったという声をいただきました。

平戸市民病院では、今年も、七夕まつり・クリスマス会と行事を予定しております。ご家族のみなさんぜひ参加していただき一緒に楽しんでください。



▲笑顔あふれるクリスマス会となりました

元触老人クラブによる生月病院外庭清掃作業が行われました

10月15日（月）風が吹く中、早朝より会員約35人の会員のみなさんが鎌や剪定機を使い生月病院外庭の除草や植木の剪定を行ってもらいました。

みなさんは作業が素早く、草もきれいに抜き取られていました。また、植木もきれいに剪定され清々しい雰囲気となりました。

改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。



▲毎年ありがとうございます

担当表

【 平戸市民病院 】

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	池田	午前	診察	診察	(病棟)	診察	診察
		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	新・急患	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	病棟/新・急患
	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/新・急患
	中村	午前	新・急患	(病棟)	診察	診察	新・急患
		午後	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	病棟/新・急患
	中桶	午前	診察	新・急患	診察	(病棟)	診察
		午後	(病棟)	新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)
高橋 (長崎大学病院)	午前	—	(病棟)	新・急患	—	—	
	午後	—	(訪問診療)	新・急患	—	—	
	濱田 (度島診療所長)	午前	—	—	内視鏡	—	—
外科	押淵	午前	診察	診察	(病棟・訪問)	(病棟・訪問)	(病棟)
		午後	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	堤	午前	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察・内視鏡
		午後	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	濱田	午前	—	—	—	診察(小児科兼務)	—
	整形外科	小林	午前	診察	(病棟)	—	診察
午後			(病棟)	(病棟)	—	(病棟)	(病棟)
田中 (長崎労災病院)		午前	—	診察	—	—	—
小児科	濱田	午前	診察	診察	診察	診察(外科兼務)	診察
		午後	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)
眼科	派遣医師	午前	診察	診察	—	—	—
		午後	(病棟及び外来)	—	—	—	—

○大腸ファイバー 第1、第2、第3水曜日の午後 生月病院 院長 山下医師

○耳鼻咽喉科 第1、第3、第5木曜日の午後 ごとう耳鼻咽喉科 院長 後藤医師

※午前の受付は午前11時までにご利用します。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。

平戸ルート 平戸⇄平戸口⇄松浦⇄唐津⇄博多

竹田ルート 竹田⇄久住⇄黒川⇄小国⇄玖珠⇄博多

臼杵ルート 臼杵⇄湯布院⇄博多

阿蘇ルート 阿蘇⇄菊池⇄山鹿⇄博多

佐世保ルート 平戸⇄佐世保⇄有田⇄嬉野⇄博多

高千穂ルート 竹田⇄高千穂⇄高森⇄熊本空港⇄グランメッセ熊本⇄博多

小浜ルート 小浜温泉⇄諫早⇄長崎空港⇄博多

西海ルート 西海橋⇄久戸⇄佐世保⇄伊万里⇄博多



2018年12月より西海ルートが増えました

完全予約制

YOKARO BUS

年間費 4,000円で
直行バス8ルート
毎日運行
1日2往復
乗り放題!

YOKARO 会員募集

お問合せ 社団法人 YOKARO
TEL0950-22-5170

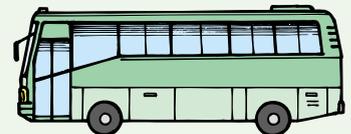
※カード発行手数料込み。
※PCまたはケータイで859-5104の電子メール未登録の方は4,500円となります。
YOKARO事務局 平戸市崎方町776-6 (平戸ターミナルビル1F)
URL : <http://yokaro.info> E-mail : info@yokaro.info

【 生月病院 】

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	山下	午前	診察・新患	診察	診察	診察	診察
		午後					
	田中	午前	診察	診察・新患	診察	診察・新患	
		午後		診察			
	小村	午前		診察	診察・新患	診察	診察・新患
		午後					
	鳥谷	午前	診察				診察
		午後		診察	診察	診察	診察
外科	鈴木	午前	診察		診察		診察
		午後			診察	診察	
	河部	午前		診察		診察	
		午後	診察				

- 泌尿器科 毎月最終水曜日 青洲会病院 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 医療監 賀来医師
 - 毎月第2・第4火曜日 浦之崎病院 循環器科部長 深堀医師
 - 偶数月の第4金曜日 伊万里有田共立病院 副院長 松永医師
 - 呼吸器外科 毎月第4木曜日 平戸市民病院 中村医師
 - 眼科 3か月に1回(日曜日) まえだ眼科(福岡) 院長 前田医師
- ※一般外来の受付は午前11時まででございます。
※急患はいつでも受け付けます。

生月・中野地区のみなさんへ ～平戸市民病院シャトルバス時刻表～ (毎週 火曜、金曜運行)



区分	大久保	白山入口	中央公民館前	リック前	生月病院前	天満宮前	飛石	館浦	館浦出張所前	ふれあい広場	平戸市民病院	
往路	第一便	7:50	7:53	7:55	7:56	8:00	8:02	8:03	8:04	8:05	8:06	8:35
	第二便	9:50	9:53	9:55	9:56	10:00	10:02	10:03	10:04	10:05	10:06	10:35
復路	第一便	9:46	9:43	9:41	9:40	9:36	9:34	9:33	9:32	9:31	9:30	9:00
	第二便	12:46	12:43	12:41	12:40	12:36	12:34	12:33	12:32	12:31	12:30	12:00

注) 復路については、診察の状況により後発する場合がありますので、ご了承ください。

平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどロマン

平戸市森林組合

榎井元産業 しいたけ生産部

平戸しいたけ生産組合

榎きのこ屋

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

平戸市戸石川町7-2
TEL 0950-23-8161

平戸市前津吉町605
TEL 0950-21-2001

今回のレシピ ガトーショコラ

【材料】 (直径15cm)

ビターチョコレート・・・110g
 バター・・・40g
 卵黄・・・40g (2個分)
 グラニュー糖・・・35g[Ⓐ]
 生クリーム・・・45g
 卵白・・・60g (2個分)
 グラニュー糖・・・35g[Ⓑ]
 薄力粉・・・10g
 ココアパウダー・・・20g
 粉砂糖・・・適量



1/6カット 276kcal

【作り方】

- ①ボウルにビターチョコレートを刻んで、バターと一緒に湯煎(50~55℃)で溶かしておく。
- ②チョコレートとバターが溶けたら卵黄を加え、混ぜたらグラニュー糖[Ⓐ]を入れよくすり混ぜる。
- ③「②」に生クリームを入れなめらかになるまで混ぜる。
- ④卵白を角が立つまで泡立てたらグラニュー糖[Ⓑ]を3回に分けて加え、きめの細かいメレンゲを作る。
- ⑤「③」にメレンゲをひとつくい入れて均一に混ぜる。
- ⑥ココアパウダーと薄力粉を合わせてふるったものを⑤のボウルに入れ、残りのメレンゲをすべて加えゴムべらで泡を潰さないように底からすくうように混ぜる。
- ⑦オーブンペーパーを敷いた型に流し込みゴムべらで表面をならす。布巾などを敷いたテーブルに天板ごと何度か打ち付けて空気を抜く。
- ⑧170℃のオーブンで約35分焼く。竹串をさし、何もつかなければ焼き上がり。

チョコレートの効用

高脂肪、高カロリー食品のため何かと敬遠されがちですが、カカオには豊富なポリフェノールが含まれており抗酸化効果を期待できることや、集中力・記憶力を高める効果もよく知られています。また、チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。様々な効果が期待できますが高脂肪、高カロリーの食品ですので食べ過ぎには十分気を付けましょう。1日の摂取量はカカオの含有量が高いビターチョコレートであれば、50g程度が目安と言われています。

編集室から

明けましておめでとうございます。市民のみなさんにおかれましては輝かしい新春を、ご健勝にてお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

さて、市立病院広報誌「竜んおとし子」も平成16年6月の創刊から今回で34号目を迎えることとなりました。今後も「竜んおとし子」を通じて市民のみなさんが健康で安心した生活が送れるよう、より良い情報を提供していきたいと思えます。また、1月からは平戸市民病院のウェブサイト (<http://www.hiradomunicipal-hospital.com>) をリニューアルし、「竜んおとし子」とは違う形で、地域のみなさんや関係者のみなさんに必要な情報をお伝えしていきますので、こちらもぜひご覧いただき、ご意見をお聞かせください。寒さも厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期になりました。うがい・手洗いを十分に行い、栄養のある食事と適度な運動で抵抗力を付け、寒さに負けない健康な体を作りましょう。

本年も、平戸市病院事業職員一同より良い医療・看護サービスを提供できるよう心がけていきますのでよろしくお願ひします。

ⓐ

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会 【印刷】有限会社ケンホクデザイン

■国民健康保険平戸市民病院

〒859-5393

長崎県平戸市草薨町1125番地12

☎0950-28-1113

☎0950-28-0800

■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

☎0950-53-3009