



ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは
当院に就職した
職員を紹介
します。

今回のインタビューは、リハビリテーション科 金 民大先生 に伺いました。

Q1…リハビリテーション科とは何をする所なのでしょうか？

A. 患者さまが残っている能力を最大限に発揮して安全な日常生活に戻る工夫をする場と思っています。

Q2…なぜ数ある専門医の中からリハビリテーション科を選択されたのですか？

A. 病気で機会を逃したり紆余曲折あって専門医は取っていないのですが、救急と整形外科に関わってきました。リハビリテーションが健康寿命を延ばすことを考えると、命を救うことに負けず劣らず重要なことと考え足をつ込みました。

Q3…Dr 以外にも多くの方が働いているように見えるのですが、その方たちを紹介して頂いても良いですか？

A. リハビリテーション科では Dr の役割はそこまで大きくはなく、リハビリテーションの療法士（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）さん、看護師さん、ケースワーカーさん、ソーシャルワーカーさん、栄養士さん、薬剤師さん、装具士さんをはじめとして多くの方が患者さまを中心に連携しています。それぞれが、日常生活を送るために必要なことや、訓練をするために必要なものを日々、追及し続けています。病気だけではなく多くのことについて多面的に見るためには多くの目が必要になります。

Q4…当院のリハビリテーション科の自慢を教えてください。

A. 患者さまの目標のためにみんなで協力し合って考えていけるところです。

Q5…先生の休日の過ごし方を教えてください。

A. だいたい子供と遊んでいます。

Q6…好きなご飯のおかずは何ですか。理由もお聞かせください。

A. 具はそれほど気にしませんがイタリア風のソースが多めだと思います。理由は手数が少なく簡単だからに尽きます。やる気がないときはパスタだけゆでたら食事ができます。一つだけ困るのは好みのワインを探すのが面倒なことですが、あきらめて日本酒で代用しています。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。



まらまらレシピ vol.25

皆様、こんにちは。日増しに秋も深まって来ましたね。

今年は例年にない猛暑でしたので、外出する機会が減り、筋肉量の低下が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、暑さが和らいだ秋に運動を取り入れ、筋肉の維持・向上に努めてみませんか？筋肉を効率よく増やすためには、栄養が必須です！今回は、筋肉づくりに味方になる鮭を使った「揚げない秋鮭の南蛮漬け風」を紹介します。揚げないことでカロリーを抑え、面倒な片付けもありません。鮭は筋肉の材料になる“たんぱく質”と、合成を促す“ビタミンD”が含まれます。“ビタミンD”は油と一緒に食べることで吸収率がアップします。熱にも強いため、油で炒めて食べるのがおすすめです。今が旬の秋鮭を、ぜひお試しください。(栄養室)



揚げない秋鮭の南蛮漬け風

材料(2人前)

鮭 ……………	2 切れ (160g)	A	酢 ……………	1/4 カップ (50ml)
玉ねぎ ………	1/4 個 (50g)		水 ……………	大さじ 1 (15g)
ピーマン ………	1 個 (50g)		醤油 ……………	大さじ 1 (18g)
パプリカ(黄) …	1/4 個 (30g)		砂糖 ……………	大さじ 1 と 1/2 (13.5g)
			赤唐辛子の輪切り …	1/2 本 (0.3g)
			油 ……………	大さじ 1 (12g)

● 栄養量 (1人分)

エネルギー ……	170kcal	脂質 ………	6.5g	塩分 ………	2.0g
たんぱく質 ……	19.1g	糖質 ………	7.8g		

● 作り方

- ① 鮭は 4 等分のそぎ切りにする。
- ② 玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにし、5～10 分水にさらし、辛味を抜く。
- ③ ピーマン、パプリカは 5mm 程度の千切りにする。
- ④ A の調味料を合せ、②と③の野菜を漬ける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①の鮭を皮目から入れて焼き、両面焼いて火を通す。熱いうちに④に加え、30 分程度漬け込む。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、上から漬け汁をかけた後完成。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1
TEL:03-3979-3611(代)
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

きらきらレター

Kirakira-Letter

令和5年11月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬光が丘病院 広報紙

第84号



もくじ

形成外科について …………… 2・3 きらきらレシピ vol.25 …………… 4

ぽっちゃり検査技師が聞いてみた …………… 4

形成外科について

形成外科 科長 吉田 光徳

● 当科の特徴

形成外科は体表面全体を診療対象とする外科です。頭部・顔面・手・足など、外から見える部分を中心に、先天的な（生まれつきの）形の異常および後天的な体表面の腫瘍、変形、外傷、瘢痕（創痕）などを対象にしています。顔面では皮膚軟部組織の損傷だけでなく、顔面骨骨折も対象としています。また、腫瘍切除後の組織欠損や運動機能の修復・再建も行うことがあります。

● 当院で対応している代表的な疾患

● 皮膚皮下腫瘍、母斑、血管腫

体の表面にみられるしこり、ほくろ、あざなどを手術で切除します。切除したものを詳しい検査（病理検査）に提出し、診断と治療を行っています。小さなものは日帰りの局所麻酔手術を行いますが、大きいものは入院で全身麻酔の手術が必要になることがあります。気になっているものがありましたら、ぜひご相談ください。

● 眼瞼下垂症（上まぶたの下がり）

加齢に伴い上まぶたが下がり、視野の狭さを訴えたり、頭痛や肩こりに悩んだりする眼瞼下垂症の手術を行っています。手術後の腫れや出血が予想される場合は 1 泊 2 日程度の短期入院を勧めています。美容目的による下垂症例には対応していません。

● 耳の先天奇形（耳瘻孔、副耳など）

生まれつき耳の周囲に孔があるものを耳瘻孔といいます。瘻孔内で細菌感染が起こり、炎症（赤く腫れ痛みを伴うこと）を繰り返す場合、摘出が勧められます。また、炎症がなくても希望がある場合は手術を検討します。副耳は生まれつき耳の周囲にイボ状の突起があるものをいいます。体に影響を起こすことはまずありませんが、希望があれば切除を行います。

● 顔面外傷、顔面骨骨折

顔面は、交通事故、転倒、スポーツ、暴力などの様々な原因により若年者から高齢者まで幅広い年齢層でケガをすることの多い部位です。顔面の骨折を伴う場合は、変形に加えて、顔面のしびれや開口障害（口が開きにくい）、咬合不全（かみ合わせが悪い）、複視（ものが二重に見える）などの後遺症をもたらすことがあります。手術が必要な場合は治療可能な施設にご紹介いたします。

● 熱傷（やけど）

熱傷（やけど）は日常生活において最も多い外傷の一つです。皮膚に高温のものが一定時間以上接すると生じます。また、低温熱傷と呼ばれる比較的低い温度（44 ～ 60 度）で生じるやけどもあります。やけどが深くなり治癒に時間がかかると予想される場合、植皮術（健常な皮膚をやけどした部位に移植する手術）を中心とした手術が行われることがあります。

● 難治性皮膚潰瘍（治りにくい創）、褥瘡（床ずれ）

虚血肢や糖尿病、感染による下肢の潰瘍は増加しています。これらは形成外科だけでなく、心臓血管外科、整形外科、内科、リハビリテーション科など集学的な医療が必要となります。各科との連携を通じて、これまで切断に至っていた下肢潰瘍を温存することで歩行を維持するような総合的な治療を行うことが可能となります。

● ケロイド・肥厚性瘢痕・瘢痕拘縮（ひきつれ）

皮膚が傷ついたあとに元通りに治らずに、キズ跡が盛り上がって目立つようになったものを「ケロイド」や「肥厚性瘢痕」と呼びます。「ケロイド」は赤褐色に盛り上がった硬い腫瘍でかゆみや痛みを伴うことが多く、腫れを繰り返す場合もあります。自然に治ることはまれであり、軽快後も再発することがあります。一方、「肥厚性瘢痕」はさまざまな程度の赤味を伴った盛り上がりと言われ、もとの傷跡よりはみ出して広がることは少なく、長い経過の後に平らになることもあります。

● 爪の変形（陥入爪）

陥入爪は、爪の端が皮膚にくい込み痛みを生じる状態です。腫れや痛みが強くなると靴を履いたり、歩いたりすることが困難な状態になります。特に足の親指に多いですが、手の爪でも起こることがあります。

● 腋臭症（わきが）

いわゆる『わきが』です。腋窩の汗腺（アポクリン汗腺）からの汗が原因となり、腋のにおいが強くなる疾患です。外用療法で効果がない場合、皮弁法というアポクリン汗腺を除去する手術を行います。手術後に出血が起こる可能性もあり、入院での手術をお勧めしています。

上記以外の形成外科領域の疾患につきましても、お気軽にご相談ください。

当院で対応できない場合は近隣あるいはご希望の対応可能な病院にご紹介させていただきます。

