

 平戸市立病院広報

# 竜んおとし子

tatsunotoshigo



## CONTENTS

痛風・高尿酸血症について	P2
夏合宿	P3
脳を元気にする学習	P4・5
地域医療を学ぶ	P6・7
お薬はもう飲みましたか	P8
掲示板	P9
平戸市民病院週間担当表	P10
生月病院週間担当表	P11
栄養管理室だより	P12

2015.10.1

No. **46**



# 痛風・高尿酸血症について

前平戸市民病院

内科医師 佐藤 晋平

痛風。「風が吹いても痛い」という名のごとく、激痛が走る病気です。日本では1960年代から徐々に増加している病気で、食生活の欧米化などがその一因とされています。

痛風の原因は尿酸というものが鍵になります。尿酸とは、細胞が代謝される中で生成されるものことで、材料となるのはプリン体と呼ばれるものです。よく、痛風になった人が「プリン体の摂取には気をつけてください」と言われるのは、プリン体を多く含むものを食べたり飲んだりすることで、尿酸がでやすくなるからです。

プリン体は最近の発泡酒に「プリン体ゼロ」と書いてあるものが販売されるなど、ビールや発泡酒に多いと思われるかと思いますが、それ以外にも、レバーやいわしの干物、カツオ、白子などにも多く含有されています。(摂取をしてい

なくても、体には常にプリン体が存在していますが、その点については省略します。)

また、痛風は男性に多く、女性に少ないと言われています。これは飲酒量の問題やプリン体の摂取量だけでなく、代謝因子の関わりもあるとされています。

痛風の症状は、突然訪れる足の親指付け根の赤い腫れと、激しい痛みが特徴的です。「痛風発作」と呼ばれます。朝起きたら激痛、ということが多いようです。痛風が足の第一関節に多いのは、足の温度が低いため、と言われています。夜間もしくは早朝に発症しやすいことは、寝た状態では関節内の水が足りなくなることがあり、尿酸の濃度が上昇するため、と言われています。

痛風を起こす人は、その他の生活習慣病を伴っていることも多いのですが、伴っていない場合でも、今後生活習慣病を発症する可能性は高く、検査や治療を行うことが大切とされています。

痛風の検査はこの病院でも行

うことができ、尿酸値が7.0 mg/dL以上で高尿酸血症の診断となります。海外の文献では7.6 - 9.7 mg/dLの尿酸値であっても、痛風発作を起こす頻度は1年にわずか0.5% (1000人尿酸の高い人がいる中で5人)とされており、発作が1回のみの場合には尿酸を下げる治療の前に、生活指導から始めるのが良いとされています。

痛風の発作が繰り返される場合には、尿酸に対する治療を行っていく必要があります。

治療の選択肢は二つあり、

- ① 尿酸が体の中で作られにくい状態とすること (尿酸生成抑制薬)
- ② 尿酸をおしっこから出しやすくすること (尿酸排泄促進薬) の二つです。

痛風があり、かつ腎臓の機能が悪い人には、②の薬は使用することは望ましくなく、①の薬を使用することになります。

また、痛風の痛みが一番ひどいときには、①②の治療を行うことは適切ではなく、痛み止めを使用して痛みが落ち着くのを待ち、そ

こから尿酸に対する治療を始めることとなります。これは、尿酸値の変動があることで、尿酸の結晶ができることがあり、それに伴って痛風の発作がひどくなることもあるためと言われています。

痛風は生活習慣の是正を求められるサインといっているでしょう。食生活を改め、規則正しい生活をするチャンスと捉えて、治療に励んでください。

## 参考文献

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版(日本痛風・核酸代謝学会)

トップジャーナルから学ぶ総合診療アップデート(仲田和正著)





# Summer Camp 2015 in Hirado

平戸と大学で育てる地域医療  
～「地域医療とケア」を考え・体験する夏の合宿企画～

日程 平成27年8月28・29・30日  
会場 平戸市民病院／ サンケア平戸／  
平戸市ふれあいセンター  
主催 平戸市民病院／生月病院／長崎大学病院  
へき地病院再生支援・教育機構／ながさ  
き県北地域医療教育コンソーシアム



8月28日～8月30日、平戸市民病院において、「地域医療再生から創生へ（next generation）」をテーマに夏合宿が開催され、九州内外から医師や医学生など55名が参加しました。

今年は、機構が開設されて10年目の節目にあたり、夏合宿も10回目を迎えました。

15名の参加から始まった夏合宿も年々参加者が増え、リピーターや後期研修にもつながっています。今回は、1日目に全国的に活躍されておられます、樋渡社中株式会社 代表取締役 樋渡啓祐氏（武雄前市長）をお迎えし、地域医療講演会Ⅰを開催しました。医療関係者以外にも含め、200名を超える方たちに参加いただきました。3日間を通して、平戸の魅力も知っていただき、全国に発信できる機会ともなりました。

## 1日目



### 地域医療講演会Ⅰ

「地域創生は地域医療から」  
樋渡社中株式会社  
樋渡啓祐 代表取締役

昨年度から、ながさき県北地域医療教育コンソーシアムの参加施設（生月病院、柿添病院、青洲会病院、押淵医院（松浦市））の協力を得て、5施設で地域医療実習を行っています。訪問診療、看護、リハビリ、離島診療など、地域ならではの実習には34名の医学生・研修医が参加し、地域医療について理解を深めました。

柿添病院（訪問診療、他）

押淵医院（訪問診療）

実習前のオリエンテーション  
黒田市長にご挨拶いただきました。

生月病院（訪問看護）

平戸市民病院（訪問診療、他）

青洲会病院（離島医療）

## ワークショップ

地域の方を交えて、「地域で元気になろう！」をテーマに意見を交換し、まとめて発表しました。



## 3日目



### 地域医療講演会Ⅱ

「WHOそしてJCHO 国内外の経験を生かしたリーダー論 ～若い方への期待～」  
尾身 茂（独立行政法人 地域医療機能推進機構 理事長）

## 2日目

### 漁師体験



定置網漁を体験して平戸の生活に触れました。



# 脳を元気にする学習

最近、テレビや新聞などで『認知症』や『脳卒中による高次脳機能障害』といった、脳機能の障害について取り上げられることが多く、私たちが普段生活を送っている地域でも見たり、聞いたりする言葉になってきました。これらの障害に対して、国や地方自治体では様々な取組みが進められ、障害に関する講演や認知症予防教室などが行われています。その中で『頭の体操』や『脳トレ』といった言葉を聞くことも多くなっています。しかし、様々なところから発信される情報が多く、興味はあるけど、何からやればいいのかわからない方も多いのではないだろうか。よって、今回自宅でも簡単にはじめることができる『脳を元気にする学習』についてご紹介したいと思います。



## 脳の活性化に関わる重要な部位

ここでは脳機能について少し紹介していきます。近年、科学の進歩により、脳について様々なことが解明され、脳の活性化についても分かってきたことがあります。脳には『**前頭前野**』という部位があり、この**部位が上手く働くことで脳が活性化**することが分かってきました。少し、**前頭前野**について説明していきます。**前頭前野**には、大きく3つの機能があります。1つ目は**行動や感情を抑え込む機能**です。この機能により、たとえば、期限が迫っている仕事を任されている時、本当は仕事をやめ

て彼女と映画を見に行きたいという気持ちがあるけれども、その気持ちを抑え込んで仕事に打ち込むことができるのです。

2つ目は**コミュニケーションに関わる機能**です。多くの人は左の**前頭前野**で言葉による**コミュニケーション**を取ります。そして、右の**前頭前野**で顔の表情や声の調子、ジェスチャーなどを読み取り、言葉以外での**コミュニケーション**を取っています。

3つ目は**意欲をわき起こす機能**です。意欲がなくなってしまう症状にうつ病という病気があります。うつ病患者の脳機能では**前頭前野の機能が著しく低下**するということが分かっています。

この3つ以外にも、**思考をする、意思決定をする、記憶をコントロールする、意識・注意を集中する、注意を分散する**、といった機能が**あります**。よって、**前頭前野は脳の中心的な存在で、私たちが社会で人間らしく生活を送っていくために重要な機能**があります。

## 前頭前野

記憶や学習、感情をコントロール。脳のネットワークの情報をまとめて、どう処理すればよいかを決めるところ

前頭葉

おでこの後ろにある  
おもな役目  
体を動かすときにはたらく

頭頂葉

頭のてっぺんにある  
おもな役目  
物にさわったときにはたらく

前

後

側頭葉

頭の横側にある  
おもな役目  
音を聞くときにはたらく

後頭葉

頭の後ろにある  
おもな役目  
物を見るときにはたらく

## どのようにすれば脳は活性化するか

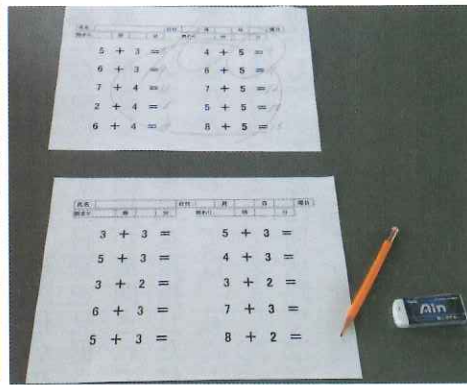
この**前頭前野**を働かせるために、ある学習を行います。ある学習とは、**単純な計算や音読、単語の書き取り**といった学習です。また、**コミュニケーション**を交えながら行うことで、さらに**前頭前野**を働かせることができます。



## 実際の手法と手順

### 1、学習の種類

計算、音読、ひらがなや漢字の書き取り、数字の文字盤あわせ（写真を参照）



### 2、難易度

個々に合わせて無理なくスラスラと簡単に100点が取れる問題（考え込んだり、時間を要する問題は適していません）

### 3、時間と頻度

1日10〜20分程度、できるだけ毎日（最低でも週に5日は行いましょう）

### 4、学習環境

行う場所はあまり物音がせず、

集中できる場所が望ましい。また、時計やカレンダーを近くに置き、学習する課題に日付や時間を書けるようにしてください。照明の明るさは600〜800ルクス（フラットより少し明るい程度）、白内障や緑内障のある方はこれよりも少し暗めの方が向いています。蛍光灯であれば青白いものは避け、ちらつきの少ないインバータータイプが向いています。

### 5、グループで行える場合

グループで行える場合は会話を交えたり、終わった後にお互いを労い褒め合うことでさらに脳は活性化します。辛い褒めることは誰にも嬉しいことです。嬉しいことは意欲につながり、学習を長く続けるきっかけにもなります。

### 気を付けてほしいこと

間違っていないのは、この学習は、学習を習得することが目的ではなく、脳を活性化するということが目的です。よって、難しい問題を行い、できないことをけな

したり、指摘しても全く意味がありません。実際に東北大学の川島隆太教授の研究で、幼稚園生から中学生、高校生、大学生、高齢者の方々に検査装置を使って様々な学習を解いてもらう実験を行い、様々な学習の中でも単純で簡単な学習が最も脳が活性化するという科学的根拠が証明されています。これは大学の理学部の教授が行っても同じ結果が出ているそうです。

### 継続して行うことが大事です

今回、ご紹介した脳を元気にする学習の他にも、趣味を行うことや日記を付けること、散歩などの適度な運動を行うことも脳の活性化に有効だといわれています。「継続は力なり」という言葉がありますが、脳のことについても継続はとても大事なことです。

みなさんも脳が元気になる学習を始め、ご自身の脳の活性化を体験してみませんか。

（生月病院 作業療法士 前川俊太）



## 地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通じ多くの研修医の皆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。

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

平戸市民病院では7月の一カ月、合計4人の研修医がお世話になりました。先生方をはじめ素敵なスタッフの方々、温かい地域住民の方々、そして美しい景色と美味しい食と地酒に囲まれ、とても楽しく充実した一カ月でした。

平戸市民病院では、過疎化が社会問題になる以前から将来を見据え、地域に根ざした医療が展開されており、元気老人の育成を目指した健康啓蒙活動などにおいては、私たちは最先端を学ぶことができました。普段研修している急性期病院では経験することのできないような、健診業務や訪問診療、出前講座などを経験

研修期間 7月6日～7月17日



西神戸医療センター  
山西 俊介

研修期間 7月6日～7月31日



横浜労災病院 小見川知佳

研修期間 7月21日～7月31日



西神戸医療センター  
佐藤 宏紀



神鋼記念病院  
苛原 彩

させて頂くことができ、初めての経験で戸惑うことも多くありましたが、地域の皆さんが温かく迎えてくださったおかげでたくさん学ぶことができました。最後に、一カ月間という短い間ではありましたが、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

研修期間 8月3日～8月28日



日生病院 魚田 晃史



横浜労災病院 辻川真太郎

研修期間 8月3日～9月30日



長崎大学病院 大石 誠

研修期間 8月31日～9月25日



神鋼記念病院 植木 秀登



横浜労災病院 小原 真奈

平戸市民病院での地域医療研修では、外来、病棟だけでなく、健診、訪問診療・看護、臨床検査・胸部レントゲンの方法など、自分たちの病院でも関係あるはずなのに、日々の忙しさで目を向けていなかったことを多く経験させていただきました。先生方は担当患者さんとの信頼関係が確立されていて、患者の職業、生活環境、考え方を家族同然に理解しており、患者に寄り添う医療のありべき姿を学びました。

平戸市民病院では、9月に計3名の研修医が地域研修させていただきました。朝の健診に始まり、外来見学、救急当直、訪問診療や訪問看護などに加え、度島・的山大島での離島研修といった普段の研修では決して経験することのできない体験をさせていただきました。今までの研修生活では疾患の急性期を診ることがほとんどでしたが、慢性期でほとんど変わらない患者さんも多く診ていくなかで、長期にわたつての診察を通じてこそ気付く、疾患の前兆となることの大切さを実感しました。この研修を通じて、今後医師として働く上での重要なことを教えていただいたように感じます。その他にも、平戸の素晴らしい自然にたくさん触れ、また長崎の歴史を少し学び、忘れられない貴重な経験となりました。短い間でしたが、本当にありがとうございました。



7月の一カ月間、生月病院で実習させていただきました。初めは何をしていいかわからず不安で一杯でしたが、外来や入院での治療は都市部でも地方でもそれほど差はないということに気づき、先生方の指導の下しつかり学ばせていただきました。その上で、健康診断や往診、学校の保健委員会への参加など、大学病院では経験しにくい業務もさせていただきました。

島唯一の病院という立場からあらゆる面で島民の健康を支えることは、ただ病院に来院した患者さんだけを相手にする大学病院での医療とはまた違ったやりがいを感じました。この体験を大事にしながら今後も励みたいと思います。



埼玉医科大学病院  
濱田 大祐

研修期間 7月1日~7月31日

8月の一カ月間、生月病院で研修させていただきました。研修では、午前は外来や診療、午後は検診や往診などをさせていただきました。外来では、2歳の女の子から102歳のおばあちゃんまで、ムカデ咬傷か

ら癌の終末期まで、色々な年代の色々な症状・疾患の患者の診察をさせていただき、求められるものの幅広さに恐れおののきながらも、先生方や看護師さんたちのバックアップに頼り、新しい経験を楽しむことができました。

午後の検診や老健施設での回診、訪問診療や予防接種などでは、これまで経験したことのないことばかり体験させていただきました。患者さんの生活の場に入り、診療を行うことに戸惑うこともありましたが、先生方が患者さんやご家族とお話する中で、患者さん達の笑顔や安心した様子を見て、「医師」や「患者」という形だけではなく、「人」と「人」として向き合い、病気を含めた生活そのものを理解しようとするのが大切なのだと実感しました。生月病院での研修は、自分の未熟さを痛感することばかりでしたが、先生方を始めとして、看護師、検査技師、事

研修期間 8月1日~8月31日



嬉野医療センター 濱田由紀

研修期間 8月3日~8月28日

横浜労災病院 千葉智哉

務員ほか病院の職員の皆様にサポートしていただき、患者さんやご家族に優しく受け入れていただいたお蔭で、楽しく多くのことを学ぶことができました。今後もこの体験を忘れず、どの地にいても、自分も地域医療に関わる医師の一人であることを肝に銘じ、修練に励みたいと思えます。本当にありがとうございました。

平成27年9月に平戸市立生月病院で研修させていただきました。一カ月という短期間とは思えない濃厚な時間を過ごしました。外来では、底抜けに明るい先生方と対面する患者の方々の、嬉しそうな笑顔が印象的でした。また在宅医療に同行し、島の人の生活と深く関わりながら医療することの面白さを実感しました。優しく芯の強い看護師の方々、事務の方々にも、感謝しきれない程助けていただきました。プライベートでは、先生方に平戸の美味しい食事処や名所に沢山連れて行っていたいただきました。島の人は皆先生方をご存知で、人々と先生方との距離の近さにも感銘を受けました。医療を行うときに最も大切なのは、知識の正しさだけでは測れない、人々の幸せの一助になろうとする心意気だと感じ

研修期間 8月31日~9月11日



西神戸医療センター 吉開友羽子

研修期間 9月14日~9月25日

西神戸医療センター 田中 淳

ました。この経験を力に変えて、今後も頑張ります。本当にありがとうございました。

研修期間 9月1日~9月30日



嬉野医療センター 藤井 由佳



10月1日に開催されました、平戸市市制10周年記念式典において、長崎医科大学へき地病院再生支援・教育機構が特別表彰をいただきました。





## お薬はもう、飲みましたか？

お薬は、一日に飲む回数や個数、飲む時間帯などは、種類によって変わります。

しかし、慢性疾患や生活習慣病のお薬は、本人に自覚症状のないことが多いため、飲み忘れることがあります。

お薬は、毎日飲み続けることによって、病気や合併症の防止、病気の治癒促進につながる、とても大切なものです。

たとえ、自覚症状がなくても、病気をそのまま放置すると状態の悪化につながります。

お薬の飲み忘れが重なると、充分な効果が得られず、またお薬の飲み忘れをきっかけに、お薬がまだたくさん残っているからと、通院が遠ざかったり通院をしなくなることもあります。そして自己判断でお薬を中断してしまうケースも度々見られます。

しかし、決められた通院やお薬をきちんと服用するということは、健康の維持や合併症防止のためにも大切なことです。毎日を健康で、元気に過ごすために、お薬をきちんと服用する習慣を身につけましょう。

**お薬の飲み忘れには、こんなタイプがあります。**

### A お薬が多く、分かりづらい。

方には、こんな方法は どうでしょうか？

- お薬を作ってもらった薬局や病院で希望を伝え、飲む時間（朝食後、昼食後、夕食後、寝る前など）に1回服用分を小分けしてもらったこともできます。
- 1回服用分を小分けに袋分けしてもらったことを「一包化」と言います。

※お薬の種類によってはできないお薬もありますので、かかりつけ医師や薬剤師へご相談ください。

### B うっかり忘れ。

方には、こんな方法は どうでしょうか？

- 飲む時間を、決める。  
↓飲む時間を、食事を終えてからすぐに飲む、歯磨きを終えてから飲むと、自分の一日の流れに合わせ、時間を決め服用する習慣をつけましょう。
- お薬を決められた所に置いておく。  
↓食事後、すぐに服用できる食卓

の定位置に置いておく。また、出かける時に忘れないよう鞆や財布、職場の机等の中に少し余分にお薬を入れておくとも良いかもしれません。

お薬を飲むもうとしてお薬をとりにくい間に別のことをしてうっかり忘れてしまう。また外出中、手元になく帰宅してから服用しようと思っていて、うっかり忘れてしまうことがあります。それを防ぐためにも、すぐに服用できる環境を整えましょう。

### ●家族に声掛けをもらう

↓家族に服用時間を知らせ「お薬飲んだ？」と聞いてもらえば飲み忘れに気づきます。

### C 飲んだかどうか忘れてしまう。

方には、こんな方法は どうでしょうか？

- お薬シートに日付や朝、昼、夕等と服用時間を書き込む。  
↓お薬を服用したかが、すぐに分かります。
- 飲んだお薬の殻を取っておく。  
↓飲んだお薬の殻を取っておくことで、飲んだかどうかの不安な時に確認できます。

●カレンダーや自分で服薬表を作成し記入していく。またカレンダーや服薬表に薬を貼り付けておく。  
↓分かりやすい所や見やすいところ

ろに設置し、服用した後に印を付けたりすると一層分かりやすくなります。以上のこと以外にもいろいろな方法があり、各自で様々な工夫をされていると思います。また薬局や介護用品店等にも、たくさんのお薬に関する品がありますので、自分の生活や習慣に合わせた方法を活用してみたいかがしうか。



### ●飲み忘れてしまった時

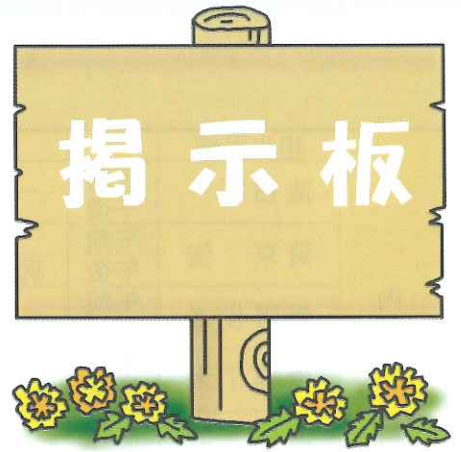
↓2回服用することはせず、不安なときは、かかりつけの病院や薬剤師へご相談ください。

### ●薬の調整

↓お薬の調整を自己判断で行うと、症状の悪化や副作用等の危険性があります。必ずかかりつけ医に相談し調整を行うようにしてください。

●お薬を他の病院で処方を受けたとき  
↓他の病院での処方を知らず、お薬が重複したり、薬の作用が強くなったり、弱くなってしまうことがあります。必ず受診の時にはお知らせいただくか、お薬手帳の提出をお願いします。





**へき地病院再生支援・  
教育機構除幕式を行いました**

9月12日平戸市民病院にて、長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構の除幕式が行われました。

機構が開設されてから、10年目の今年、新たなプレートができました。



除幕式終了後、ふれあいセンターにて行われた、平戸市民病院合同研究会が開催され、ご尽力いただいた先生方の記念講演が行われました。研究会については、次回の「竜んおとし子」にて報告いたします。

**集団栄養指導「高血圧症編」開催**

7月31日平戸市民病院において、集団栄養指導を行いました。

14名の参加者を迎え、賀来医療監による高血圧についての講義、久家管理栄養士による栄養指導がありました。また、松山管理栄養士による食材を使ったクイズ形式の栄養指導も行われました。前半参加者の皆さんは、一生懸命講義に集中され、後半はクイズを交えて、日頃使用している食材の認識を覆す「あれ?」っと思うような食材の使用方法を教わりました。楽しく、ワイワイと講義が進んでいきました。今後も、高血圧、糖尿病と各種の栄養指導教室の開催が予定されています。平戸市



民病院のロビー等に案内の掲示を行いますので開催の際は参加をよろしくお願いいたします。

**職場体験学習及び  
ふれあい看護体験実施**

7月8日〜10日の3日間、県立平戸高等学校2年生、5名が将来の進路や生き方について、進路実現のための啓発的な学習の機会として平戸市民病院で体験学習をされました。

5人の希望する職種は異なりましたが、職場体験を通して、将来の夢に向かって頑張りたいという声を聴かせていただきました。参加していただいた皆さんの夢への第一歩が、つまずくことなく体験できて良かったと思えました。

また、8月5日には、県北看護協会主催によるふれあい看護体験が行われ、高校生6名の参加がありました。皆さん看護師希望の方々と、患者さんとのコミュニケーションをとるのが難しかったようですが、「改めて看護師という職業を選択する」との意思が強まったという声を聴くことができました。

今回、体験学習等で感じた、今の初々しい気持ちを忘れず思いやりのある、笑顔のステキな職業人になってくださることを期待したいと思います。



**生月病院 山下院長**

**長崎県警感謝状**

生月病院山下院長に長崎県警本部長より感謝状が贈呈されました。

これは永年にわたり、警察嘱託医として検視などの犯罪鑑識業務に献身的に協力した功績を称えられたものです。





# 担当表 (平成27年10月より)

## 【 平戸市民病院 】

[都合により変更する場合があります]

内科	担当医師		月	火	水	木	金
	池田 柊一	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	(病棟)	診察 (病棟)
賀来 俊	午前 午後	診察 病棟/新患	診察	診察	診察	診察	(病棟)
			禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	
飯野 俊之	午前 午後	診察 病棟/新患	診察	診察 (病棟)	病棟/新患	新患 (病棟)	診察 病棟/新患
	中桶了太	午前 午後	診察 病棟/新患	(病棟) 新患	診察 (病棟)	(病棟)	診察 (病棟)
折出光敏	午前 午後			新患	診察	診察	診察
	濱田 勉 (度島診療所長)	午前			内視鏡		
山下雅巳 (生月病院長)	午後				第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		

※月・水・金曜日の新患は輪番制です。

外科	担当医師		月	火	水	木	金
	押淵 徹	午前 午後	診察 病棟又は手術・検査	診察	診察	(病棟<訪問>)	(病棟<回診>)
堤 竜二	午前 午後	検査 病棟又は手術・検査	検査	検査	診察	検査	診察
			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 貴幸	午前 午後	検査 病棟又は手術・検査				診察	
						病棟又は手術・検査	

整形外科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島直美	午前 午後	診察 病棟又は手術	新患	新患	診察	新患
派遣医師	午前			診察(長崎労災病院)			

小児科	担当医師		月	火	水	木	金
	濱田 貴幸	午前 午後	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)	診察 (病棟又は外来)

救急科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島 志郎	午前 午後	急患	急患	急患	急患	急患

眼科	担当医師		月	火	水	木	金
	派遣医師	午前 午後	診察 (病棟又は外来)	診察			

### 【診療対応等】

○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(後藤医師)

※午前の受付は午前11時までにはお願いします。(午後の診察は午後2時からです)

※午後の空欄は病棟診療となっております。

※急患はいつでも受け付けます。



## 婚礼予約 受付中

Seaside Wedding



平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

ご予約・お問合せ TEL/0950-22-3800 <http://hiradokaijyohotel.co.jp>



## 【 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					
	中村	午前	診察	診察・新患	診察	診察・新患	診察
		午後					診察
	小村	午前	診察	診察	診察・新患	診察	診察・新患
		午後		診察			
外科	鈴木	午前	診察	診察	診察	診察	診察
		午後	診察		診察	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 小林医師

平成27年10月13日（火）～16日（金）午前中

平成27年11月16日（月）～20日（金）午前中

平成27年12月14日（月）～18日（金）午前中

平成27年1月18日（月）～22日（金）午前中

平戸市民病院 折出医師 小林医師が診察する週以外の火曜日（午後のみ）

○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

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

○眼科 3ヶ月に1回（日曜日） まえだ眼科（福岡） 医師 前田医師



平戸椎茸

— ふるさとの味 —

ひらどロマン ひらどロマン

平戸市森林組合

平戸市宝亀町91-1  
TEL 0950-28-0300

（有）井元産業 しいたけ生産部

平戸市戸石川町7-1  
TEL 0950-22-3104

平戸しいたけ生産組合

平戸市戸石川町7-2  
TEL 0950-23-8161





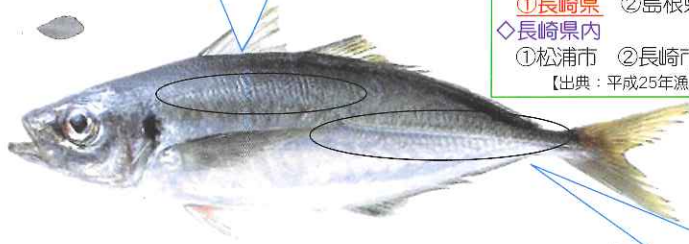
平戸産の食材を紹介します！！

魚の耳はどこにある

魚の耳は頭の骨の中に隠れています。この耳には“耳石”と呼ばれる、主に体のバランスをとる働きをする組織があります。音を聞く働きを行っているのは体表の“側線”という器官で、ここには特殊なウロコが存在し、様々な音（振動）を感じとっています。

主産地（アジ類）

- ◇全国
    - ①長崎県 ②島根県 ③福岡県 ④愛媛県 ⑤鳥取県
  - ◇長崎県内
    - ①松浦市 ②長崎市 ③佐世保市 ④対馬市 ⑤平戸市
- 【出典：平成25年漁業養殖業生産統計・平成24年漁港港勢調査】



味がよい、ためこの名前がついたと言われている。日本ではなじみの魚です。EPAやDHAなど不飽和脂肪酸が豊富な青背魚の仲間です。

あじ  
(鯷)

あじにしかない“ゼイゴ”

あじの体を観察すると、側線（えらから尾びれにかけて伸びる線のように見える部分）に沿って、硬くどがったウロコの列があります。これを“ゼイゴ”と呼び、アジの仲間だけにだけある大きな特徴です。さばくときは、きれいに取り除きましょう。

【選び方】

- 皮が銀色に光り、身がしまっているもの
- 身に重みがあり、ピンと張っている。
- 目が澄んでいる。
- えらがきれいな鮮紅色。

【出回り期】

1年中出回っているが、旬は3～8月

【保存法】

一尾魚は購入したらすぐに下処理し、キッチンペーパーとラップに包んで冷蔵庫へ。傷みやすいので、えらと内臓は必ず取り除く。



今月のお料理

● あじのホイル蒸し

【材料（2人分）】

- あじ（三枚おろし） ……2尾
- 塩・酒 ……各少々
- A みそ ……小さじ2
- みりん ……小さじ2
- 根深ねぎ（せん切り） ……10cm
- しょうが（せん切り） ……少々

【作り方】

- ①あじは、三枚におろし塩・酒をふっておく。
- ②アルミホイルに薄く油（分量外）を塗り、あじの皮目を上にしてのせ、混ぜ合わせたAをかける。ねぎ、しょうがをのせ、ホイルの口をぴっちり閉じて、オーブントースターで8分間蒸し焼きにするとでき上がり。

● 栄養と効能

あじは家庭でよく食べられる魚のナンバー1。たんぱく質、脂肪、ビタミン、カルシウムなどすべての栄養素がバランスよく含まれているので、子供達の成長には効果的な魚です。脂質は多い方ではありませんが、EPA（イコサペンタエンサン）やDHA（ドコサヘキサエンサン）は豊富です。血液中の悪玉コレステロールを除去したり、血栓を防ぐとともに脳を活性化させる働きがあるので、認知症防止にも効果的です。



【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/>