



【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

令和8年3月1日 Vol.181

【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  
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いたいかな？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おう診療科です。では「美容形成外科」はというと、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、眼をもっ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。

痕後の引きつれ、手術の跡の傷痕、引きつれもよききれいな傷痕でな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おう事をお勧めします。

眼瞼下垂は、顔が上向きにならないと視界が狭くなってしまうから、首が曲がって、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、しっかりと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もいいかでしょう。

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っかりと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う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が、二重瞼、胸を大きく、鼻を高く、皺を伸ばす、しみとり、痩身などがありますが、これらは、病气や、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。

### 今月のなかみ

- ▼2面＝医療相談科より、禁煙外来
- ▼3面＝薬局科より、栄養ひとくちメモ「フレイッシュ」
- ▼4面＝ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「生チョコ」

医療相談科より

「ゲートキーパー」

について

「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありませんか？

「ゲートキーパー」とは、自殺のリスクにつながるような悩みに基づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格はありません。

悩みを抱えた方は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのようになんか決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。でも、何をしたらよいかわからないと悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることはじめしてみようでしょうか。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

(医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子)

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくり耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくり見守る

当院では、禁煙したい方の支援を行っています。やめられない喫煙は、禁煙外来へ。

当院では禁煙を支援する『禁煙外来』をおこなっています。

まず、初回の診察で現在の喫煙状況などの問診をおこないます。そのうえで、①ニコチン依存度を診断するテストで5点以上、②1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上、③直ちに禁煙することを希望している、④医師から受けた禁煙治療の説明に同意する、など、一定の要件を満たす患者さんは、健康保険で治療を受けることができます。



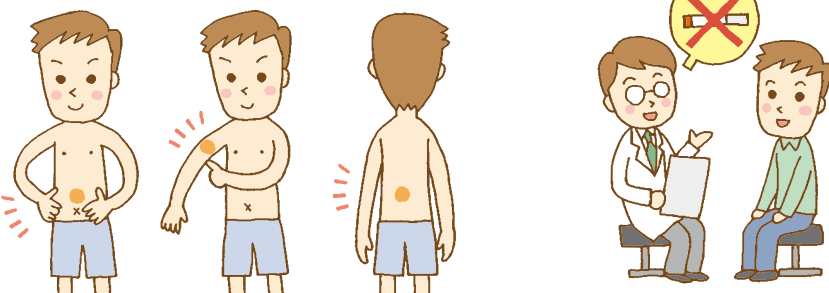
そろそろ禁煙しようかなと考え始めているなら、今がチャンスです。禁煙のスタートを切ってみませんか!



禁煙外来は予約制になっています。興味がある方や、受診したい方は、気軽にお声かけください。

(外来 看護師 佐々木良子)

当院での標準的な禁煙治療のスケジュールは、飲み薬を内服してもらい、12週間にわたる計5回の診察がおこなわれます。この飲み薬は、ニコチン切れの症状を軽くする、タバコをおいしいと感じにくくする効果のある薬です。(ニコチンパッチによる治療も選択できます。) なお、副作用の有無を確認しながら治療を進めていきます。毎回医師の診察に加え、看護師からも禁煙を継続するためのアドバイスや精神的サポートをさせていただきます。禁煙に成功し治療を終えられる患者さんには、外来最終日に表彰状を贈呈しています。



# 栄養ひとくちメモ

## 「ラディッシュ」

日本では二十日大根をはじめ、主に小さい品種の総称としてラディッシュと呼んでいます。植えてから収穫できるまでの期間が非常に短く、植えてから20程度で食べられるようになりますので二十日大根と呼ばれる

ようになりました。皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分にはビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、βカロテンが多く含まれます。ラディッシュは見た目のかわいらしさや色の美しさから飾りとして使われることが多い野菜です。調理法としては主にサラダや浅漬けなど生で食べられることが



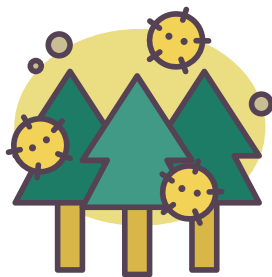
多いですが、炒め物や味噌汁に入れたり、ちらし寿司やパスタに取り入れるなど、様々な料理に活用することが出来ます。

ラディッシュは株が小さく、土の深さも必要ないので、家庭でもプランターなどで気軽栽培でき、その期間も短いのですぐに食べられることから人気があります。ぜひ、家庭菜園で育ててみてはいかがでしょうか。(参考:旬の食材百科)

(栄養管理課 管理栄養士 高野夏美)

## 薬局科より

春も遠くない季節となりました。春になると毎年くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症に悩まされ、日常生活に支障が出てしまう方も少なくないと思



います。症状を抑えるのにアレルギーを抑える飲み薬や点鼻薬、目薬を使うことがありますが、ここで改めて正しい目薬のさし方について、ご紹介します。

まずは目薬をさす前に、手を洗いましょう。眼という重要な感覚器官を細菌から守る意味もありますが、目薬を汚染させないためにも清潔な手で扱うことが重要です。点眼をする際には、天井を見上げ、下まぶたを軽く引っ張り、容器の先が目やまつ毛に触れないよう



にします。そして点眼する液量は1滴で十分です。1滴分で目からあふれるほどの量が入りますので、2滴以上入れるとあまりがあふれ、皮膚の荒れやかぶれの原因になります。もし、目からあふれた場合は必ず

ティッシュペーパーなどでふき取りましょう。点眼をした後は、目を静かに閉じ、目頭を1〜5分程度押さえましょう。目頭を押さえることで、目から鼻へ薬が流れ出るのを抑えられ、目薬の効果をしっかりと発揮させることができます。また目の表面によく目薬を行き渡らせようとして目をパチパチとさせる人がいますが、鼻へ薬が押し出されてしまうので、静かに目を閉じて待つようにしましょう。

2種類以上の目薬を使っている場合は、特別な指示がない限り、5分以上の間隔を空けてから次の目薬を使うようにしましょう。すぐに続けて点眼してしまつと、前の目薬を押し出してしまう、効果が十分に発揮できなくなつてしまいます。

また、点眼前に振り混ぜてから使う目薬や、冷蔵庫に保管しなければいけない目薬もあるので、注意事項をよく知ることが重要です。目薬の効果を得るためには、正しく使用することが重要です。目を健やかに保つためにも、今回の記事を参考に、正しく点眼してください。

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)



# ゆきこうさぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## 新年会

1月中旬に、新年会を開催しました。

今年も獅子舞が登場し、自ら頭を差し出して囃んでもらうご利用者様の姿も見られ「これで良い一年になりそうだね。」と、喜びの声が聞かれました。

獅子舞のほか、福笑いやカルタ大会を行い、どのゲームも大変好評で、声を掛け合いながら笑顔あふれた。和やかな時間となりました。

会の最後には、おみくじや絵馬のプレゼントとともに、今年の抱負を発表していただきました。はじめは恥ずかしそうに遠慮されていた方も、次第に手が挙が



るようになり、「元気に歩けるようになりたい」「健康に過ごしたい」など、それぞれの思いを笑顔で元気に発表されていました。ご利用者様の前向きな姿に私たち職員も励まされ、今後も一人ひとりに寄り添った支援ができるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。  
(介護福祉士 赤石澤祐佳)



# 今月のレシピ

## 生チョコ



はちみつを加えることで口当たりがなめらかになります\*

### 作り方

- ①チョコレートは細かく刻み、バットにオープンシートを敷いておく。
- ②生クリーム、はちみつを鍋に入れ、中火にかけてヘラで混ぜる。
- ③鍋のまわりがふつふつしてきたらすぐに火を止め、火から外して細かく刻んだチョコレートを入れ、なめらかになるまで溶かす。
- ④オープンシートを敷いたバットに③を流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑤バットから外しオープンシートをはがして、温めた包丁で好みの大きさに切り分ける。
- ⑥ココアを広げたバットの中で⑤を転がし、ココアをまぶす。

### 材料

- 16×22cmバット1台分
- ・ミルクチョコ 250g
- ・生クリーム 110cc
- ・はちみつ 大さじ1
- ・仕上げ用ビュアココア 適量

### 効用

カカオポリフェノールは、チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれる抗酸化物質で、血圧を下げたり動脈硬化を予防してくれる効果があります。

南東北 ふくしま

発行日 令和8年3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

リハビリ南東北福島 栄養管理課