

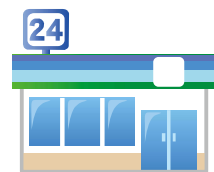
Stop! コンビニ受診

問合先／本庁保健政策課地域医療G
(内線2672)

本市の夜間診療は、現在は内科・外科ごとに当番医療機関が診療を行っています。しかし軽症での受診（コンビニ受診）の増加や医師の高齢化、さらには医師の働き方改革への対応などにより、現行体制の維持が難しくなっています。救急医療を守るためにも、夜間診療は緊急時に利用していただくなど適正な受診へのご理解とご協力をお願いします。

1 コンビニ受診とは

休日や夜間に、緊急性の低い軽症の方が、日中の受診が可能であるにもかかわらず、救急外来を受診することです。日中は仕事があるから、夜の方が空いているからなどの理由で受診すると、本来対応すべき重症患者の受け入れに影響します。



2 川内市医師会の夜間病院群輪番制とは

2次病院群輪番制として昭和54年4月1日から開始されています。これは、2次救急医療体制の中核として、地域内の病院群が共同で輪番方式により、**休日や夜間の入院診療を必要とする重症救急患者の医療を確保**するものです。

一方、内科系・外科系で当番を決めて、かつ広報して対応している地域は、**県内で本市のみ、全国でもまれ**です。

3 休日・夜間に受診する前に

～休日・夜間は外来診療時間ではありません～

- ・日頃から、**かかりつけ医を持つ**ようにし、調子が悪くて医療機関の受診を考える際は、**必ず昼間の診療時間内に受診**してください。
- ・子どもの急な病気は、**#80000**（局番なし）にご相談ください。
- ・その他、米盛病院#7099や妊婦、未就学児がいる世帯は**医療相談アプリLEEBER**いつでもドクターを登録してご利用ください。

4 どうしても夜間受診が必要な際は23時まで

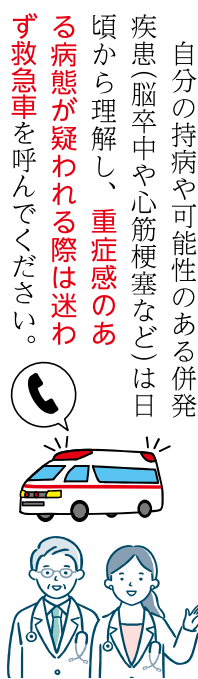
本市では、済生会川内病院、医師会立市民病院を中心に、医師会の先生方の協力を得ながら23時までの夜間診療体制を維持しています。

夕方から体調が悪くなった場合などは、23時までに受診してください。

5 23時以降は、深刻な急患、重症患者のみ

救急車を呼ぶ必要があるほど急で重症であることが予想される場合以外は、**電話相談などを利用するか、朝まで待ち、かかりつけ医を受診**してください。

夜間は時間外診療費が徴収されます。また、23時から翌朝8時30分までの時間帯に比較的軽微な症状が軽く、日中の診療時間内での受診が可能な患者さんが受診した場合には、済生会川内病院、医師会立市民病院では**選定療養費5000円**を負担いただきます。また、受診前に必ず電話で病状を伝えてください。



自分の持病や可能性のある併発疾患（脳卒中や心筋梗塞など）は日頃から理解し、**重症感のある病態が疑われる際は迷わず救急車を呼んでください。**

一人一人の行動が、救急医療を支えます。

限られた医療資源を将来につなぐため、適正受診にご協力をお願いします。



夏野菜を おいしく食べる ニガゴリバーグ



市食生活改善推進員
田中 洋子さん



今回は、市食生活改善推進員の田中洋子さんに、「ニガゴリバーグ」を紹介していただきました。

田中さんは、仕事を退職後、自分にできることを探しているときに、食生活改善推進員の募集を見たことが活動をするきっかけになったと話します。

「食改さんとして活動する前は、仕事や子育てをしながら忙しく過ごし、食事にはあまり気を使っていなかった。活動をするようになってから、カロリーや栄養素、タンパク質、野菜の摂取など食事の大切さを知り、もっと早く栄養の重要性に気付けば良かったと思った。だからこそ、特に子育てをしている若い世代に、もっと食事の大切さを伝えていきたい」と子育てと仕事に奮闘していた当手を振り返ります。

イベント時の炊き出しや出店も行っており、みんなで一緒に活動することが楽しいといえます。また、この活動を通して、食の意識が変わり、自らの食事でも、タンパク質だけでなく、タンパク質の吸収をよくする野菜を取ることを心掛

けているそうです。

今回紹介していただいた料理のメインは夏野菜のニガゴリ。苦さがある野菜を選んだ理由を「活動で習った料理をアレンジし、甘辛い味付けにすることで、子どもでもニガゴリをおいしく食べられると思ったから」といいます。「ニガゴリも子どもが大好きなハンバーグを掛け合わせることで、食べやすくなる。また家にある食材をみじん切りにすると、好き嫌いがあっても野菜を食べやすくなるので、子育て世代の方に食べてほしい」と話します。調味料をフライパンでとろみがつくまで煮詰めると味がなじみ、苦みが和らいでおいしくなるそうです。

今回の料理の中には、田中さんが自ら栽培し、収穫した野菜も使用しています。野菜を積極的に摂取し、健康を保つためには、新鮮で旬な食材を使用するのもポイントとのこと。また、「働く世代には、朝食を大切にしてほしい。少しでも栄養バランスが良くなるように、コーヒーに牛乳を入れたり、みそ汁に卵を追加したりしてタンパク質を積極的に摂取してほしい」と働く世代への思いを話してくれました。

レシピ

【材料】（4人分）

- ニガゴリ：1本 ●合い挽き肉：120g ●タマネギ：小1個 ●ニンジン：10g ●ピーマン：2分の1個 ●溶き卵：2分の1個 ●パン粉：大さじ1 ●塩コショウ：少々

【調味料】

- しょうゆ：大さじ2 ●みりん：大さじ2 ●酒：大さじ2 ●砂糖：大さじ1

【作り方】

- ①フライパンに油を少々入れ、みじん切りにしたタマネギ、ニンジン、ピーマンをしんなりするまで強火で炒める。ニガゴリは輪切りにしてワタをスプーンで取り除いておく。
- ②合い挽き肉と①で炒めた野菜、調味料以外の材料をしっかりと混ぜ、輪切りにしたニガゴリに詰める。
- ③フライパンに油を少々入れて、両面を焼く。火が通ったら、調味料を加え、ふたをして弱火で2～3分蒸す。

～ワンポイント～

- 野菜は小さくみじん切りにすることで、子どもも野菜が食べやすくなります。
- 肉だねに火を通すと小さくなるので、肉だねはたっぷり詰めることがポイントです。



皆さんの思い出の
料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら
どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合先／秘書広報課広聴広報G (内線 4122)