

2023

9

No.550

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 介護員（きよみの里）

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

特集

## 「形成外科」が扱う 身近なケガ、病気

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会



# 「形成外科」が扱う 身近なケガ、病気

遠州病院 形成外科 診療副部長 山田 萌絵

## 形成外科をご存じですか

早速ですが、ご自身やご家族が形成外科にかかったことはありませんか。ない、という方もかなりいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はそんな形成外科について説明させていただきます。

日本形成外科学会の公式サイトには、「形成外科とは、身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって、みなさまの生活の質「Quality of Life」の向上に貢献する、外科系の専門領域です。」とあります。要するに「体の表面におこる問題を、主に手術で改善する科」が形成外科です。

## 形成外科が扱う疾患

具体的に以下のような疾患を扱っています。

### けが・きずあと

(けが、やけど、ケロイド、とこずれなど)

腫瘍(乳房再建、粉瘤、ほくろなど)

美容外科(重瞼術、隆鼻術、豊胸術など)

生まれつきの病気

(早期癒合症、口唇口蓋裂、合指症など)

その他

(顔面麻痺、リンパ浮腫、顎変形症など)

このように扱う疾患は多岐にわたります。各疾患の詳しい説明は日本形成外科学会の公式サイトをご覧ください。大学病院やこども病院、がんセンター

といった専門施設でのみ扱う疾患もあります。また保険診療の対象とならない疾患もありますので、受診を検討される際はまず問い合わせることをお勧めします。

## 形成外科にかかるには

形成外科を受診される患者様は近隣のクリニック(主に皮膚科、外科、整形外科など)からの紹介が多いです。近くに形成外科のクリニックが無ければ、まずは上記のかかりつけの先生に相談されてはいかがでしょうか。また、この冊子の外来診療担当医師一覧表にも形成外科の診療日が載っていますのでご参照ください。

## 形成外科で扱う疾患の具体例

ここからは、形成外科で扱う疾患のうち、身近で興味を持っていただけそうなるものをいくつか紹介します。

### ●きずあと

擦り傷や切り傷などの外傷ややけど(熱傷)、またニキビや手術による傷が治ると、傷跡が残ることがあります。一般的に深い傷ほど目立つ傷跡となり、整容的に問題となります。浅い傷でも面積が広いとやはり目立つ傷跡になる場合があります。

傷跡と一言でいっても、それはいくつかの種類があります。

### 1. 成熟瘢痕(せいじゅくはんこん)

傷は炎症とともに治っていきますので、最初は赤くて痛い傷が、時間が経つにつれ肌色?白色に近づいていくのが普通の経過で、このようにして残っ

た傷跡を「成熟瘢痕」といいます。

### 2. 肥厚性瘢痕(ひこうせいはんこん)

傷ができてからしばらくの間、傷が赤くみずばれのように盛り上がる場合があります。これを「肥厚性瘢痕」といいます。深い傷は肥厚性瘢痕となることが多いです。傷が関節や首など、体が動くところ、引張られる場所にできると、ほとんどの傷が肥厚性瘢痕となります。胸やお腹の手術後の傷跡は、肥厚性瘢痕になりやすいことが知られています。肥厚性瘢痕は炎症がなかなか引かない傷跡、と考えるとよろしいかと思えます。関節の傷はいつでも引つ張られますので、炎症がその都度おこり、なかなか炎症が引きません。完全に炎症が引くまで、1年から5年くらいかかることもあります。

### 3. ケロイド

傷跡には、肥厚性瘢痕よりも炎症が強いものがあり、それを「ケロイド」といいます。ケロイドの発症には「ケロイド体質」が大きく関係し、遺伝することもあり、その原因は様々です。形成外科ではケロイドや肥厚性瘢痕を、成熟瘢痕に近づけるために治療を行っています。

### ① 保存的治療

ケロイド、肥厚性瘢痕の治療は保存的治療が第一です。具体的な保存的治療は下記に示しますが、単独ではなく複数を組み合わせる行うことが多いです。

圧迫療法…テープ、スポンジ、サポーター、シリコンゲルシート、コルセットなどによる圧迫を行うことで固定

と安静患部の安静を保ちます。

外用療法…ステロイド剤の入ったテープや、ステロイド剤軟膏を使用します。局所注射療法…ステロイド剤をケロイドに直接注射する方法です。

内服療法…抗アレルギー剤が、かゆみなどの症状に効果が認められることがあります。

レーザー治療…血管の数を減らすレーザーが有効とされていますが、現在では保険適用外となっています。

## ② 外科的治療

肥厚性癬痕やケロイドは、手術しない方法で軽快する場合も多いですが、ひきつれ（癬痕拘縮）の原因になり、目立つ場所で醜状が問題となれば、手術の適応となります。しかし、今までは炎症の強いケロイドに関しては安易に手術してはならないとされてきました。なぜならば、ケロイドは再発しやすいため、単に手術するだけでは前より大きなものになってしまうことがあるためです。今でもそのような考えの医師は多いですが、形成外科では、できる限り再発しないような縫い方の工夫をし、さらに術後の放射線治療を行って、再発をおさえることができるようになりました。

しかし、跡形無く傷跡が消えてしまうと言うことではありませんので、治療にあたっては担当医とよく御相談の上、その効果や限界についてご理解いただく必要があります。

## ③ 術後放射線治療

ケロイドの術後には放射線治療を行うことがあります。手術後の傷が肥厚

性癬痕やケロイドになることを予防する効果があります。しかし、副作用として周囲の正常皮膚への障害を考えねばならず、将来的にわずかながらその部位の発がんのリスクが増える可能性は否定できません。しかし、最近のケロイド治療における放射線治療では、線量や照射方法が改善されていますので、発がんのリスクは最小限に抑えることができます。

## ● 熱傷（やけど）

最近では家電の安全性が向上し、熱湯の入った浴槽で誤ってやけどをする例は減ったように思います。

一方、気を付けていたいただきたい熱傷もあります。主に若い方の湯たんぽによる熱傷です。湯たんぽを使い慣れていない方が多いですが、使い慣れているからこそ油断してしまう場合もあります。低温やけどは、心地よく感じる程度の温度のものでも、皮膚の同じ部分に長時間接触することで発生します。湯たんぽの種類に関わらず発生するおそれがあり、状況によっては重症化することもあるので、注意が必要です。たとえ、タオルやカバーで包んでいても、湯たんぽを長時間身体に接触させると低温やけどになるおそれがあります。

特に就寝中の低温やけどを防ぐために、湯たんぽは布団を暖めるのみに使用し、布団が暖まったら湯たんぽを取り出して就寝しましょう。

低温やけどは、見た目より重症の場合があります。痛みや違和感があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

## ● 巻き爪、陥入爪

巻き爪も陥入爪も同じ意味合いで表現されることが多いですが、厳密には異なる状態です。巻き爪は爪が横方向に大きく曲がり、爪の下の皮膚をつかむように巻いてしまっている状態です。そして陥入爪とは、爪の端が周りの皮膚に食い込んでしまうことで、痛みや腫れが生じたり、さらに傷ができたり膿んでしまったりしている状態のことです。それぞれが合併することも少なくありません。こうした爪の変形の原因は深爪や合わない靴の着用とされており、足の親指に起こることが多いです。また爪白鮮（水虫）が原因のものもあるので水虫のチェックも必要ながとがあります。巻き爪に関しては足趾に荷重のかからない寝たきりの患者様に診られることもあります。

## 【巻き爪、陥入爪の治療法】

### 1. 保存的治療

爪の切りかたの修正や正しい爪切り指導、靴の選択・足の衛生管理などのフットケアや、爪の端と皮膚が接する部分の保護、超弾性ワイヤーなどの矯正具による爪矯正などがあります。

治療に使用する道具によっては、保険適用外の治療となる場合がありますので、詳細は担当医の先生にお聞きください。

### 2. 手術療法

早期の治療を希望される場合や、爪矯正などの保存的治療が無効な場合に手術を行います。変形の程度により手術方法にはいくつかのバリエーションがあります。

### 3. 巻き爪、陥入爪の治療により期待される効果

爪が皮膚に食い込まなくなりますので、痛みや腫れが改善します。治療後も深爪や合わない靴を履き続けると再発しますので、日常生活の改善も大切です。

## 保険で治療できる意外な疾患

ここからは保険で治療できる意外な疾患をご紹介します。これらの疾患（症状）について、「病気じゃないから我慢するしかない」と思ってしまう苦痛を感じたり日常生活に支障をきたしている方もいるかもしれません。症状によっては保険適応となりますのでご相談ください。

## ● 腋臭症（わきが）

腋臭症とは、わきの下が特異な悪臭を放つ場合を言い、「わきが」とも呼ばれています。欧米ではある程度生理現象として認識されていますが、東アジアではにおいや衣服の黄ばみなどに嫌悪感を抱く傾向があり、実際お悩みの方は潜在的に多いのではないかとされています。

皮膚にはエックリン腺とアポクリン腺の2種類の汗腺（汗を出す器官）があります。腋臭の原因となるのは主に後者で、アポクリン腺の分泌亢進に起因します。アポクリン腺はわきの下だけでなく、外耳道、まぶたの縁、鼻、乳輪、外陰部などの毛穴に分布し、その汗に含まれる脂質・タンパク質が皮膚表面の細菌の作用で分解され特有のにおいを生むとされています。アポク

リン腺の発達には遺伝的素因、性ホルモン（思春期から発症）などが関与するほか、腋毛の量、精神的素因（ストレスや緊張など）、スポーツによる発汗もにおいの発生に関係しているようです。

## 【腋臭症の治療法】

### 1. 保存的治療

腋臭症の治療はまず不規則な日常生活や喫煙習慣など生活習慣を見直すところから始まります。腋毛の処理や市販の制汗剤も一定の効果を出すことがあります。医療用のボツリヌス毒素の局所注射や塩化アルミニウム溶液の外用も有効とされています。レーザーなどによる脱毛法、イオン導入法（イオントフォレーシス）もある程度の効果が得られており、最近ではマイクロ波を利用してアポクリン腺を破壊する治療機器の有効性が報告されています。

### 2. 手術療法

手術治療の適応になるのはにおいが強い場合です。においの感じ方には個人差があるので、患者様はともにも悩んでいるにも関わらず、においの程度がごく軽い（ない）場合があります。このような時には手術はお勧めしません。またとにかく汗の量が多くてお困りの方は「多汗症」という診断で治療も異なります。胸部交感神経節ブロック（または切除）法を胸部外科や麻酔科に依頼することがあります。

手術はわきの下の皮膚切開からアポクリン腺の分布している層を剪刀（せんとう）、外科手術用はさみ）で皮膚の裏側から切除する方法が最もよく行わ

れています。最近では剪刀の代わりに切除用の特殊な器械（クアドラカット剪刀吸引器、超音波メス、脂肪吸引器など）を用いる方法もあります。またわきの下の皮膚ごと切り取り縫い縮める切除法、それらを組み合わせた方法などもあり、切開する傷の位置や大きさは様々です。

方法による違いはありますが、9割以上の方は強いにおいは減少します。逆にいえば手術で完全ににおいを取り去るのは困難であり、個人差がありますがにおいの後戻りが起こります。これらはアポクリン腺の除去をわきの下の全範囲で完全に行うことが難しいためです。

手術後起こりうる合併症は、傷が治るまでの期間には皮膚の下に血の固まり（血腫）や膿をもつてしまう、それらの結果としての皮膚壊死などがあります。その予防のためには傷の安静が重要です。術後はガーゼをわきの下に大量に硬く当てる固定法をよく行います。また腕を動かし過ぎないなどの生活上の制約が一定期間必要になります。

また、手術後数カ月の間は皮膚の引きつれ（拘縮）や色素沈着などが生じます。その後、次第に改善しますが、手術による瘢痕は永久に残ります。また副次的な作用として腋毛の減少も認められます。それらのことを考慮の上、手術を行うかを検討する必要があります。

### ● 加齢性眼瞼下垂

眼が下がる原因は先天性、外傷性等様々ですが、ここでは加齢性眼瞼下垂

について説明します。

眼瞼下垂とは、上まぶたが十分に上がらない状態のことです。まぶたは上眼瞼挙筋やミユラー筋と呼ばれる筋肉が、瞼板と呼ばれるまぶたの芯となる構造を引っ張り上げることで開きます。筋肉と瞼板は、腱膜という組織で繋がっています。この腱膜が加齢によりたるんでくると筋肉の力が瞼板に効果的に伝わらず、まぶたが上がりにくくなってしまいます。ほとんどの加齢性眼瞼下垂症はこのようにして生じます。また皮膚のたるみや筋肉の衰えも、加齢性眼瞼下垂症の原因となります。これにより物が見えにくくなり、眠そ

うな印象を与えます。また、おでこの筋肉（前頭筋）を利用してまぶたを上げようとするためまゆ毛の位置が高くなり、額のしわが目立つようになり、頭痛、肩こりの原因になることもあります。

## 【加齢性眼瞼下垂の治療法】

### 1. 余剰皮膚切除術

余剰（弛緩）して垂れさがった上眼瞼皮膚を切除する方法です。上眼瞼皮膚を切除する場合と、眉毛下で皮膚を切除する場合があります。立った、あるいは座った状態で余っている皮膚を取り除く量を決めて切除します。同じ部位の眼輪筋も切除することがあります。その後は細い糸できれいに縫合閉鎖します。睫毛を押し下げ余った皮膚がなくなるので目をひらくのが楽になります。

### 2. 挙筋前転術

腱膜を瞼板に縫い付ける手術です。

上まぶたの皮膚を切開し、たるんだ腱膜や筋肉を前方に引っ張り、糸で瞼板に縫い付けます。この手術により腱膜のたるみが改善し、上眼瞼挙筋肉の力がしっかりと瞼板に伝わり、十分にまぶたが開くようになります。

## まとめ

ここまでお読みいただきありがとうございます。ありがとうございました。形成外科について少しイメージがわきましたでしょうか。今後ともよろしくお願いたします。



形成外科スタッフ一同。  
お気軽にご相談ください。

## 参考文献

日本形成外科学会公式サイト  
<https://jprs.or.jp/>  
国民生活センター公式サイト  
<https://www.kokusen.go.jp/>



日本形成外科学会  
日本創傷外科学会  
公式キャラクター

キズを治す妖精「なおるん」  
東京2020オリンピックの  
「ミライトワ」「ソメイティ」  
を手がけたキャラクター  
デザイナー 谷口亮氏により誕生しました。



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

痛風と診断されました。  
日常生活で気を付けることを教えてください。



リハビリテーション中伊豆温泉病院 看護師 兼子 悦里

### ○痛風とは

血液の尿酸という値が上昇するため、高尿酸血症ともいわれています。関節内に尿酸塩結晶が生じ、この結晶を白血球がやっつけるときに急性関節炎を発症します。これが、痛風発作です。

それだけではありません。高尿酸血症状態が続くと尿酸結石が腎臓にできて腎臓機能が悪化して腎不全にもなります。高尿酸血症の原因はさまざまですが生活習慣や体質によって腎臓から尿酸を排出する機能が低下したり、**暴飲、暴食、肥満、激しい運動などが原因**になると考えられています。

今回は、食事と薬の服用についてお話したいと思います。



### ○食事

プリン体は、うまみ成分として知られていますが、過剰に摂取すると尿酸値を上昇させてしまいます。プリン体の多い食品は限られているので偏った食べ方をしない工夫が大切です。

プリン体が多い食品は、鶏レバー・干物・エビなどに多く含まれています。お酒は、焼酎・ウイスキーよりビールの方が含まれています。飲みすぎ、食べ過ぎが尿酸値を上昇させてしまうので**バランスのよい食事を心がけましょう。**

### ○薬の服用について

内科・整形外科の患者様の中に「尿酸値が正常だから、薬を止めたい。」「飲んでいない。」などの発言をよく耳にします。それは、間違いです。薬を飲んでいながら正常に保っているのであって、止めるとまた悪くなる患者様は少なくありません。

**主治医の先生とよく相談をして、指示に従いましょう。**

また、検診などで定期的な血液検査を受けご自分の健康管理をつづけてください。



参考文献：公益社団法人 日本整形外科学会パンフレット「整形外科シリーズ7 痛風」

次回のテーマは、「帯状疱疹について」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和5年8月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土				
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)				
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)				
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)				
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科				
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内	腎臓 瀧美				
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝				
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)				
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)				
午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 瀧美					
		腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 大場	甲状腺外来					
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	兵藤	三枝	7ルキ- 坂倉				
		2	小野	政岡	政岡	小野	大庭				
		3	政岡	兵藤	小野	兵藤	政岡				
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山瀬本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦山本波多野	心理 山本中波多野			
			感染症(第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第4PM)	杉江	神経発達(第3)	平野
				心理外来(第1・3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三小枝野	腎臓(第3PM)	山本		
				心臓(第1・3PM)	石川			神経発達(第1・4・5PM)	平野		
	外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽			
			2	寺本	前田	前田		青木			
			3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科			
午後		専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来	竹林		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)					
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)					
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	岩澤	今田	境田				
		2再診	岩澤	大石	藤田(倫)	大石	野崎				
		3再診	境田	今田	堀口	堀口	藤田(倫)				
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00)	鈴木(大)						
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)			交替制(14:30~16:00)					
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	望月	難波	黒住(第2・4)	難波				
	午後					山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)				
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)				
	午後	1				物忘れ外来	大城				
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)											
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部				
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第1・3)	伊藤	樋川			
午後	専門外来(14:00~15:30)	石部				石部	アトピー外来				
		樋川				樋川					
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野				
2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋					
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田				
	2	上村	上村	上村	上村	上村	上村				
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)						
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)			
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬				
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)				
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来				
3婦人科				稲本		稲本					
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷				
		2	原田	原田	原田	原田	原田				
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田				

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第2・4)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野			天野
		3		加藤 8:30~10:00			
リウマチ科 <small>初診の方は 要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 <small>予約お問い合せ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
	午後			中嶋			
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) <small>※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	趙	中山
		2	角田	角田 (第1・3・5)		佐藤	佐藤
		3	佐藤				
	午後			角田 南波 (第2・4)	佐藤	がん検診	
漢方内科 (予約制)	午前					中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	巖	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	交替制	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
	小児科 9:00~			京極		京極	
	消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)
午後		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋
形成外科	午後			鈴木 13:30~			
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	交替制		原田		小倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前		志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	藤本	森川	牟田 (予約制・隔週)	森川 (第1)					
		2	森川			藤本	藤本 (第3)					
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)						
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野		
			禁煙外来 (予約制) 杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制) (第1もしくは第2) 市原 (第3もしくは第4)		
		骨粗鬆症 (予約制) 牟田 (第1もしくは第2)	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00					

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

# Q&A

COPDに関する  
Q5。

(58歳 男性)

## 肺疾患について

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれる肺の病気です。主にたばこを吸う人に起こる病気で、国内の患者数は推定530万人いると言われています。このうち診断や治療を受けている人は26万人で、喫煙者の多くが、気づかないままCOPDにかかっています。たばこの煙には、ニコチンやタール、PM2.5の粒子など、さまざまな有害物質が含まれているため、た

ばこを長く吸い続けていると、次第に肺や気管支が黒く汚れて炎症を起し、咳や痰が出るようになります。肺の炎症が進んでいくと、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れ酸素と二酸化炭素の交換ができなくなります。その結果、息を一気に吸えなくなり、体を動かす際に必要な量の酸素を取り込めず息切れしてしまいます。一度壊れた肺胞の壁はもとには戻りません。

### 検査

COPDの人は、感染症にかかりやすく新型コロナウイルスの症状と似ていて見分けが難しいとされています。COPDかどうかを調べる場合には、主にスパイロメーターという機器を使う肺機能検査が行われます。スパイロメーターに息を吹き込むと一秒率が測れます。一秒率とは大きく息を吸って

吐いたときに、最初の1秒間で吸った空気の何%を吐き出せたかを示すものです。一秒率が70%未満の場合は、COPDの可能性があります。その他に胸部X線撮影、喀痰検査、HRC T検査、動脈血液ガス分析などが行われます。

### 治療

治療法は、まずは禁煙です。禁煙することで咳や痰、息切れなどの症状が軽くなるだけではなく、肺機能の低下もゆるくなります。その他に呼吸リハビリテーションや薬物療法、酸素療法などがあります。インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種を受けることも大事です。COPDは完治させる治療はありませんが、筋トレなどの運動で息苦しさを改善して暮らすことが可能です。早期発見と予防のためにも、年に一度は検診を受けましょう。肺機能検査は、一日ドックで受けることができます。

### 引用・参考文献

・NHK健康チャンネルHP  
<https://www.nhk.or.jp/keiko/>  
・COPD診療と治療のためのガイドライン2018

清水厚生病院 健康管理課

保健師 馬場 志乃



## 今月の表紙 介護員とは…



高齢や寝たきりとなった方などの身体介護や生活支援を行う職種です。また、家庭を訪問し介護やご家族の相談などの支援業務も行います。

きよみの里では、家庭の絆を大切にし、利用者様の心身の自立・家庭復帰を目指して各職種が連携して取り組んでいます。

(感染予防のため、普段はマスクを着用しています)

## 新任医師紹介

### 静岡厚生病院



- 【氏名】** サトウ 佐藤 あずさ
- 【出身大学】** 浜松医科大学
- 【卒業年次】** 平成26年卒
- 【診療科・役職】** 産婦人科 医長
- 【認定医・専門医等】** 日本産婦人科学会専門医
- 【抱負】** 患者様に寄り添った医療を提供していきたいと思ひます。  
よろしくお願ひいたします。

産婦人科

### リハビリテーション中伊豆温泉病院



- 【氏名】** モリカワ タカヒロ 森川 嵩大
- 【出身大学】** 順天堂大学
- 【卒業年次】** 平成29年卒
- 【診療科】** 整形外科
- 【認定医・専門医等】** 整形外科専門医
- 【抱負】** 皆様から信頼を得られるような、医療を提供していきまひす。  
よろしくお願ひいたします。

整形外科



- 【氏名】** フジモト カナ 藤本 華奈
- 【出身大学】** 奈良県立医科大学
- 【卒業年次】** 令和2年卒
- 【診療科】** 整形外科
- 【認定医・専門医等】** 認定健康スポーツ医
- 【抱負】** 整形外科医として、地域医療に貢献できるような努めてまいりまひす。  
よろしくお願ひいたします。

整形外科

## アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか**  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は**  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は**
- Q4 ご意見・ご感想**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

### 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	JA 静岡厚生連	曲金三十一
すくぷアンケート 9月号係		1. 郵便番号 2. 住所 3. 氏名 4. 電話番号 5. 年齢 6. 職業 7. アンケートの回答

《締め切り9月15日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



### 近隣介護施設との情報共有会を開催

令和5年7月7日、近隣介護施設の看護師やケアマネ、介護員等との情報共有会を開催いたしました。

今回は内科副院長の村瀬医師に、「介護施設と病院とのかかわり方について」というテーマで、村瀬医師本人が当院併設施設特養いはらの里で体験されたことを例に、病院機能を有効に利用する方法、介護施設職員の負担軽減につながる方法などを講義していただきました。病院と介護施設との情報を共有することで患者様や利用者様がよりスムーズに安心して医療・介護を受けられるよう、今後も研修会、情報共有会を開催していきます。



## きよみの里

### 清水七夕まつりへおでかけ

清水七夕まつりに外出しました。感染対策と安全に十分に配慮し、人通りの少ない時間帯に入所者様と職員が車椅子を押しながら、清水駅前銀座や清水銀座の七夕飾りをゆっくり見てまわり、「ちびまる子ちゃん」の前や昔ながらの七夕飾りの前で記念写真を撮りました。

参加者は久しぶりの外出を楽しまれていました。





# 旬の食材レシピ

## エンサイと豚肉のガリポン炒め

### 材料 (4人分)

エンサイ …… 2パック(約300g)	★ポン酢…………… 大さじ4弱
豚肩ロース薄切り……160g	★砂糖…………… 小さじ2
しめじ…………… 1パック(100g)	★酒…………… 大さじ1
ニンニク…………… 1片	サラダ油…………… 小さじ2

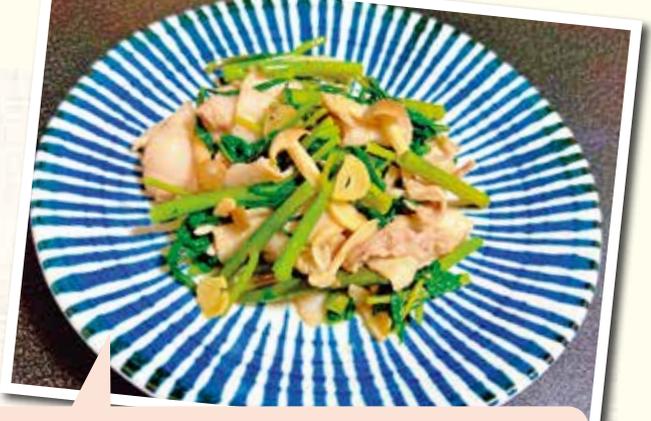
### 作り方

- ①エンサイは根元を切り落とし5cm幅に切り、茎と葉に分けて水にさらしておく。
- ②しめじは根元を切り落としほぐす。豚肉は5cm幅に切り、ニンニクは薄切りにする。
- ③ボウルに★を入れて合わせ調味料を作る。
- ④フライパンを中火で熱し、油をひき、ニンニクを炒める。
- ⑤ニンニクの香りが立ったら豚肉を炒め、しめじを加える。
- ⑥全体に火が通ったら、③と水を切った①を茎→葉の順で入れ、強火でさっと炒める。

### 1人分の栄養価

カロリー 163kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.3g 塩分 1.4g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

エンサイは火が通りやすいため、加熱前に水にさらし、強火でさっと素早く炒めることでシャキシャキとした食感を残すことができます。また、最初に茎を炒めてから葉を入れるところもポイントです。クセもなく、油と相性が良いため、シンプルな味付けでも短時間で美味しい炒め物ができます。

清水厚生病院  
管理栄養士 高木 彩乃



### 良い食材の見分け方

エンサイは標準和名はヨウサイとされ、他にもクウシンサイやアサガオナなど色々な名称がある緑黄色野菜です。少しぬめりを持つ葉と良い食感の茎が特徴です。

全体的にみずみずしく、緑色が鮮やかで濃いものを選ぶと良いです。

乾燥にとっても弱いため、濡らしたペーパーなどで根元の切り口を包み、ポリ袋に入れ立てて野菜室で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理  
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## ファーマーズマーケット 磐田南部どっさり市



小林美奈子さん

店舗情報  
住所：磐田市前野2765-2  
電話：0538-21-4500  
営業時間：9：00～18：00  
定休日：年始、盆明け



JA遠州中央のファーマーズマーケット「磐田南部どっさり市」は、売り場の広さが同JA最大の約500㎡。地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や果物、お花、加工品などを、名前の通り“どっさり”販売しています。

“空心菜”とも呼ばれる、茎が空洞のつる性の野菜「エンサイ」は夏場が旬！JA遠州中央のエンサイは茎が柔らかく、炒めてもシャキシャキした食感が残ると、プロの料理人からも好評です。

近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。