

目次 ◆ 診療科紹介(形成外科) ◆ ロコモティブシンドロームと食生活
◆ 各科外来診療担当表

形成外科紹介

形成外科医長 藤山 浩

形成外科は主に顔面や体の表面に生じた、病気や外傷による変形や組織損傷を治療する外科です。取り扱う疾患は非常に多岐にわたりますが、当科では特に下記の疾患に力を入れています。

-診療内容-

外傷

顔面骨骨折や体表の組織損傷(切り傷や擦り傷などを含む)、熱傷(やけど)などの外傷はより早く、よりきれいに傷が治るように治療します。また肥厚性瘢痕やケロイドなど傷跡の治療も行っています。



難治性潰瘍・組織再建

褥瘡(床ずれ)、下肢の静脈うっ滞性皮膚潰瘍、糖尿病性壊疽、虚血性壊疽などの難治性創傷の治療を行っています。近年では高齢化に伴いこれらの難治性創傷が増加していますが、当院では人工透析、閉塞性動脈硬化症に対する血管内治療の設備なども整っており必要に応じて他科との連携を行い治療しています。腫瘍の切除手術や外傷などで大きな組織欠損を生じる場合などはマイクロサージャリーを用いた再建手術も当科で行っています。

皮膚・皮下腫瘍

色素性母斑(ほくろ)、粉瘤、脂肪腫など、皮膚皮下腫瘍の手術治療を行っています。機能面だけではなく、整容面にも最大限配慮し、患者さんと相談のうえ治療方針を決めています。症例に応じて日帰り手術や入院のうえ全身麻酔による手術を行っています。



眼瞼下垂症

眼瞼下垂とは、まぶたが垂れ下がり挙げにくくなる状態のことです。目が疲れる、あごを上げないとものが見えにくい、またそれによって肩が凝るなどの症状がでてきます。手術治療でそれらの症状が改善できる可能性があります。加齢とともにある程度は必ず出てくる症状ですが、年のせいとあきらめる前にぜひご相談ください。

形態異常・先天異常

副耳・臍突出・多指症・合指症などの先天性異常、腋臭症などの手術治療を行っています。症例によっては専門性の高い治療が必要ですが、大阪大学形成外科や兵庫医科大学形成外科とも連携した治療を行っており、必要に応じて応援医師の招聘や、多施設へ紹介を行っています。

下肢静脈瘤

下肢静脈瘤は下肢の静脈が浮き出た状態のことで、足のむくみやだるさの原因となり、放置すると皮膚潰瘍を生じることもあります。女性や立ち仕事の方に多くみられ、妊娠や加齢とともに出現します。当科では従来の手術に比べて傷跡が目立たない血管内レーザー焼灼術を積極的に行っています。関西ではいち早く血管内レーザー治療を導入し、2012年1月より「下肢静脈瘤に対する血管内レーザー焼灼術」の実施基準による認定施設となりました。隔週木曜日に下肢静脈瘤専門外来(予約制)を行っています。



開業医の皆様へお願い

当院の外来は月曜・水曜・金曜に常勤医が診察していますので、ご紹介はできるだけ月曜・水曜・金曜の午前中をお願いいたします。

～ ロコモティブシンドロームと食生活 ～ 栄養管理室 丸田 達也

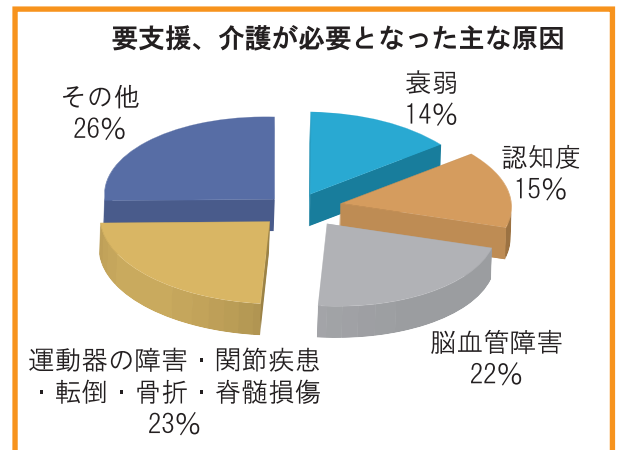
ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「運動器の障害」により移動機能が低下し「要介護になる」危険性の高い状態のことです。超高齢化がすすむ我が国で運動器の健康維持の大切さを知ってもらうため日本整形外科学会が2007年（平成19年）に提唱した概念です。

ロコモの原因と移動能力の低下

- ① 骨に関わる病気・・・骨粗しょう症・骨折
- ② 関節軟骨・椎間板に関わる疾患・・・変形性関節症・変形性脊椎症
- ③ 筋肉・神経系に関わる疾患・・・神経障害・サルコペニア（加齢性筋肉減少症）
②、③に関わる疾患として脊椎管狭窄症があります

こうした疾患により運動器の機能が低下すると、筋力の低下、バランス能力の低下につながります。さらに移動能力が低下し歩行障害が生じ、放っておくと要介護へと進行します。要支援・要介護の原因疾患として運動器障害が23%、脳血管障害が22%と2大要因となっています。（右図）

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より



7つのロコチェック

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家のなかでつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家の中での重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでもチェックが入るとロコモティブシンドロームの可能性ががあります。

ロコモ対策としては、適度なウォーキングやジョギング、ロコトレが推奨されています。内容は次頁の2種で、毎日継続することが重要です。

ロコトレ

- ① 開眼片足立ち・・・バランス能力をつける運動です。
姿勢をまっすぐにして左右1分間ずつ1日3回。
 - ② スクワット・・・太腿や下肢の筋肉をつける運動です。
立位から身体を沈める運動を深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回繰り返します。
- いずれも転倒防止のためつかまるものがある場所で実施します。
※ 運動については主治医の先生に確認し無理のない程度で実施してください。

ここからは食事のとり方になります。まずは運動器の低下を防ぐ生活習慣を身に付けることが必要となります。食事抜きや偏った食事になると栄養素が不足し骨や筋肉が強くなるだけでなく運動器の新陳代謝も正常に保つことができなくなります。そのため規則正しい食事摂取とバランスのとれた食事摂取は不可欠となります。骨を作る材料としてはカルシウム、ビタミンD（腸でのカルシウムの吸収を促進）やビタミンK（骨形成や骨質維持に関与）をはじめマグネシウム、ビタミンB6、B12、葉酸といった骨を作る材料をとりこむための栄養素の摂取も必要です。

また筋肉量を維持するためには、たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐など）の摂取も重要です。肥満や脂質異常、腎機能の低下に注意するあまり不足している方もおられます。栄養素のバランス（食材の組み合わせ）を考え適量を摂取することが大切です。

バランスのとれた食事をとるためには、毎食に主食（米飯1～2杯）、主菜となるたんぱく源（肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など）1品、野菜類小鉢2品が目安になります。ハンバーグやコロケの中にスキムミルクを混ぜたり、オヤツにヨーグルトを利用したり、魚介類、大豆製品、葉野菜を積極的に摂取することで栄養素の充足を図りましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルトなど乳製品、小魚、緑黄色野菜（小松菜、春菊など）、豆腐・大豆製品など

ビタミンDを多く含む食品

さけ、かれい、さんま、いさき、たちうお、さばなど

ビタミンKを多く含む食品

納豆、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、ひじきなど

マグネシウムを多く含む食品

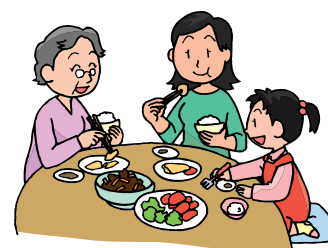
玄米、ほうれん草、大豆製品、マグロ赤身、アボカド、バナナ、ナッツ類など

ビタミンB6を多く含む食品

まぐろ赤身、かつお、さば、さんま、カリフラワー、バナナなど

ビタミンB12を多く含む食品

レバー、さんま、むろあじ、さば、かき、あさり、たらばかになど



食事と運動も毎日継続することは大変です。忙しく運動ができない、食事がおろそかになる日もあるでしょう。しかしやめずに出来るときから再開し継続することが肝要です。

各科外来診療担当表

平成27年3月1日現在

| 診療科名 | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|------------------------------|----------------------------------|---|--|--|---|---|
| 内科 | 午前 | 1診 2診 3診 4診 5診 6診 | 國重(循環器) 村田雅(糖尿病) 越智(腎・高血圧) 加藤(初診) 辻(初診) | 別府(循環器) 村田浩(消化器) 岩崎(糖尿病) 越智(腎・高血圧) 國重(初診) 城(初診) | 水上(循環器) 辻(消化器) 桂(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 小杉(初診) 綿島(初診) | 山元(循環器) 三好(消化器) 楠(糖尿病) 伊藤(腎・高血圧) 水上(初診) 作道(初診) | 加藤(循環器) 城(消化器) 綿島(腎・高血圧) 山元(初診) 伊藤(初診) |
| | 午後 | | 加藤(循環器・S健) 作道(腎・高血圧・S健) 別府(禁煙外来) (13時～15時) | 國重(循環器) 辻(消化器・S健) 金村(呼吸器) 木村(甲状腺) | 山元(循環器・S健) 高岡(神経内科, 4, 18日) 作道(腎・高血圧) 木村(甲状腺) | 別府(循環器・S健) 楠(糖尿病) 綿島(腎・高血圧) 本田(呼吸器) | 小杉(循環器) 城(消化器) 本田(呼吸器) 三好(消化器) 村田浩(消化器) |
| 小児科 | 午前 | 1診 2診 | 赤木 小川 | 赤木 | 赤木 | 矢野 | 赤木 小川(6, 20日), 矢野(13, 27日) |
| | 午後 | | 小川(予防接種外来) (13時30分～16時) | 宮田(腎外来) (3日, 14時～16時30分) | 赤木(4, 18日) 小川(11, 25日) (乳児健診, 予防接種外来) (13時30分～16時) | 赤木(アレルギー外来) (14時～16時) | 赤木(アレルギー外来) (14時～16時) |
| 外科 | 午前 | 1診 2診 | 遠藤 | 谷口 | 遠藤 | 中野 鈴木 | 中野(6, 20日) 谷口(13, 27日) 輪番制 |
| | 午後 | | 手術 | 輪番制(乳腺・甲状腺外来) | 手術 | 藤本・高崎(脳神経外科外来) (13時～14時30分) | 手術 |
| 整形外科 | 午前 | 1診 2診 3診 | 篠田(リウマチ・関節外科) 行方(脊椎外科) 大澤(脊椎外科) | 橋本 行方 大野(一般) | 篠田 岩名(人工関節) | 岩名 大野(小児整形外科) | 大澤 大野 |
| | 午後 | | 篠田 | | 篠田 | | 篠田 |
| 形成外科 | 午前 | 1診 2診 | 藤山 外来手術 | 藤原 | 藤山(一般外来) 須磨 | 河合(一般外来) 日笠(あざ外来【予約】) (12, 26日) | 藤山 |
| | 午後 | 1診 2診 | | 久保(一般外来予約のみ) (14時30分～16時) 終日手術 | | 戸田(静脈腫美容外科【予約】) (12, 26日, 14時～15時30分) 本多(一般外来【予約】, 月1回) | |
| 皮膚科 | 午前 | 1診 2診 | 西井 | 西井 | 西井(18日, 予約のみ) (4, 11, 25日, 新患・予約) | 西井 | 西井 |
| | 午後 | | 予約検査 外来手術 | 予約検査 外来手術 | | 外来手術 | 西井(【予約】) |
| 泌尿器科 | 午前 | 1診 | 安永 | 小林 | 安永 | 手術 | 小林 |
| | 午後 | | 検査 | 手術 | 検査 | 手術 | 検査 |
| 婦人科 | 午前 | | | 輪番制(検診のみ) | 藤田(検診のみ) | 東(検診のみ) | |
| | ※ 現在、午前・午後ともに一般診療は、行っておりません。 | | | | | | |
| 眼科 | 午前 | 1診 2診 | 檀上 堀本 | 石田 堀本 | 檀上 松岡 | 檀上 石田 | 檀上(6, 20日), 石田(13, 27日) 堀本 |
| | 午後 | 1診 2診 | 檀上 堀本 | 手術 | 堀本 | 檀上 | 堀本 |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | 1診 | 福永 | 竹林 | 福永 | 竹林 | 雪辰 |
| | 午後 | | 手術 | | 手術 | | |

- 診療受付時間…午前8時30分～午前11時30分 午後1時～3時
- 午後は完全予約制です。
- () 内は、各医師が診療を行う日付です。

※S健…船員手帳所持者に対する健康診断
※異動等により変更になる場合があります
各科外来にお問い合わせ下さい

※ 印刷の都合上時間のずれが発生し、担当医の変更がございますが、あしからず御了承下さい。



大阪みなと中央病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

<http://minato.jcho.go.jp/>



日本医療機能評価機構