



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

平成30年4月1日 Vol.86

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

形成外科ご存知ですか？

南東北福島病院
形成外科科長 北原 正樹



北原正樹科長

形成外科という診療科は聞いたことがある人も多いでしょうが、では「どんな症状のとき診てもらおう科なのか？」と、わからない人がまだまだ多いようです。

一番よく耳にするのが「美容形成外科」でしょうか？

もともと「形成外科」とは外見をきれいにする外科的な診療科です。では「美容形成外科」というと、今度は「今まで以上にきれいにする」ということで、形成外科の一診



耳のそばの大きなイボ



足の指の巻き爪

療となります。しみをきれいに、眼をもっと魅力的にきれいにしたいから二重まぶたに、若いときのようにきれいにしたいからしわをのぼしたい、団子鼻はかっこう悪いから鼻をかっこう良く高くしたい、胸を大きくしたいなどです。

しかし、外科の先生も出来る物を取ってくれます。では他の外科の先生と何が違うのでしょうか？

形成外科の医師は「外見専門の外科医」で、傷がきれいになり目立たない傷跡になるような、縫う方法を訓練してきた医師たちです。切り方や傷の長さも必要最低限に抑えたり、目立たない皮膚の切る方向だったり、いろんな図形的設計図を頭に浮かべて、変形の残らない小さくてきれいになる手術をします。

- 形成外科が対応する内容
- ▼けが（擦り傷、切った、裂いた、虫に刺された、指の切断など）
- ▼熱傷（お湯で、火で）
- ▼出来物、腫瘍（ほくろ、イボ、腫瘍、脂肪の塊など）
- ▼傷跡、傷痕の変形（醜い傷痕、けがの跡が引きつれている、目や口の形が変わった手術の傷痕など）

- ▼眼瞼下垂（上まぶたがかぶさって、前が見えない）
- ▼腋臭・多汗症（臭いが気になる、汗が多いなど）
- ▼爪の変形（陥入爪、巻き爪、爪の周りの化膿など）
- ▼奇形（みつ口、多指、耳の形が変など、生まれながらに形が変わっている状態）
- ▼男性器（包茎）女性器（乳房、乳頭）

もちろん傷やけががきれいに早く治る方法も一番知っていないのではないのでしょうか？ですから、けがをしたり火傷したりしたときもきれいに治るよう治療を進めていきます。

もちろん出来物、腫瘍などの皮膚の表面から盛り上がっているようなものや、ひどい傷痕、傷痕後の引きつれ、手術の跡の傷痕や引きつれも、よりきれいで引きつれもなくしてくれます。特に、だんだん大きくなるような出来物や引きつれで動きが制限されていたら、迷わず相談して手術してもらおうことをお勧めします。

爪が皮膚に食い込んで化膿しているような爪も、爪だけを抜くのではなく、食い込んでいるところがこの先出てこないように、その部分の爪の【2面に続く】

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ1面「形成外科」のつづき、理学療法士から、福島病院講演会
- 4月のスケジュール
- ▼3面Ⅱ薬剤科日より、栄養ひとくちメモ、知って安心！相談室
- ▼ゆきうさぎ通信、今月のレシピ

持久力運動で基礎代謝改善を

生活習慣病予防に効果

理学療法士から

厚生労働省の調べによると、現在要介護状態に陥る要因の第1位は脳血管障害であり、次いで認知症や衰弱、骨折・転倒が挙げられています。脳血管障害とは高血圧や高脂血症により脳の血管に異常をきたすことで発症します。脳血管障害の予防には、いわゆる生

活習慣病の予防が重要とされており、定期的な運動機会が必要とされています。

▼認知症予防にも

運動にもいろいろな種類があり、今回はその中でも持久力運動(有酸素運動)を紹介していきます。持久力運動は基礎代謝の改善により生活習慣病の予防に効果を発揮するだけでなく、全身持久力の向上や骨密度の増加、認知症の予防にも効果があると言われています。

持久力運動にはいろいろな種類があります。ウォーキン



▼インターバル歩行

グ、ジョギング、速歩、サイクリング、水泳(プールでの歩行)、インターバルトレーニングなどです。ウォーキングやジョギングは何となく知っている方が多いと思いますので、今回はインターバルトレーニングを紹介いたします。

インターバルトレーニングとは3分間ゆっくりと歩いて、3分間早く歩くのを5セット繰り返して30分かけて歩くことです。持久力運動は30分〜60分程度が効果的とされており、まずは自分に無理のない範囲で15分〜30分程度を週に3〜6回実施していくようにしましょう。また、適切な運動強度は60歳以上は

南東北福島病院講演会 4月スケジュール

月日曜日	時間	担当部署 講師	講演内容	場所	
4/4(水)	11:00 ~ 11:30	薬剤科 児玉美奈子	ミニ健康講座 「くすりの小噺」	中央棟1階 医療相談課前	
4/5(木)	11:30 ~ 12:00	看護部 佐々木良子	ミニ健康講座 「花粉症について」		
4/10(火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で高血圧を改善しよう」		
4/11(水)	11:00 ~ 11:30	リハ科 渡辺 知子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう!」		
4/12(木)	11:30 ~ 12:00	看護部 丹治 大樹	ミニ健康講座 「ポジティブな気持ちで健康になろう」		
4/18(水)	11:00 ~ 11:30	リハ科 渡辺 知子	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう!」		
4/19(木)	11:30 ~ 12:00	看護部 影山 好範	ミニ健康講座 「回復期リハビリ病棟のご紹介」		
4/20(金)	14:00 ~ 15:30	医局 仲野 雅幸	総合健康講座 第72回 『脳卒中の予防』		東棟7階 講堂
		看護部 佐藤 勇一	「暮らしの中の脳卒中予防」		
		リハ科 遠藤 祐紀	「運動と脳卒中予防について」		
		栄養科 高野 夏美	「脳卒中を予防する食事」		
4/25(水)	11:00 ~ 11:30	リハ科 渡辺 知子	「いつまでも自宅で生活する為に」 ~いろいろな制度を活用しよう~	中央棟1階 医療相談課前	
4/26(木)	11:30 ~ 12:00	看護部 高橋 智恵	「転ばない暮らし方ガイド」		

▼楽しみを持って

持久力運動は生活習慣病の予防に効果がありますが、予防には運動だけでなく栄養や睡眠など正しい生活習慣が重要です。また、継続するためにもコミュニケーションや趣味などの娯楽も充実させることも重要です。正しい運動と生活習慣で健康なからだづくりをしていきましょう。

(リハビリテーション科 理学療法士 佐藤亮)

【1面からの続き】
脈拍が100拍/分であり、少し息切れはするが、他者とお話が出る程度です。

また大きな病院では、大きな腫瘍やがんを取った後や、大きなけがなどで皮膚がなくなってしまう患者さんの再建手術をしたり、乳がんの手術でなくなってしまう乳房を作ったり、指が取れてしまった人の指をつけたりするの

も形成外科の仕事です。
美容形成外科の話で二重まぶた、胸を大きく、鼻を高く、しわをのばす、しみとり、痩身などに触れましたが、これらは、病気や異常ではないの

で自費の診療になりますから注意してください。
まず、自分で見える範囲でおかしいと思ったら、形成外科の専門の先生に相談してみてください。

【形成外科診療日のご案内】

4月からは診療日の変更となります。水曜日診療は終了となり、金曜日午前・土曜日午前の週2日となります。

- ▽金曜日、第1・3土曜日
- 北原正樹医師
- ▽第2土曜日
- 吉本信也医師
- ▽第4土曜日
- 福島医大医師

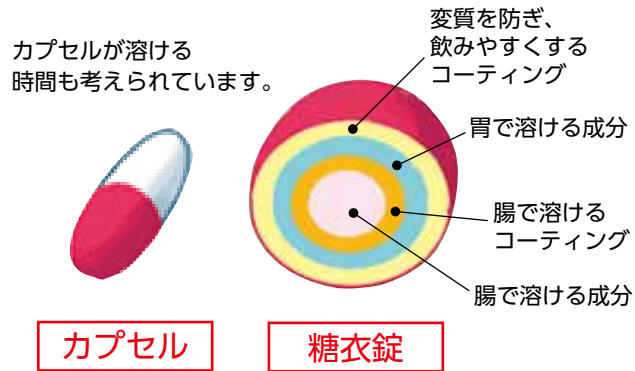
薬剤科だより

薬はつぶして飲んでもいいですか？

「薬はつぶして飲んでもいいですか？」薬剤師として仕事をしていますと、公私問わずこのような質問を受けることがあります。錠剤が大きく飲み込みづらい、そもそも錠剤が苦手など理由はさまざまなようです。この質問に対する回答は「つぶしてもいいかどうかは、薬によって異なる」になります。

薬には効果を十分に発揮したり、薬の持つ副作用(薬を飲む人にとって好ましくない効果)を軽減したりするため

の工夫が施されていることもあります。例えば、効果を長く保たせる目的で、飲みこん



カプセルが溶ける時間も考えられています。

カプセル

糖衣錠

だ後ゆっくりと溶けるよう錠剤に特殊なコーティングを施してある場合があります。また胃で溶けてしまうと胃に負担をかけやすい薬の場合、胃で溶けずに腸で溶けるような工夫を施してあることもあります。こういった薬をつぶしてしまうと、錠剤に施された工夫が壊れてしまい、本来の効果を得られなかったり、思わぬ副作用が生じたりすることになります。

また一方で、錠剤やカプセル以外にも、粉薬や貼り薬、中にはゼリー状の薬といったニーズに合わせた形態を持つ薬もあります。薬の飲みづらさで困ったとき、ひとりで悩まずに、まずは薬の専門家である薬剤師に相談してみてください

栄養ひとくちメモ

菜の花



ビタミンCたっぷり 鉄、食物繊維も豊富

春の食材で菜の花をお店で見かけることが増えました。

【成分】 菜の花はβ-カロテンやビ

タミンC、葉酸などのビタミン類を多く含み、特にビタミンCはたっぷり100g当たり130mgも含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。

【選び方】 選ぶ際は根元の切り口部分が乾燥していたり、黒ずんでいたりしていないものを選びましょう。

【おいしい食べ方】

料理をする際の下ごしらえでは、根元の部分が黒ずんでいる場合は2〜3mm切り落と

してから水に放し、シャキッとさせてから使うとよいです。保存する場合は湿らせたキッチンペーパーで切り口を包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てておくと長持ちします。

菜の花はおひたしや煮物に添えるのももちろんのこと、肉巻やグラタンなどの洋風のメニューとの相性もおすすです。食卓でも春を取り入れてみてはいかがでしょうか。

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

知って安心！相談室

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)

こころの健康相談 毎月1回実施

新年度になり、入学や入社、異動などで新しい生活がスタートした方も多いのではないのでしょうか。学校や職場環境の変化により、不安やストレスを抱え込みやすくなると思います。

福島市では、日々の生活の中でストレスを感じていたり、心の悩みを抱えていたりする方が専門家(精神科医師)

に相談できる機会として「福島市こころの健康相談」を毎月1回実施しています【左表】。福島市役所1階にある個室の相談室で精神科医師が相談に応じてくれます。

対象は福島市民であり、心療内科や精神科などに通院をしていない方で、相談を希望する本人、家族などです。費用は無料です。予約制のため実施日の3日前までに申し込みが必要です。

詳細・問い合わせは福島市役所の障がい福祉課自立支援係 電話024-525-3746(直通) FAX024-533-5263へ。
(医療相談課 社会福祉士 吉田絵美)

	日時	担当精神科医師
平成30年	4月27日(金) 14:00~16:00	小林 直人 (あずま通りクリニック)
	5月23日(水) 14:00~16:00	内海 晴美 (内海メンタルクリニック)
	6月14日(木) 14:30~16:30	板垣 茂 (鎌田クリニック)
	7月5日(木) 13:30~15:30	郡司 啓文 (桜ヶ丘病院)
	9月27日(木) 13:30~15:30	角田 耕也 (清水病院)
	10月18日(木) 13:00~15:00	伊藤 光忠 (南福島ひまわりクリニック)
	11月20日(火) 13:00~15:00	大野 篤志 (富士病院)
平成31年	12月20日(水) 14:00~16:00	柳内 務 (文化通りやぎうちクリニック)
	1月16日(水) 13:00~15:00	堀越 翔 (ほりこし心身クリニック)
	2月19日(火) 9:00~11:00	小野 正美 (西口ハートクリニック)
	3月18日(月) 13:30~15:30	村上 敦浩 (村上病院)

ゆきつりさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

豆まきで鬼退治

立春とは名ばかりで、冬のように寒い日が続きましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

2月といえば節分です。当施設でも2月3日(土)、施設内ホールで豆まきを行いました。利用者さんたちは鬼に扮した職員に向かって一斉に「鬼は外！」「福は内！」と掛け声に合わせて豆をまきました。豆をぶつけられた鬼は一目散に逃げ出し、無事邪気を払うことができました。最後は仲良く鬼と記念撮影し、笑顔で節分を終えること



鬼をめがけて豆をまく利用者さん

ができました。2月の第2週と第3週の記録的な大雪は大変でしたね。何十年ぶりの大雪で交通機関も大きく乱れ、被害に遭った

ラーメンうめえない

2月23日(金)、施設内でラーメン同好会を開催しました。ラーメン好きな2人の利用者さんは、「あんましうっぱいだと食べらんから、普通のうめいぞい」とラーメンを注文。一方、麺はちよつと苦手と言う利用者さんのひとり



おいしそうにラーメンを食べる利用者さん

方もいらつしやいました。最近はいぶ日も延びてきて寒さがやわらいできましたが、インフルエンザやノロウイルスもまだ流行っていますので、お体に十分気をつけてお過ごしください。早く暖かくなつてほしいですね。

「でもおいしいものを食べたいなあ」と天井を頼むことになりました。3人は「うっぱい、ただでは食わんから、財布準備しねどない」「なんぼ(いくら)になるい？」「昔は好きで、暇なし父ちゃんが行つたもんだった」などと会話が弾みま

した。当日メニューを確認すると「みんなと一緒のがいい」「カツ丼が食べたい」など、さまざまな声が聞かれました。時間になり食事が届く別室に移動しましたが、なかなか注文したものが来ません。しかし、誰一人不満を漏らすことなく話に花を咲かせながら過ごしました。いざ、食事が届くと、待った時間がより一層食事をおいしくしたのか、みんな集中して食べ、「おいしかった」と話していました。

キャベツのお好み焼風ハンバーグ

今月のレシピ



ハンバーグのたねにキャベツをプラス♪ふっくら柔らかな仕上がりはお好み焼のよう*

作り方

- ①キャベツは細切りにして皿に載せ、ラップをしたら電子レンジで600W・3分くらい加熱する。Aのパン粉は牛乳を加えて湿らせておく。
- ②ボウルにキャベツ、挽き肉、Aを入れ、手でよく練り混ぜる。
- ③キャベツがしんなりして挽き肉となじんだら、2等分して、中の空気を抜きながら平らな小判型に成形する。
- ④フライパンに油を中火で熱し、③を並べ入れ、中央を軽くくぼませる。しばらく焼き、こんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に盛り、ソース、マヨネーズをかけ、お好みで青のり、かつお節、紅ショウガを散らす。

材料(2人分)

- 牛豚合挽き肉 150g
- キャベツ 150g
- サラダ油 大さじ1/2
- A(卵1個、パン粉1/2カップ、牛乳1/4カップ、塩小さじ1/4、こしょう少々)
- ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅ショウガ適量

効用

キャベツにはビタミンUが含まれており、胃炎や潰瘍の回復に効果があると言われています。

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 **ふくしま** vol.86

発行日 平成30年4月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷