

# 形成外科って？②



形成外科 宇井 啓人

このコーナーでは2度目の登場となります。形成外科とはいったいどんな科なのか？少しでもご理解いただければ幸いです。形成外科の4本柱といえば「美容」「外傷」「腫瘍」「先天異常」です。前回の美容に続き、今回は「外傷」についてお話しさせていただきます。

けがを綺麗に治す。これがきつと多くの方にとっての形成外科のイメージでしょう。間違っただけで、それだけの科だとは思わないで下さい。もう少し奥が深いんですよ。

### ●正しい処置方法

傷は乾かした方が良いの？濡らして良いの？縫った方が良いの？どんな軟膏を塗ったら良いの？どんなガーゼを使えば良いの？正解はひとつではありません。傷の処置方法は、傷の状態（そして患者さんの生活背景）によって様々です。それらの基本を理解して、最も有効な答えを導き出す専門家が形成外科医なのです。

### ●早く治す

正しく処置をすれば、大抵の傷は早く治ります。何カ月も治らなかった傷が、形成外科を受診したとたん数日で治ったなどというケースは珍しくありません。また、早さばかりを優先するつもりはありません。患者さんによっては治療までの日数を減らす

ことよりも、通院回数が減った方が嬉しい場合もあります。私になるべく自宅での処置方法を伝授するようにしています。これは患者さん本人にとって役立つばかりでなく、患者さんが更にそれを身近な人に教えることによって、効率良く社会全体を啓蒙できると考えています。もちろん自分で処置が苦手な人はこまめに通院していただいても構いませんよ。

### ●確実に治す

通院が困難な患者さんに対して早さを優先させた治療を行うのは危険を伴います。傷の密封（最近これが流行しており残念です）などはせず、悪化させないことに主眼を置いた治療を薦める場合もあります。

### ●機能に戻す

機能再建も重要な仕事です。指の腱や神経を縫合するのも形成外科ですが、機能再建の多くはもつと地味です。傷を縫う時はシワの方向に一致させたり、硬い傷跡を切除したり。ちょっとした工夫の積み重ねが、大きな結果となって実ります。

### ●やっぱり綺麗に治す

正しく機能的に治した傷は、結果的には「綺麗な傷」となります。機能は美（「美は機能」ではない）です。この話をする時、私はいつもミュンヘンのドイツ博物館で観た美しいミシンを思い出します。

### ●整形外科とどう違うの？

大雑把に言うと「骨や筋肉に達する大怪我は整形外科」「皮膚だけの怪我は形成外科」です。しかし例外的に、指や顔の骨折は形成外科です。また、指の腱や神経の断裂も形成外科です。「ちまみち細かいのは形成外科」とだけ覚えておいていただければ私は満足です。

# 栄養科通信

## 三月の食材 ～あずき～

春分の日、秋分の日を中心に三日ずつの七日間を「彼岸」といいます。彼岸といえはおぼろというイメージを持つ方もいらっしゃるかと思いますが。春は牡丹の花から「ぼたもち」、秋は萩の花から「おぼろ」と、季節の花にちなんで呼び方がかわります。ぼたもちに使われるあずきの主成分は炭水化物とたんぱく質です。他にもビタミンB1、カリウム、鉄などの栄養素を豊富に含み、外皮に含まれる苦味成分のサポニンには、利尿を促し血中コレステロールを排泄する作用があるので、高血圧の予防に有効です。

また、皮の赤い色素はアントシアニンです。抗酸化作用があり食物繊維も豊富に含まれるため、腸の環境を保ち、便秘を解消する役割を担っています。

### 田舎風豆ご飯 レシピ(4人前)

- 材料**
- 玄米……………540g(3合)
  - 小豆……………50g
  - 大豆……………100g
  - 南瓜……………500g
  - 南豆……………100g
  - ちりめんじゃこ…50g
  - 三つ葉……………適宜
  - 酒……………1/3カップ
  - みりん……………大さじ1と1/2
  - 塩……………ひとつまみ
- 大豆が旬のこの時期に作ってみてはいかがでしょう。

- <作り方>**
- ① 小豆と大豆は水で戻しておく（水煮缶を使用しても良い）
  - ② 南瓜は一口大に切、①と玄米、調味料を加え3時間ほど浸水する
  - ③ 炊飯し、炊き上がったところにちりめんじゃこ三つ葉をちらし出上がり。

**<栄養成分>1人分**  
 ◎エネルギー:558kcal ◎たんぱく質:22g ◎脂質:5.3g ◎塩分:1g  
 管理栄養士 中村 一恵

# 聖隷

## さくら通信

3月号

Seirei Sakura Tsushin  
Mar.10.2010  
発行者/南 昌平

vol. 68

### 雑祭り



3月9日は「上巳(じょうし)」「桃の節句」と言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し、雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在の「雛祭り」となりました。C3病棟には患者さまから寄付いただきました立派な雛壇が飾られました。

- \* 婦人科診療の休止について / 4月から外来担当医表が変更になります / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- \* 「漢方はずし」のてんまつと新任Drの紹介 \* 形成外科って？②
- \* 各科外来担当および診療内容 \* 肩こりは国民病
- \* 栄養科通信「三月の食材 ～あずき～」

聖隷佐倉市民病院  
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

### 婦人科診療の休止について

婦人科の診療は平成22年3月31日(水)をもちまして当面の間休止となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。



### 4月から外来担当医表が変更になります

4月から下記の通り診療体制が変更になります。

- 曜日変更**
- ◆和漢診療科 …… 火・土 → 火・金・土
  - ◆メンタルヘルス科 …… 水・木 → 月・木
  - ◆神経内科 …… 月・火・木 → 月・火・木・土
- 新設**
- ◆リウマチ膠原病外来 …… 金曜日(午後)

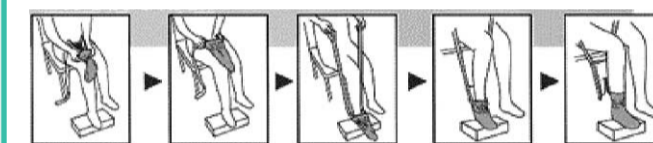
### 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

#### 【くつ下エイドのご紹介】

前かがみになることが困難な方も、楽にくつ下を履くことができます。内側はすべりのよい布、外側は滑りにくい布でくるんであるので、肌に触れても安心です。かかとを通しやすいように、先が3つにわかれています。



#### ソックスエイドを使っているのはき方



くつ下を本体の前部にかぶせ、中に足をいれてヒモを引いて使います。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、3,780円で販売中です。他にも色々取り揃えておりますので、是非お立ち寄りください。

## 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00～11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ <直通> **043-486-8111**
- 予約受付・変更…………… <直通> **043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)
- 夜間受付…………… <代表> **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	恩田	交替制 小川(患)	櫻庭 川瀬	若林 田中(患)	野村 片岡	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中(患)	藤井	田中(患) 紹介患者様のみの対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	住吉 佐藤	木 佐藤 藤原	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 石川	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 横山	午前 市本	午後 鳴海 川瀬	午後 横山	午後 横山	—
ペースメーカー外来【午後】	—	—	—	—	横山	—
不整脈外来【午後】	—	—	—	—	濱	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 磯瀬	午後 山本 小川(患)	—	—	小川(患)	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	小林(健)	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	中里	谷淵	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原 【午後】	—	—	—	小川
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	—	—	川島	関谷雄	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(緊)	午後 川村 鈴木(緊)	午後 川村 鈴木(緊)	午後 森 鈴木(緊)	午後 川村 鈴木(緊)	交替制
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—
その他	乳がん外来 予約制	—	乳がん外来 予約制	—	乳がん外来 予約制	—
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池	川島	大島 武内	田中 有田 柏原	廣橋	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	—	—	田代	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	恩田	眞崎	櫻庭	眞崎	眞崎 受付 10:00まで	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	古志	茂手木	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南/赤澤	永原	南	永原	—	—
再診	茂手木	根本 小谷	赤澤	茂手木 古志	根本/小谷 古志	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷/藤	—	—	—
膝腫痛【午後】	茂手木	—	—	—	古志	—
透析脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 肥満外来【午後】	—	—	吉村	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	—	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来	児山 【完全予約制】	—	—	—	高橋	—
神経内科外来	児山 【完全予約制】	—	—	—	—	—
嚥下外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	今本	神谷	紹介患者様のみの 大西	五十嵐	紹介患者様のみの 大西	—
再診	—	—	—	—	—	—
受付10:30まで						
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 【完全 予約制】	渡辺	渡辺 高橋	高橋	渡辺 高橋	—
受付10:30まで						
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老 受付 15:00まで	—	—	木村	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	黒崎	—	—	久満	—

## 肩こりは国民病

健診センター 保健師 斉藤 晋自

最近デスクワークが増えているせいか、肩がこるようになりました。以前は長い時間パソコンをしてもあまり気にならなかった肩の張りかひどくなる場合があります。

肩こりは、「腰痛」や「関節痛」と並んで、悩みを持つ人が多い症状です。厚生労働省の統計によると、女性では体の悩みとして肩こりを挙げる人が最も多く、男性でも2位となっています。最近パソコンを使用する10代後半から肩こりに悩む人も増えているそうで、まさに現代社会における国民病といえるかもしれません。

多くの肩こりの原因は肩周辺にある筋肉の疲労であるといわれます。これらの筋肉は4kgある頭や、両方で5kgある腕を支えているため疲労しやすいのです。その結果老廃物がたまり血流を悪くし、さらにこりがひどくなるという悪循環を起こすのです。

肩こりを少しでも予防するためには、普段から背筋を伸ばす姿勢をとることが大切です。猫背になりすぎた姿勢では前に垂れた頭を肩筋全体で支えなければならず、筋肉の疲労につながります。パソコンを使用する際には、椅子の高さやパソコンの画面などを調整して猫背にならないようにしましょう。

また、ストレッチも肩の血流をよくするためには非常に有効です。①首を前後左右に動かす。②右回り、左回りに動かす。③両肩を上下に動かす。こういった運動を作業や仕事の合間の1時間に1回程度するだけでも、こりに対して効果があるはず。ぜひ試してみてくださいはいかがでしょう？

その多くは筋肉疲労で起こるといわれる肩こり。しかしその一部では心臓の病気などの重要なシグナルとして現れることもあります。症状が続いたり、改善しないなど気になる場合は医療機関に相談してみましょう。

Seirei Sakura Tsushin Mar.10.2010 vol.68

## 「漢方はずし」のてんまつと新任Drの紹介



和漢診療科 笠原 裕司

こんにちは。三寒四温で春の足音が聞こえる季節になりましたが、いかがお過ごしですか？

今回は、漢方治療の話を一休みして、「仕分け」による「漢方はずし」のてんまつについてご報告したいと思います。事情を御存じない方もおられるかもしれないので、事の発端からお話しますと、昨年の総選挙で政権の座に就いた民主党が、公約実現の予算をねん出するべく、「事業仕分け」作業を行ったことに始まりです。

厚生行政の「仕分け」作業の中に「薬局・薬店で購入できる薬を健康保険で処方するのは止めようじゃないか(=保険からはすそう)」という検討項目が挙げられたことでした。ここには「漢方薬」の「か」の字も出てきませんが、「薬局・薬店で購入できる薬」の具体例として、漢方薬やうがい薬、湿布薬が挙げられていたのです。

「そのようなこと(=漢方薬の保険はずし)はしないほしい」という意思表示として、全国の皆さんに署名活動をお願いしたところ、3週間という短期間に924,808人という多くの方のご署名を頂きました。これを厚生労働大臣に届けたところ、来年度の政府予算案では、「漢方薬の保険適応の維持」が盛り込まれました。皆様の大ご賛同に感謝したいと思います。

我々もこのご賛同の期待にこたえるべく、日々一層の研鑽に励むつもりですが、いつまた、政府がこのような行動を起こさないと分かります。ですので、皆さんも、政府の行動に常に注目していただきたいと思います。

さて、当科では現在、火・土の週2日体制で外来を行っておりますが、診察希望が多く、初診患者さんをしばらくお待ちいただくようになってきました。そこで、4月より、金曜午後にも外来を行うことになりました。3人目のDrは女医さんです。小川恵子先生といいます。小川恵子先生は、漢方のほかに外科・小児科・小児科にも精通しておられます。今後は、笠原・小川眞生先生のみならず、小川恵子先生のご愛顧いただければ幸いです。