

WITH A WILL

2020春 Vol.44
春日部中央総合病院

シニアライフを明るく過ごすための形成外科

形成外科 三枝 紀子

その顔のしみ、眼のたるみ気になっていませんか？

最近は人生100年時代と言われています。シニアの多くの人々は仕事や子育てが一段落され、今後の人生を楽しく、質の高い人生を生きたいと思っています。実際にリタイヤして趣味に打ち込んでいたり、まだまだ仕事をさせていたり、孫との生活を楽しんでいる方もいると思います。シニアライフを健康であり、かつ見た目も若くしたいという願望を持っている方は少なくありません。しかし、体が元気でも鏡でふと顔をじっくり見ると「老けた」と気持ちが落ち込むことはありませんか？体が元気なのですから見た目も若く見られたいですね。当院の形成外科では悩みの手助けができます。

●顔のシミが気になる・・・ 脂漏性角化症、老人性色素斑を中心に

顔にできた一般的にいっているシミに対して見た目が気になるとか、もしかして癌ではないかと心配して当科に来院される方がいらっしゃいます。老人性色素斑、脂漏性角化症（老人性色素斑が盛り上がってきたもの）、肝斑、ADM、ときには悪性疾患（日光角化症、ボーエン病、有棘細胞癌、基底細胞癌）が存在していることがあります。

治療法としては脂漏性角化症では手術、冷凍凝固療法、当院にもある炭酸ガスレーザーとQスイッチルビーレーザーです。手術ですと広範囲では傷が目立つため行うことができませんが場所によっては有効です。レーザー治療がメインに行われます（写真）。レーザーでは簡単に取ることが可能です。

老人性色素斑に関してQスイッチレーザーがかなり有効なためおすすめしております。レーザーにも長所、短所があるため丁寧な説明をしてから行っております。

また肌を若々しく保つためIPLや内服治療もございます。



●まぶたが重くなってきた・・・眼瞼下垂

最近、見た目にまぶたが垂れてきたとか、白内障の手術をしたが上方の視野が悪く見にくい。それに伴って、肩こりや頭痛があったり、額のしわが深くなったと感じることはありませんか？このような症状の中に眼瞼下垂が関係しているかもしれません。眼瞼下垂とは上まぶた（上眼瞼）が挙げにくくなった状態で加齢によても生じます。また、長年

眼瞼下垂術 上：術前、下：術後6ヶ月後
やや黒目にかかるまぶたは手術によって余剰皮膚がなくなり黒目はまぶたにからなくなっています。

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育

のハードコンタクトレンズ装着でも生じるといわれています。加齢性眼瞼下垂症はまぶたを開ける筋肉が弱まつてくる場合と上まぶたがたるんでかぶさってくる場合とがあります。また両方が同時に起こることもあります。

眼瞼下垂症は保険診療で行えます。当院では術後のアフターケアをしっかり行うため入院で対応しています。また、必要に応じて当院眼科や近隣の眼科医と協力をして診察しています。

今回は当科の2つの整容的疾患について主に述べさせていただきました。最後に当院形成外科は外来と美容外来に分かれていますが、美容クリニックとは異なり、しっかりととした疾患の診断アプローチをし、保険で行うものから美容に至るまで必要に応じて行っているのが利点です。そして美容外来で診察をしても全てが自費診療ではなく、保険適応と判断した場合は保険診療で行っております。また、当科の美容外来は病院内に存在しており美容クリニックよりも気軽に行きやすいと評判です。気になっている方はご相談ください。

新任医師



高木 大輔 医師

たか ぎ だい すけ

2020年1月から赴任しました泌尿器科の高木大輔と申します。

尿路結石や血尿の検査、前立腺肥大症や過活動膀胱を始めとした排尿障害、尿路感染症といった泌尿器科全般に対応させていただいております。外来での診療のほか、入院での治療や手術も行っております。

なにかご不安な点がございましたら、お気軽にご相談いただけましたら幸いです。

よろしくお願ひいたします。



下肢静脈瘤 セルフチェック

下肢静脈瘤(かしじょうみやくりゅう)とは、足の血管の病気です。

以下の簡易的な質問にお答えいただくと、受診した方が良いかの目安になります。

みなさん、足がむくみやすい・疲れやすいなど日常生活の中で気になることはございませんか?

一度チェックしてみましょう。

○の数

1個でも当てはまれば、一度受診してみてもいいかもしれません。

質問1~5に関しては、**要注意!!!**

当院の下肢静脈瘤外来までご相談下さい(毎週水曜・午後)

	質問	○・×
1	足がむくみやすい	○・×
2	足がだるい・疲れやすい	○・×
3	足の血管が浮いて見える	○・×
4	明け方に足がつる	○・×
5	足に湿疹・かゆみがある	○・×
6	運動不足である	○・×
7	長時間立っていることが多い	○・×
8	デスクワークが多く、じっとしていることが多い	○・×
9	妊娠・出産したことがある	○・×
10	親族に下肢静脈瘤のひとがいる	○・×
合計		個

ハウスダストによるアレルギー性結膜炎

1年を通して症状の出る、通年性アレルギー性結膜炎をご存知ですか？
それには皆さんの身近にいるハウスダストが関係していました。



通年性アレルギー性結膜炎とはどんな病気？

主に住まいの中にあるダニやほこりなどのハウスダストが原因で起こる、目のアレルギーのことと言います。花粉は季節性ですが、ハウスダストは1年中室内にあるため、症状は1年を通して見られます。

ハウスダストにはどんなものがあるの？

ほこりの中に混じって生きているダニ、ダニやゴキブリの死骸や糞、ヒトや動物のフケや毛、カビなどです。

どんな症状が出るの？

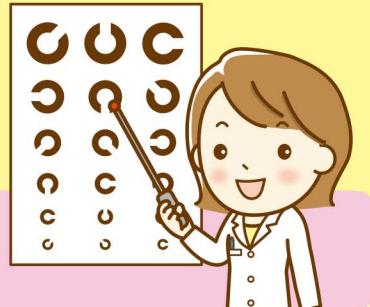
目のかゆみや充血、目の腫れなどが出ます。目がかゆいことにより、目をこすってしまうとさらに症状が悪化し、結膜や角膜を傷つけ、目がゴロゴロしたりかすんだり、眩しさや痛みが出たりします。その他、涙や目やにが多くなることもあります。

治療はどのように行われるの？

まず目のかゆみなどの症状を抑えます。症状が悪化しないようにするために薬剤による治療が必要になります。

生活上の注意点は？

- ハウスダストを減らす工夫が大切です。
- まめに掃除をしてハウスダストを減らしましょう
- 風通しを良くしてダニ・カビを増やさないようにしましょう
- 晴れた日は、布団を干して寝具の手入れをしましょう
- ダニの温床となるぬいぐるみはできるだけ置かないようにしましょう



症状に当てはまるようであれば、一度眼科を受診してみましょう。
また、薬剤の使用は医師の指示に従いましょう。

鰯の南蛮漬け

管理栄養士おすすめメニュー

1人分

● エネルギー	164kcal
● たんぱく質	13.3g
● 脂質	8.5g
● 食塩	0.9g

材料

● 鰯	60g	〈タレ〉
● 小麦粉	6g	● おろししょうが 1g
● 油	2g	● おろしにんにく 0.5g
● しじとう	10g	● 刻みネギ 10g
● ごま油	0.5g	● 醋 4g
		● 酒 1g
		● 醤油 5g
		● 豆板醤 0.1g

作り方

- ① フライパンに油を熱し、鰯に小麦粉をまぶして焼く。
- ② タレの材料を全て混ぜ合わせて加熱する。
- ③ ①の鰯の上に②で作ったタレをかける。
- ④ 付け合わせのしじとうをごま油で炒める。



鰯は青魚のひとつで、DHAやEPAが多く含まれています。これらは動脈硬化の予防やがん抑制効果などがあります。

また、良質たんぱく質も豊富に含まれており、疲労回復、免疫力の向上などに役立ちます。

医療公開講座のお知らせ

当院では毎月「医療公開講座」を開催しています。
病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでもみなさまのお役に立ちたいという
思いから情報発信しています。
今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、みなさまふるってご参加ください。

※新型コロナウイルス流行中のため、
日程や内容等につきましては
その都度、病院までお問い合わせください。



参加の申し込みは、総合受付または地域医療連携室へお声掛けいただくか
こちらの番号へお問い合わせ下さい。

春日部中央総合病院 地域医療連携室

TEL 048-736-1221 (代表)



IMS グループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

イムス総合サービスセンター（イムス GS センター）は、病院選びに困った際にご利用いただける病院相談窓口です。
皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、
お電話かホームページ（メールフォーム）よりお問い合わせください。

受付時間 平日／8:30～17:30 土曜日／8:30～12:30
(日祝・年末年始休み)



0800-800-1632

メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。



イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMS グループの最新情報を WEB サイトでご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F

IMS グループ 医療法人財団 明理会
春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL:048-736-1221 FAX:048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

編集後記

寒い冬も終わりを迎え、暖かな風とともに春の訪れを感じる季節になりました。今年は花粉の飛散量も少ないと予想されているため、綺麗な桜を眺めにお出かけみてはいかがでしょうか。季節の変わり目で風邪を引きやすいですが、どうかお身体に気をつけてお過ごしください。

認定施設

厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本清血管インター・ペンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会 NST 穢動施設／日本麻醉科学会麻醉科認定病院／看護大学・専門学校実習病院