

庵んおとし子

第35号

平成25年5月15日発行

目次

着任のごあいさつ（2～3）

健診を受けましょう（4～6）

脂質異常症って何？（7）

ご存知ですか？ 検診マンモグラフィ撮影認定技師（8）

ストレッチ～Let's Stretch!～（9）

地域医療を学ぶ（10～12）

掲示板／教えて先生（13）

週間診療担当表（14～15）

栄養管理室だより（16）



着任のぞいあいつ

人事異動により、病院事業に新たに着任した職員を紹介します。



平戸市民病院
総務班長
増田 雄一

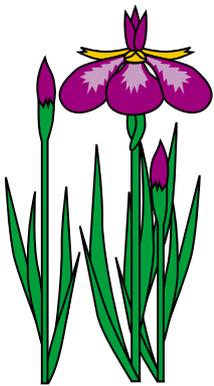
4月の人事異動で初めての平戸市民病院勤務となりました。

初めての経験ばかりで、毎日が緊張の連続ですが、当院の基本理念である「地域とのふれあいを大切に 地域に愛され 信頼される 包括医療の実践」に向けて、微力ではありますが、地域の皆さんに愛されとともに、患者さんの身近な存在である平戸市民病院をめざして日々努力してまいりますので、どうぞよろしく願います。



平戸市民病院
理学療法士
村山 謙治

4月から平戸市民病院のリハビリテーション科で勤務する理学療法士の村山謙治です。高校卒業してから18年ぶりに帰ってきました。これまでの知識や経験を活かし、みなさまから学びながら、平戸のために我武者羅に働きたいと思えます。よろしく願います。



平戸市民病院
作業療法士
白石美由紀

4月からリハビリテーション科で勤務することになりました。新しい環境に一日も早く慣れ、平戸市民病院のスタッフの一員としてお役にたてるように頑張りたいと思います。よろしく願います。



平戸市民病院
言語聴覚士
草野 結佳

この度、平戸市民病院に勤務することとなりました。主にことばの障害や飲み込みの障害をリハビリしております。入院患者様をはじめ、今後は外来・訪問・小児のリハビリを行えたら良いと考えております。よろしく願います。



平戸市民病院
一般病棟看護師
平岡 希

3月より一般病棟で勤務しています。1日でも早く環境に慣れ、患者さん・家族の気持ちに寄り添った看護が出来るよう努力していきたいと思えます。よろしく願います。



平戸市民病院
一般病棟看護師
松山みちる

4月から平戸市民病院の一般病棟に勤務しています。松山みちるです。早く仕事を覚えて、患者さんにより良い看護を提供できるようがんばります。



平戸市民病院
一般病棟看護師
松山 幸子

2階病棟でお世話になってい
ます。松山幸子です。

早く業務に慣れて頑張りたいと思
います。また、患者様によりよい看
護ができればと思います。



平戸市民病院
一般病棟看護補助者
田中 雅江

1月から平戸市民病院でお世話にな
っております。介護職は初めての
経験で戸惑い不安そして不慣れでは
ありますが、患者さんからの「あり
がとう」の気持ちを大切に、初心を
忘れずに頑張っていきたいと思いま
す。

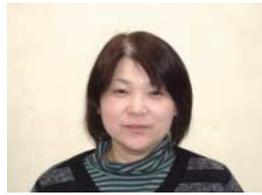
どうぞ、よろしく願います。



平戸市民病院
一般病棟看護補助者
大石 なつ子

1月から働かせていただいでいま
す。わからないことばかりでした
が、沢山の方々のお陰で少しずつ慣
れてきました。

これからもよろしく願います。



生月病院
総務班長
尾崎 利美

4月から生月病院でお世話になっ
ています。初めての業務で大変不安
ですが、1日も早く環境、仕事に慣
れ、病院スタッフとして、お役にた
てるようがんばりたいと思えますの
で、よろしく願います。



生月病院
一般病棟看護師
戸川 規子

4月から生月病院の病棟で勤務し
ています。不安と緊張でいっぱい
ですが、1日も早く仕事に慣れ、頑
張っていききたいと思えます。

そして、地域の皆様に役に立てる
よう努力していききたいと思えます。
よろしく願います。



生月病院
臨床検査技師
谷口 真彦

本年4月より生月病院検査室に勤
務となりました谷口と申します。
現在、検体検査を中心に担当して
おり、生理機能検査につきまは、
一日も早く皆様の前に出られるよう
練習している最中です。

まだまだ不慣れな事もあり、皆さ
まをお待たせするようなことがある

かと思いますが、一人一人のデー
タをより正確に確実にチェックでき
るよう心掛けて業務に取り組んで
おります。よろしく願います。

病院間異動のお知らせ

中島 理津子 (看護師)

新) 平戸市民病院一般病棟看護班

旧) 生月病院外来看護班

平畑 和美 (看護師)

新) 平戸市民病院一般病棟看護班

旧) 生月病院外来看護班

石橋 真由美 (看護師)

新) 生月病院一般病棟看護班

旧) 平戸市民病院療養病棟看護班

馬場 和江 (看護師)

新) 生月病院一般病棟看護班

旧) 平戸市民病院一般病棟看護班

末吉 良美 (看護師)

新) 保健センター健康づくり推進班

旧) 平戸市民病院療養病棟看護班

健診を受けましょう

血液検査で分かること

健診を受けて自分の体の状態を知り、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう。

健診は、単に病気があるかないかを調べるといふものではないです。脳卒中や心筋梗塞、糖尿病といった「血管が傷ついている命を奪うような状態」を防ぐことも目的のひとつです。

右のイラストのように、血管の壁は三重構造になっています。壁に圧力がかかる高血圧や、尿酸の結晶で傷ついたところから脂や糖がしみ込み、動脈硬化が

“ある日突然”

は必然に

進行していきます。脳卒中や心筋梗塞は「ある日突然」と言われることが多いですが、どんなに血管が傷んでいても、すぐに症状が出るわけではありません。10年、15年かけて血管が傷んだ後に、「ある日突然」はやってきます。健診を受けて自分の体の状態を知り、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう。

血管の内膜を傷つける因子①

尿酸

食物や体の細胞核 (DNA) に含まれているプリン体という物質の燃えかすのようなもので、食物から体内に取り込まれたり、体を構成している60兆の膨大な細胞が古くなって入れ替わるときにも作られます。尿酸値が7.0mg/dlになると、針のような結晶をつくります。

血管の内膜を傷つける因子②

高血圧

血圧が高いと血管が受ける圧力は高くなり、血管内膜を傷つけます。

お腹の中の脂肪細胞の集まり

内臓脂肪

脂肪細胞が蓄積すると、脂肪細胞から分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態にしたり、インスリンの働きを悪くして血糖を高くします。また、動脈硬化を抑えるよい物質が減少します。

血管を変化させる因子①

悪玉LDL

コレステロール

余ったLDLコレステロールは、血中をうろろしているうちに酸化されたり(酸化LDL)、糖とくっついたりして(糖化LDL)傷ついた血管の内側の膜から入り込み、膜を硬くします。

血管を変化させる因子②

血糖

多過ぎると血液の中のたんぱく質にくっつき、本来の働きを悪くします。糖尿病の合併症である「糖尿病性網膜症」は、大人になってからの失明原因の第1位。「糖尿病性腎症」は透析導入者の約半数を占めます。

血管壁

内膜

中膜

傷つく

傷つく

血栓

血管の修復を妨げる物質

血栓を溶かしにくくする物質

傷ついた内膜からしみ込む

酸化LDL
糖化LDL

異物だ食べよう

マクロファージ^{注1}

食べ過ぎてブクブクの泡のようにふくれあがることが血管の壁が厚くなります。

血管壁が厚くなると、血液の流れが悪くなってつまります。

しみこむ

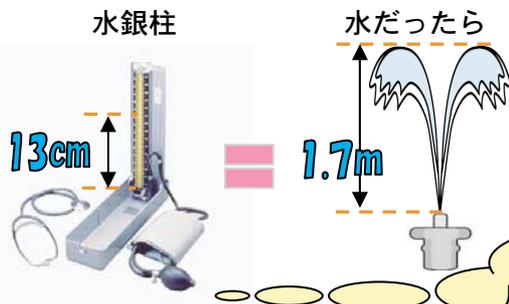
くっつく

ひとくちメモ

血圧の単位mmHgって何？

医療機関等で使用されている下図のような血圧計は、中に水銀が入っています。血圧の単位mmHgは、水銀を押し上げる力を表します。血圧の100mmHgは、水銀を100mmつまり10cm押し上げる力をいいます。水銀の重さは、水の約13倍ありますので、水に換算してみると想像しやすいです。

例えば、血圧130mmHgは、水ならば約1.7mの高さにまで押し上げられる力。いかに高い圧力が血管にかかっているのかわかります。



医師や看護師を目の前にすると緊張して血圧が上がる場合もあります。家庭での血圧測定を習慣づけましょう。

注1マクロファージ・・・日本語では大食細胞。体内に侵入してきた異物に対して最初に反応して駆けつけ、処理する細胞。異物をパクリ飲み込むように取り込んでしまうのでこの名前がつけました。

虚血性心疾患とは

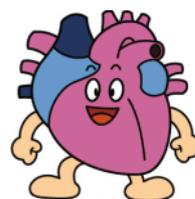
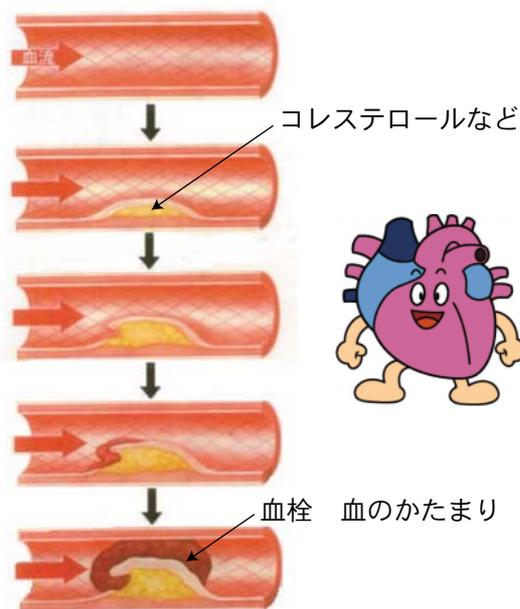
生活習慣病における虚血性心疾患の受診率の割合は県内2位

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る3本の動脈（冠状動脈）が狭くなったり、塞がったりして、そこから先の心筋が酸素不足に陥る状態を虚血性心疾患と呼びます。冠状動脈が細くなり（狭窄）、心筋が一時的に酸素不足に陥るのが「狭心症」で、冠状動脈が完全に詰まってしまう（閉塞）のが「心筋梗塞」です。

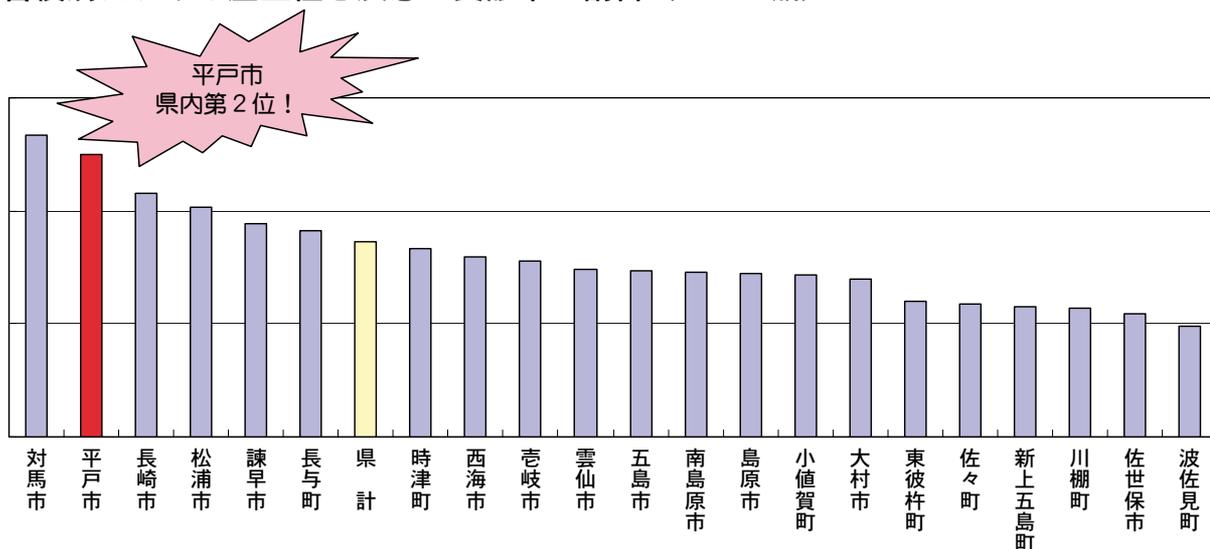
いずれも、動脈硬化によっておこり、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病に原因がある病気です。

心筋に血液が送られないと酸素や栄養素が行かないため、細胞は壊死してしまいます。ときには急激に心臓の機能が低下し、命に関わります。

平戸市の生活習慣病における虚血性心疾患の受診率の割合は、県内ワースト2位となっています。



生活習慣病における虚血性心疾患の受診率の割合（40～74歳）



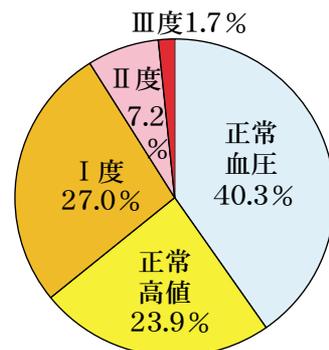
長崎県集計 平成23年5月診療レセプトより

健診受診者の血圧状況

虚血性心疾患の原因となる動脈硬化は、高血圧等によって引き起こされます。

平成23年度の平戸市特定健診受診者のうち、高血圧（収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上）の人は、全体の35.9%（1,527人）になります。また、今すぐ脳卒中を起こしてもおかしくない、Ⅲ度（重症）高血圧（収縮期180mmHg以上または拡張期110mmHg以上）は、1.7%（73人）となっていますので、医療機関の受診をおすすめします。

その他の項目でも、健診で要精密になった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



平成23年度平戸市特定健診より

分類	収縮期	拡張期
正常血圧	< 130	かつ < 85
正常高値血圧	130～139 または	85～89
I度高血圧	140～159 または	90～99
II度高血圧	160～179 または	100～109
III度高血圧	≥ 180	または ≥ 110

4つのポイントと3つのステップで、高血圧を予防・改善

血圧を下げるための生活習慣改善の4つのポイント

1. 食生活改善…肥満解消・野菜摂取・減塩 ※詳しくは、下記をご覧ください。
2. 有酸素運動…おしゃべりしながら歩けるような、ゆったりペースのウォーキングがおすすめです。
血圧を適正に保つためには、有酸素運動が効果的です。ただし、運動中は血圧が上がるので、無理は禁物です。
1日30分程度の軽めの運動を、無理のないペースで続けることが大切です。
3. 禁煙…医療機関による禁煙外来もあります。
たばこの中には、ニコチンという有害物質が含まれていて、ニコチンが体内に入ると交感神経を刺激して興奮作用のあるホルモンが分泌されたり、副腎髄質を刺激してアドレナリンなどが分泌されて、血圧が上昇してしまいます。
4. ストレス解消…ストレスを溜め込まずに、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
身体的あるいは精神的なストレスを受けて、緊張状態になると、副腎からのアドレナリンの分泌が促され、交感神経が優位になるため血圧が上昇します。

ステップ1 肥満解消

「肥満」そのものは、病気ではありません。しかし、増えすぎた内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などさまざまな病気が誘発されます。

- ① バランスのよい食事を心がけ、1日3食規則正しく食べる。
- ② 腹八分目でストップ。満腹になるまで食べない。
- ③ 間食（菓子類・清涼飲料水など）は控えめにする。

ステップ2 野菜摂取

塩分を摂ることで、血圧が上がることも多く、高血圧の方は塩分を控えるように指摘されることが多いですが、野菜や果物に多く含まれているカリウムを豊富に摂ることで、塩分を体外に排出する働きがあります。



平成22年国民健康・栄養調査では、長崎県の1日の野菜摂取量は、47都道府県中、男性は41位（274g）女性は42位（258g）となっています。

野菜摂取量の第1位は、健康長寿で有名な長野県で男女とも1位、男性（379g）、女性（353g）です。

生野菜なら両手1杯分使うとだいたい100gになります。火を通すとカサが減るので、両手の親指とひと指し指で〇をつくり（左図）の小鉢に2つ、品良く盛り付けたくらいですので、健康長寿に近づくためにも、野菜摂取を心がけましょう！！

※ 腎機能等の低下によるカリウム制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

ステップ3 減塩

塩分のとり過ぎは高血圧の大きな要因のひとつです。毎日の食生活に気を配り、塩分の摂取を控えましょう。

【調理のコツ】

- ① 塩分を多く含む食材の量を控えましょう。できるところから塩分を減らすように心がけましょう。（6g/日以下目標）

 梅干し1個(8g)で塩分1.6g	 たくあん2切(20g)で塩分1.4g	 しょうゆ小さじ1で塩分0.9g
 丸干し2尾(50g)塩分3.0g	 ちくわ1本(100g)で塩分2.5g	 ラーメン・うどん1杯の塩分5.0g
- ② 薄味でも美味しくなるように、天然のだしをとりましょう。
- ③ 汁物は具を多くして汁の量を減らしましょう。
- ④ 香辛料、酢、かんぎつ類や旬の物や新鮮な食材を使い、持ち味をいかしましょう。

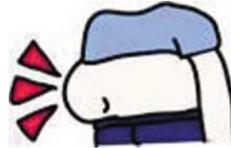
“ある日突然”を遠ざけるための健診です。自分の体の状態を知り、健康的な生活を今後もずっと続けていけるよう、ぜひ健診を受診しましょう。※健診の日程は、4月中旬に全戸配布している特定健診日程表をご覧ください。

脂質異常症って何？



血液中の中性脂肪（トリグリセリド）や悪玉（LDL）コレステロールが基準値より高い、又は善玉（HDL）コレステロールが低い状態の事です。

以前は高脂血症と呼ばれていた病気ですが、脂質の中に、善玉コレステロール（HDLコレステロール）と悪玉コレステロール（LDLコレステロール）とがあるために、『数値が高い』イコールよくないと勘違いされないように最近では**脂質異常症**と呼ぶようになりました。（善玉（HDL）コレステロールは呼び名のとおり数値が高い方が体に良いのです。）



原因としては？

さまざまな遺伝的要因や体質、食習慣、運動不足、肥満が関係しています。**メタボリック症候群の主要な原因にも入っています。**

ほっておくとどうなりますか？

脂質異常症は、**症状はありません**。しかし**脂質異常症をほっておくと動脈硬化が進行し、重大な血管病である、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります**。アンチエイジング（老化を予防したり、老化を改善）のカギともいわれ、『人は血管とともに老いると』言われています。また中性脂肪が高いと膵炎の原因にもなります。



治療方法はどのようにしたらよいのでしょうか？

まず**治療の目的は血管病気の予防**になります。第一段階としては**食事・運動といった生活習慣の見直し**です。また体重の正常化（標準体重は①か②で計算します。①身長（m）×身長（m）×22kg ②だいたい身長-105）と、**喫煙している人は禁煙が必要です**。改善傾向がない人や、動脈硬化を起こす危険性の高い病気をお持ちの人、過去に血管の病気の既往のある人は薬物療法が追加されます。

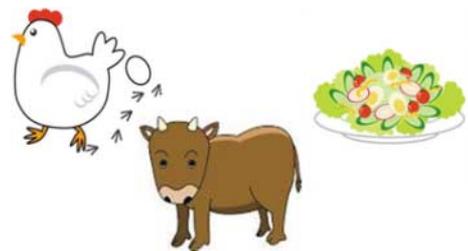
目標値？

通常の方での目標値は**LDLコレステロール140mg/dL以下**です。心臓の血管の病気のある人は悪玉（LDL）コレステロール100mg/dL以下が目標値とされています。**善玉（HDL）コレステロール40mg/dL以上、中性脂肪150mg/dL以下はどんな方でも共通の目標値です。**

心臓病や高血圧や糖尿病といった生活習慣病のある方は主治医にご相談しましょう！

コレステロールを多く含む食べ物

品名	量	コレステロール量
鶏卵	1個	約210mg
鶏レバー	1串	約110mg
牛ロース	100g	約90mg



野菜（食物繊維）を多くとり薄味で！ 1日の摂取カロリーにも注意しましょう！

（生月病院非常勤医師 伊万里有田共立病院副院長 松永和雄）

ご存知ですか？ 検診マンモグラフィ撮影認定技師

平戸市民病院の技師は、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会（精中委）による認定を受けています。

認定制度導入の背景

乳がんは年々増加傾向にあり、特に40代、50代という働き盛りの女性の罹患率が高いがんです。乳がんで死亡する患者を減らすためにマンモグラフィ検診が導入されていますが、検診の「質」が大きな問題です。マンモグラフィが効果を発揮するためには、高い撮影技術と高度な読影力が要求されます。このため、質の良い検診を行うために、検診施設の医師、技師の教育・研修が必要です。また、検診に使用する装置の精度管理も必要となってきます。これらの対応を行うために、検診マンモグラフィ撮影技師認定試験や、施設画像認定試験が実施されるようになりました。

マンモグラフィ検診精度管理中央委員会（精中委）

精中委は、厚労省が乳がん検診の精度維持、向上のために認めた委員会で、平成16年には特定非営利活動（NPO）法人として認められました。マンモグラフィの精度管理について検討し、その管理運営を行うことを目的として設置された委員会です。検診関連の6学会によって構成されています。

認定試験とは？

精中委主催または共催の講習会を受けないと認定試験は受験できません。試験は撮影技術（筆記）と読影からなり、試験結果によってA,B,C,Dにランク分けされA,Bのランクが認定されます。認定されると精中委のホームページに氏名と共に所属施設が公開されます。施設画像評価で認定された施設も同様に公開されています。認定後、実力確認のため、5年毎に更新試験を受けることが義務付けられました。

認定とは？

厚労省の提言によると、現在のところマンモグラフィは「認定を受けている施設で撮影を行うのが望ましい」とされています。「認定を受けている施設名が公表される、あるいは地方自治体が検診委託をする場合の必須条件としてしているところもありますので、今後、少なくとも検診を行うに当たって認定が必須となる可能性が高いと言えます。」

マンモグラフィは、触診や超音波検査では発見することのできなかつた乳がんの兆候も知ることができるため、それらを組み合わせて行うことでがんの発見率が高くなります。早期に発見できれば、転移の可能性が下がることはもちろん、乳房の大部分を残し、抗がん剤や放射線による治療を行うこともできます。

撮影機器に関しては、日本医学放射線学会の使用基準を満たしたものでなくてはならないとあらかじめ決められています。撮影には設備以外にも、細かく決められたガイドラインがあり、特殊な訓練を積んだ医師と技師でなければ正確に検査を行うことはできません。そのため、マンモグラフィの認定試験があるのです。試験の前に行われる講習会は、優秀な講師を招いた密度の高い内容ですが、それだけで合格することは困難であり、合格率は30%から40%となっています。

平戸市民病院は？

これまで述べてきたことを背景に平戸市民病院では、まず使用基準を満たす装置（右図）の導入を行いました。その後、撮影にあたる技師に認定試験を受けさせ、Aランクの評価認定を取得しました。読影についても、撮影した画像を専門の放射線科読影医に送信し、その報告書が当院に送られてくるシステムが構築されています。

（平戸市民病院 放射線班 技師長 岩永繁範）



ストレッチ ～ Let's Stretch! ～

★ストレッチの効果

生活習慣病の予防において運動はとて有意義なものです。筋力強化や歩くことなどは新陳代謝を促進し、血糖コントロールや中性脂肪・悪玉コレステロールの低下等に大きな効果を発揮します。しかし、これらの運動が時として痛み等を引き起こし身体に悪影響を及ぼすことがあります。これらの要因は、質の悪い筋や身体の硬さなどによるものです。これらの**予防策として有効なのがストレッチ**です。

★ストレッチの効果

- ①リラックス : ストレッチは緊張していたり力を入れたりして行っても効果はありません。入浴後や音楽を聴きながらリラックスして行いましょう。
- ②強い反動は危険 : 強い反動をつけて行くと筋を痛めます。ジワッと伸ばしましょう。
- ③2段階ストレッチ : 伸ばす場所を意識します。伸ばす前にまず息を吸ってその後息を吐きながら伸ばします。態勢を維持したまま息を吸ってその後ゆっくり息を吐き、さらに伸ばしましょう。(その後は楽に呼吸します。)
- ④伸ばす時間は約30秒 : この姿勢がジワッと気持ちよく感じる姿勢を約30秒保ちます。一つの箇所を3回行うと効果的です。
- ⑤注意点 : 力を入れすぎて痛みを感じたり、他の所に力が入っていたり、息を止めたり、反動をつけたりすると逆効果になりますので注意しましょう。

★実例を示します

＜太もも後側のストレッチ＞ ※3回繰り返すとより効果的です

- 1 片方の足を伸ばし、一方の足を軽くあげて座ります。ここで息を吸います。
- 2 両手で膝を押さえ、息を吐きながらゆっくり上体を前に倒します。このとき腰は伸ばしたままで、背中が丸まらないように注意します。
- 3 姿勢を保ったまま息を吸って、息を吐きながもう一度身体を前に倒します。この姿勢を約20秒～30秒保ちます。(痛みがこないように力を抜く)



＜太もも前側のストレッチ＞ ※3回繰り返すとより効果的です

- 1 テーブルなどの安定したものに片手でつかまって立ちます。
- 2 つかまっている手の反対側の膝を曲げ足首を持ち、ゆっくり息を吸います。
- 3 お腹を引き締め腰が反り返らないようにして、息を吐きながらかかとがお尻につくように膝を曲げます。そして太ももをやや後方へ引き上げます。
- 4 そこで息を吸って、もう一度太ももを後方へ引き上げていきます。あとはゆっくり20秒から30秒その姿勢を保持します。(注意点：足を上げると時に腰が反り返ると効果がないのでお腹をへこませるように行いましょう。)



★最後に

人間は時に背伸びなど自然にストレッチを行っています。

ストレッチはリラックスしてゆっくりと持続して筋を伸ばすことにより、筋の新陳代謝を促進し多様な刺激に対する反応性の質が高い筋を作り、身体の柔軟性を高めてくれます。

身体のあらゆる筋をストレッチすることで、全身のバランスが調整されより効果的に運動ができる身体に変化していきます。

(生月病院 リハビリテーション班 技師長 橋口功)

独立行政法人 労働者健康福祉機構 横浜労災病院

長谷川 哲雄

九州上陸は僕にとり初めての体験でしたが、曾祖父が平戸で生まれ育ったため、この地域には親しみをもっておりました。

まず学んだ事は、医療の幅の広さを実感し医療人としての多角的視野を構築することです。これまで治療を主体とした医療のみに携わって参りましたが、地域医療を通じ医療が一次予防から三次予防まで、そして院内のみならず院外でも提供されるものであることを実感致しました。また、支え合い関わり合う「無関心」が存在しない平戸のコミュニティーは、娯楽や情報に溢れる都会とは異なる、人と人の距離の近さがもたらす幸福感を教えてくださいました。

短い期間ではありましたが、お世話になりました病院スタッフの皆様、平戸市民の皆様へ心から感謝申し上げます。有難うございました。

(研修期間) 平成24年12月3日

～平成24年12月28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、ホームページに掲載しています。

横浜市立大学附属病院

田中 友紀子

1か月間でしたが、先生や医療スタッフの方はもちろん、患者さんや地元の方まで、みなさんに温かく接して頂き本当にありがとうございました。地域医療の現実を肌で感じる事ができ、大きな学びになりました。

(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)



横浜市立市民病院

長岡 宣幸

平戸市立市民病院での地域研修は、過疎地の持っている負のイメージとは異なり【ここでしか経験できない医療】を学ぶ貴重な研修となりました。研修期間は脳梗塞患者さんの主治医も経験でき、外来・訪問診療に加え離島研修、内視鏡、放射線撮影など幅広く学ばせて頂きました。研修を通じて専門分野に固執しない総合的な力を養えたと思います。1ヶ月間という短い期間でしたが、押淵院長をはじめ諸先生方・職員の皆様の一員として研修ができ大変光栄でした。また、忘年会でも皆様と楽しい時間を過ごさせて頂いたことに深く感謝致します。有り難うございました！

(研修期間)
平成24年12月3日
～平成24年12月28日
(平戸市民病院)



医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

加藤 幸範

平戸で過ごした約1ヵ月は大変貴重な経験となりました。都会とは異なった医療のアプローチ、人々の温かさ、思い返せばきりはありません。この1ヵ月で学んだことは将来自分の糧になると確信しております。短い期間でしたが、本当にありがとうございました。

(研修期間) 平成24年11月26日

～平成24年12月21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

遠藤 由理佳

平戸の地域研修の内容は都市部の病院では経験できなかったことが多く、毎日が新鮮で充実した日々を送らせていただきました。また予防医療や在宅医療に重きを置いた地域包括医療の一部に参加することができ、非常に大きな刺激になりました。今後、平戸で学んだ事を自分の診療にフィードバックしていきたいと思っています。

(研修期間) 平成25年1月7日～平成25年2月1日

(平戸市民病院)



医療法人社団 神鋼会 神鋼病院

是松 麻美

この度3週間という短い期間でしたが、本当に平戸市民病院の方々にはお世話になりました。訪問診療や訪問介護等でご迷惑をおかけすることも多々あったと思いますが、スタッフの方を始め患者さんもととても温かく接して頂きありがとうございました。

(研修期間) 平成25年1月7日

～平成25年1月25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

諏訪 達也

平戸市民病院での研修では経験豊富なスタッフによる医療、保健、福祉、介護が一体化したチーム医療を実際にその一員となって経験できました。一か月間、親切にご指導いただき誠に有難う御座いました。

(研修期間) 平成25年1月7日

～平成25年2月1日

(平戸市民病院)



公益財団法人 日本生命済生会附属日生病院

木村 廉

平戸市民病院や地域の皆様に温かく受け入れて頂き、訪問診療や外来、離島研修等で多くの事を学びました。短かったですがとても充実した1ヶ月間でした。本当にありがとうございました。(研修期間) 平成25年2月4日

～平成25年2月28日

(平戸市民病院)



埼玉医科大学病院

草野 武

まず、研修に関わった全ての皆様に厚く御礼申し上げます。大学病院では学べない予防医療の必要性和、それを成功させるため積極的に関わる事の大切さを実感しました。これからの医師人生にとって大きな糧となりました。

(研修期間) 平成25年2月4日～平成25年2月28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

井上 菜穂子

生月病院では定期的に外来でフォローしていく中で、患者さんの訴えを聞いて医療で答えていくという病院としての有り方を学びました。この1か月の研修で、さらに患者さんにもっと寄り添ってもらえるような医師になりたいと思いが強くなりました。これからも、この研修を糧に頑張っていきたいです。



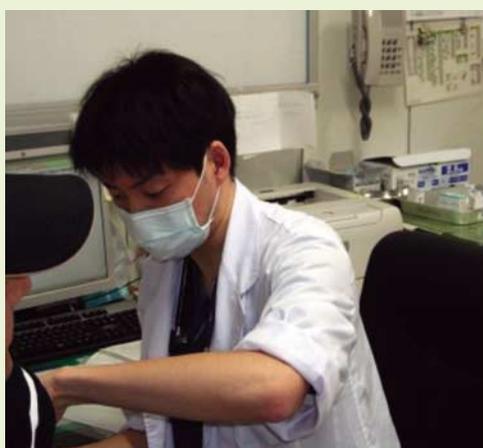
(研修期間)
平成25年1月4日
～平成25年1月31日
(生月病院)

独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

鳥巢 裕一

私は離島やへき地医療に興味があり家庭医を目指しています。生月病院での研修を通して、新しい考え方や、これからの問題点などが分かってきました。今後活かしていきたいと思います。1か月という短い期間でしたが、濃い1か月を過ごすことができました。お世話になった先生方にお礼申し上げます。

(研修期間) 平成24年12月1日
～平成24年12月28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

前原 純樹

患者搬送、訪問診療、学校の保健委員会など、元の病院では経験できないことを数多く学べた2ヶ月間でした。

初期研修終盤での地域研修であり、これから徐々に独り立ちしていくにあたっての、これまでの集大成と言えるような研修となりました。真夏のレジャーシーズンも魅力的でしたが、この時期に研修することができて本当に良かったと思います。

温かく見守り、指導してくださった先生方、看護師さん、スタッフの方々に厚く御礼を申し上げます。

(研修期間) 平成25年1月4日
～平成25年2月28日
(生月病院)



独立行政法人国立病院機構 嬉野医療センター

岡本 宙

山下院長をはじめとした病院スタッフの方々の温かいご指導の下、そして地域住民の皆様の支えの中で、楽しく勉強することができました。とりわけ印象的だったのは、往診や施設への回診といった地域へのアウトリーチの医療でした。学ばせて頂いたことは挙げればきりが無いのですが、臨床研修最後の締めくくりの1か月を生月病院で過ごさせて頂けて本当に良かったと思います。有難うございました。

(研修期間) 平成25年3月1日
～平成25年3月25日
(生月病院)



地域医療講演会のお知らせ

5月25日、市ふれあいセンターにおきまして、NPO法人ささえあい医療人権センターCOMLの山口育子理事をお招きして講演会を開催します。

COML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活動をされています。また、患者が自立・成熟し、主体的に医療参加することを目指しており、患者と医療者が対立するのではなく、「協働」する医療の実現を願い活動されているNPO法人です。

患者と医療者、地域が協働してより良い地域実現をするための一助になるような講演にしたいと考えております。

お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

【日時】 5月25日（土）

開場 午後2時30分

開演 午後3時

【場所】 平戸市ふれあいセンター

※入場料は無料です

【講演】 患者と医療者が協働できる医療を目指すして

■お問い合わせ

長崎大学病院 へき
地病院再生支援・教育
機構 平戸拠点

TEL 203006



教えて！先生NO.9

命に危険！アナフィラキシーショックとは？

こわい症状

- ★喉が詰まった感じがする（喉頭浮腫）
- ★喘息のような呼吸音がある（気道閉塞）
- ★血圧が下がる、脈が遅くなる（ショック）
- ★便意 腹痛 下痢

春先になると生物界の動きも活発になり、蜂に刺されたり、アリに噛まれたり、ムカデに刺されたり、食べ物・薬などで蕁麻疹が出る場合があります。身体がかゆくなったり、赤くぶつぶつ（発疹、膨隆疹、全身発赤など）が出現する軽い反応で終わることもあります。しかし、重症化し、喉が詰まる感じがだんだんひどさを増す、ゼイゼイヒューヒューと喘息になる、息苦しさを感ずる、おなかが痛くなり便意が起こる、下痢する、さらに進むと意識が遠のくことが起こります。これらのひとつでも症状がみられる場合を、アナフィラキシーショックと呼び、手当てが遅れると命を落とすこともあります。ある食べ物をとったり、薬を飲んだり、毒を持つ昆虫に刺された後に蕁麻疹が出る体質を持ってられる方が、その原因とな

る物質が体に入った後に、激しい運動やお酒を飲むとか風呂に入り体温を上昇させるとこのような症状（アナフィラキシーショック）が引き起こされることがよくあります。ご自分の体質を自覚しておられる方、先に掲げた自覚症状を感じた方は一刻も早く医療機関を受診し手当てを受けることが大切です。野山で作業される方々、医療機関に駆けつけることが難しい方は、自己注射（注射薬エピペン）をする手段を身につけましょう。どの医療機関でも処方してもらえます。注射薬は携行型でどなたでも簡単に自己注射できます。



平戸市民病院院長 押淵 徹

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	診察 (隔週)	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	診察 (隔週)	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)
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	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 (九州大学病院)	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。

※予約及び予約の変更・取消しは、午後から電話で受け付けています。

※小児予防接種は、月・水・金の午後4時から受け付けています。予め、予約をお願いします。

平戸ルート 平戸⇄平戸口⇄松浦⇄唐津⇄博多

竹田ルート 奈竹田⇄久住⇄黒川⇄小国⇄玖珠⇄博多

臼杵ルート 奈臼杵⇄湯布院⇄博多

阿蘇ルート 奈阿蘇⇄菊池⇄山鹿⇄博多

佐世保ルート 奈平戸⇄佐世保⇄有田⇄嬉野⇄博多

高千穂ルート 奈竹田⇄高千穂⇄高森⇄熊本空港⇄グランドメッセ熊本⇄博多

小浜ルート 奈小浜温泉⇄諫早⇄長崎空港⇄博多

西海ルート 奈西海橋⇄鳥羽⇄佐世保⇄伊万里⇄博多

8ルート 運航中

年間費 5,000円 で 直行バス8ルート 乗り放題!

※カード発行手数料込み。
※PCまたはケータイの電子メール未登録の方は5,500円となります。

完全予約制

YOKARO BUS

YOKARO 会員募集

お問合せ **一般社団法人 YOKARO**

YOKARO事務局 **TEL.0950-22-5170**

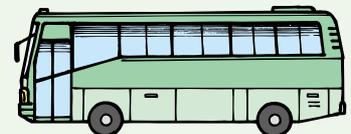
URL : <http://yokaro.info> E-mail : info@yokaro.info

【 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 理事 山崎医師
- 整形外科 5月20日(月)～24日(金)午前中 小林医師
6月17日(月)～21日(金)午前中
7月16日(月)～19日(金)午前中
- 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

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
 ㈲井元産業 しいたけ生産部
 平戸しいたけ生産組合
 ㈲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

今年こそは脱メタボ！

みなさんは普段1回の食事にどれくらいの時間をかけていますか？5分？10分？

健康づくりは「食事」から！食事の見直しは、まずゆっくり食べる事から始めてみませんか？

ヒトは食べ物を口にしてから満腹と感じるまでにおよそ20分かかると言われています。食欲をコントロールしているのは大脳の視床下部にある満腹中枢と摂食中枢と呼ばれる器官で、満腹中枢が20分後に「もうお腹いっぱいだ！」と信号を出すと、今度はその信号を受けた摂食中枢が食欲を抑えにかかります。しかし、5～10分程度のいわゆる“早食い”をすると、この信号が出される前に食べ終えてしまうため、まだ物足りなさを感じ食べ過ぎてしまうのです。

良く噛んでゆっくり食べるコツは、たとえば一度口に食べ物を入れたら、飲み込むまではいったん箸を置いてみるのもいい方法です。低カロリーな汁物や野菜から先に食べてお腹をふくらませてしまうのも手です。おかわりをするなら5分考えてみる。また、誰かとゆっくり会話を楽しみながら食事をするのもいい方法です。食べた量は少しでも良く噛んでゆっくり食べる事で十分満足感があるはずです。食べ物・素材の美味しさを再発見したり、消化吸収も良くなるなどの効果も期待できそうですね。

「忙しいから～」なんて理由で食事をおろそかにせず、毎日の食事の時間を大切にしてみませんか？

「脱メタボ！」明日から…ではなく、気付いた今日からはじめましょう！

今回のレシピ ヘルシー高野豆腐の三色丼

【材料（2人分）】

- ・高野豆腐・・・1枚
- ・卵・・・1個
（砂糖大さじ・・・1/2、醤油・・・小さじ1）
- ・青菜・・・1株
- ・醤油・・・大さじ2
- ・砂糖・みりん・・・各大さじ1
- ・だし汁・・・大さじ3
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・ごはん・・・2膳分

【作り方】

- ① 高野豆腐は、水でもどす前におろし器で細かくしておく。
- ② ①をザルに入れ水で戻し軽くしぼっておく。
- ③ 青菜を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 炒り卵をつくる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、高野豆腐を炒め醤油・砂糖・みりん・だし汁の調味料を加え汁気がなくなるまでよく炒める。
- ⑥ ご飯を器に盛り、高野豆腐、炒り卵、青菜をそれぞれ盛り付ける。



【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
URL:<http://www.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
URL:<http://www.ikitsuki-hospital.com/>