



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 **よくしま**

令和 4 年 12 月 1 日 Vol.142

【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／TEL024-593-5100

形成外科のご紹介



南東北福島病院

形成外科科長 北原 正樹

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える科なのか？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から「見た目の異常」があるときに診てもらいう診療科です。では「美容形成外科」というと、今度は「今まで以上に綺麗にする」ということで形成外科の一診療となります。しみを綺麗に、眼をもつと魅力的に綺麗にしたいから二重瞼に、若いときのように綺麗になりたいからしわを伸ばしたい、団子鼻は恰好悪いから鼻を恰好良く高くしたい、胸を大きくしたいなどですね。

しかし、外科の先生も出来物を取ってくれますよね。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、傷が綺麗にあま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達です。切り方や傷の長さも必要最低限に



肥田水



まき爪

抑えたり、目立たない皮膚の切る方向だったりと、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綺麗になる手術をするのです。もちろん傷や怪我がきれいに早く治る方法も一番知っているのではないのでしょうか？ですから、怪我をしたり火傷したりしたときも綺麗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きてゐるような物や、ひどい傷痕や、傷痕後の引きつれ、手術の跡の傷痕、引きつれもよりきれいな傷痕でななくおかつ引き連れもなくしてくれますよ。特に、だんだんおおきくなるような出来物や、引き連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ふ事をお勧めします。

眼鏡下垂は、顔が上向きにならないと視界が狭くなってしまうから、首が曲がつて、首や肩こりなどの原因にもなります。前が見えにくい人は手術をお勧めします。同時にしわも少なくなり、しつ



大きなほくろ

かりした二重瞼にも出来ますからね。

腋臭は本人が気付き難いものですが、気になるようでしたら相談だけでも受診してみてはいかがでしょう。

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、その部分の爪の根をしつかり取ってしまう手術もしています。

また大きな病院では、大きな腫瘍や癌をとった後や、大きな怪我などで皮膚がなくなってしまった患者さんの再建手術をしたり、乳癌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。

美容形成外科のお話しをしました
たが、二重瞼、胸を大きく、鼻を
高く、皺を伸ばす、しみとり、瘦
身などなどありますが、これらは
病気や、異常ではないですから自
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いしいと思ったら、形成外科の専門の先生に相談してみてください。

今月のなかみ

▼2面「リハビリテーション科より、放射線科より」
▼3面「口腔内の健康の維持について」、栄養ひとくモ「みかん」、薬剤科「4面」ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「フレンチトースト」

形成外科が対応する内容

- ・怪我（切り傷、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（古い傷痕、怪我の跡が引き吊れている、目や口の形が変わった手術の傷痕など）
- ・眼瞼下垂（上まぶたがさがぶさって、前が見えない）
- ・腺炎・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（みづ口、多指、目の形が変など、生まれながらに形が変わっている状態）
- ・男性器（阴茎）女性器（乳房、乳頭）

【ご案内】

診療日は金曜日午前・土曜

日午前（第二土曜日休診）

(金曜日 第一・三土曜日)

北原正樹醫師／第四土曜日

福島医大医師

「コロナ禍でおこる

「話す」「食べる」の問題

―ちよつとした工夫で

健康維持―

リハビリテーション科より

新型コロナウイルス感染症が流行する中、自粛生活をどうお過ごしでしょうか。外に出て友人とおしゃべりする機会が減ったという方も多いと

思います。ある自治体の調査では「話す」機会が減少したと感じる人が多く、筋肉量の低下とともに滑舌の低下を認めました。

「話す」ためには、自身の考えや状況に合った言葉を選ぶといった脳の働



きと、口や舌の筋肉を正しく動かすことが必要になります。つまり「話す」ことが、認知症予防や誤嚥性肺炎予防に繋がります。おしゃべりの機会が減った自粛生活でも、認知機能や口腔機能を保つためにできることがあります。例えば、三食よく噛みよく食べ

骨折予防のために必要な骨密度検査

放射線科より

高齢化社会となった現在、「骨粗鬆症」による骨折が増加しています。骨粗鬆症とは骨が弱くなる疾患で、転倒や尻もちなどのちよつとしたケガでも骨折しやすくなるため、注意が必要です。

骨折後の治療にはギプスなどで固定する保存療法や、骨折部分に金属を用いて固定する骨接合術などがあります。個人差はありますが、痛みが強かったりリハビリが大変であったり、骨折部位に

よっては動けなくなってしまうと、骨折してしまうとそれなりに大変な思いをしてしまいます。このため、骨粗鬆症を早めに見つけ、骨折を予防することが、より良い生活を送る上で重要となります。

当院放射線科では2016年12月に骨密度検査装置が導入され、骨密度の検査を行って

います。この装置は日本骨粗鬆学会のガイドラインにおいて推奨された検査方法であるDEXA法という検査方法を用いており、非常に精度の高い検査を行うことができます。

この検査では、昔の骨密度検査と比べて、骨密度のより正確な値がわかります。現在どのくらい骨がもろくなっているのかわかるだけでなく、同年代と比べてはどの程度もろいかの比

較もできるため、骨の状態が詳しくわかり、早めの検査で骨折の予防へと繋げることが出来ます。

骨に不安や異常を感じた際は気軽に医師に相談し、当院で骨密度検査を受けることで、健康で長生きし、より良い生活を送ることへの実現に少しでも繋がっていくことを私達も願っています。

(放射線科 放射線技師 佐藤喜洋)



(リハビリテーション科 言語聴覚士 佐久間弘実)

口腔内の健康の維持について

お口の健康教室

前回、歯ぐきのトラブルについてお伝えした中で「健康な口を長期間維持する事の重要性」に触れました。今回は具体的にどう維持していくかお伝えしていきたいと思います。

歯ぐきの腫れの原因となる細菌や毒素を十分に減らすためには、はじめに専門的な口腔ケアを受けることが重要です。セルフケアでは除去ができない部分（歯周ポケットの内部・深部）の菌などの除去が不可欠からです。また、深くなってしまう歯周ポケットなど菌の増殖しやすい環境を、歯周病

の治療を行うことで減らすことができます。細菌の増殖しにくい環境を作ることが維持への大きな第一歩です。

環境を作ったあとは、良い環境をなるべく長期間維持していくことが大きな目標となります。口腔ケアで気をつけるポイントはそれぞれ異なりますので、治療を受けた際に押さえるポイントをしつかり確認し、状態だけでなく汚れの落ち具合等も定期的にチェックを受けることを意識しましょう。

次は具体的な気を付けるポイントについてお話ししたいと思います。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子）



【みかん】

みかんは中国の柑橘をもとに日本で誕生したもので、さまざまな種類があります。11月から2月頃が旬ですが、ハウス栽培のものもあるため周年出回っています。

みかんは免疫力や風邪予防に関係するビタミンCやβ-カロテンが豊富です。みかん2〜3個で1日に必要なビタミンCが補えます。高血

圧対策に役立つカリウムや腸内環境を整える食物繊維も含まれています。

みかんは皮の色が鮮やかでハリがあり、皮が実から浮いていないものを選びましょう。みかんは枝から切り取ったヘタの部分が小さい方が美味しい傾向にあります。へたが大きい物は太い枝から直接なつていたものの場合が多く、そう言ったものはあまり美味しくありません。

みかんはそのまま食べるのはもちろん美味しいですが、果汁を料理に使うこともおすすめです。簡単な方

法は、みかんの果汁と酢、醤油をあわせた即席みかんポン酢です。鍋料理のたれや焼いたお肉に合わせるとさわやかな風味を楽しめます。（参考：JAグループとれたて大百科）

（栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）



薬剤科だより

先日、抗肥満薬（成分名…オルリスタット）が、処方せんなしで購入できる一般用医薬品として厚生労働省の承認されたことが話題となりました。

このオルリスタットはリパーゼ阻害作用を有しており、食事で摂取した脂肪の吸収を抑制することで、脂肪を抑える効果があります。高血圧症や脂質異常症などの基礎疾患がない18歳以上が使用対象になるように、海外ではすでに市販薬（一般用医薬品）として販売されており、日本では要指導医薬品として一般販売が開始されるということです。

現在市販薬（一般用医薬品）は、要指導医薬品、第1類医薬品、指定第2類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品と分けられており、これらはリスク（使用にあたり注意すべきこと）によって分類されており、要指導医薬品は一般用医薬品としてのリスクが明確になっておらず、使用にあたり特に注意が必要な薬となります。例えば医師の処方せんが必要な医療用医薬品から一般用医薬品になって間もない薬であったり、前述のオルリスタットのように海外では広く一般用医薬品として流通しているが日本国内では使用されていない薬がこの要指導医薬品として分類されます。販売にあたってはインターネット販売は認められず、対面でのみの販売で、必ず薬剤師による情

報提供が必要となります。

さらに副作用リスクの高い順に第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品と分けられており、特に第2類医薬品の中でも依存性や習慣性に懸念がある成分を含むものを指定第2類医薬品に分類されています。ちなみに医薬部外品は医薬品に比べて人に対する作用が穏やかなものが分類されており、医薬品と同じく薬に関する法律で成分や製法は規定されています。販売にあたって、第1類医薬品は薬剤師による情報提供が必要とされており、指定第2類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品は薬剤師だけでなく登録販売者により販売することができ、医薬部外品はこれら専門職による販売の制限はありません。なお現在においては第1〜3類医薬品ならびに医薬部外品はインターネットでの販売も認められています。

自身の健康は自身で管理するセルフメディケーションという考えが、一般的になりつつあります。これら一般用医薬品も上手に使い、健康寿命を延ばすよう心掛けましょう。

（薬剤科 薬剤師 柳沼歩）



ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

作品作り…かぼちゃオバケのランタン作り

リハビリ南東北福島では「芸術の秋」に挑戦すべく『かぼちゃのオバケのランタン作り』を行いました。障子紙をやぶり、お花紙をやぶり、それを一枚一枚風船に貼り、一度乾燥させて、形が整ったら目と鼻と口を付けて…完成!!



ご利用者様この作業に意欲的に参加され、皆さんと協力しながら作業する期間約1ヶ月。たくさんのかぼちゃオバケのランタンが出来上がりました。

ご利用者様皆さんにはあまり馴染みの少ないハロウィンにちなんだ作品作りでしたが、「これで何が出来の?何が出来るか楽しみ!」「みんなでやると楽しいね!」等の声も聞かれ、新たな作業にも興味を持って取り組んで下さいました。完成した「かぼちゃオバ

新入職員紹介

10月からリハビリ南東北福島看護部に、新しい仲間が加わりました。

現在、先輩たちの指導のもと日々業務に励んでおります。今回、本人へインタビューしてみました。

- ①職種
- ②趣味
- ③入社して感じる事
- ④これからの意気込み

【小柳諒典】

①看護師

②ドライブ、食べ歩き

ドライブは那須塩原から岩手県まで行き、中尊寺や毛越寺に行くルートが好きです。

食べ歩きでおすすめ場所は保原の麺次郎です。3種類のチーズとトマトがのっている「トマトチーズ麺」が好きでよく行きます。

③職員と利用者さんが元気で連携がとれていると感じました。

④慣れない事が多々あり、こ

ケのランタン』はフロアの壁や天井に飾り、ライトアップも行いました。秋らしいハロウィンの雰囲気味わうことができました。



迷惑をおかけします。一つ一つ業務が覚えられるよう一杯頑張らせて頂きます。宜しくお願い致します。

これから新しい仲間と共に、ご利用者様へより良い生活支援が行えるように職員一同精進して参ります。



フレンチトースト



高齢者にとって
食べにくいパンも
フレンチトーストに
するとOK!

作り方

- ①ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②食パンは4等分に切る。
- ③①に②を浸す。
- ④フライパンにバターを溶かし、両面に焼き色がつくまで焼く。

効用



食物繊維やビタミンC以外は、アミノ酸やビタミン、ミネラルなどを含んでいるため、栄養が豊富な食品です。卵が良質なたんぱく源と言われているのは、人間の体内で合成できない9つの必須アミノ酸をバランスよく含んでいるからと言われています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(1人分)

食パン(6枚切) …… 1枚
卵 …… 1/3
牛乳 …… 40ml
砂糖 …… 5g
バター …… 5g



今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.142

発行日 令和4年12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 石井電算印刷株式会社