



チンジャオロースーふう 青椒肉絲風

定番の筍がなくても、じゃがいもがあればいつでも手軽に味わえますよ！

エネルギー 215kcal

食塩相当量 1.0g



材料 (4人前)

- 牛肉スライス.....240g
- 料理酒.....大さじ1
- おろし生姜.....大さじ1
- ピーマン.....8個(280g)
- じゃがいも.....3個(280g)
- 濃口醤油.....大さじ1と2/3
- サラダ油.....適量

POINT

青椒肉絲の筍をじゃがいもに変えることで、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。より食感を味わいたい場合は、水500mlにお酢小さじ1を入れて茹でるとGOOD! 茹で汁を切ってさっと炒めるだけでOK◎

また彩りやアクセントが欲しい時はパプリカや人参を加えたり、味に深みを出したい時はオイスターソースを少量加えるのもオススメです。

作り方

- 1 ピーマンはヘタを落として2つ割りにし、種を取り除いて細切りにします。
- 2 じゃがいもは皮を剥いて細切りにし、しばらく水にさらしてから水気をしっかり切っておきます。
- 3 牛肉は細切りにし、ボールに入れてAを加えて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を加えてほぐしながら炒めます。
- 5 牛肉に火が通ったら1と2を加え、さらに炒めます。
- 6 じゃがいもが半透明になりかけたら濃口醤油を加えて炒め合わせ、全体に味がなじんだら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。



今号の表紙

撮影こぼれ話

令和6年度は笑顔が素敵な新採用者6名が看護局に仲間入りしました。よろしくお祈りします。



Takasago Municipal Hospital
高砂市民病院

広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



高砂市民病院
公式HPはこちら



健診に関する
情報はこちら

かけはし

高砂市民病院 広報紙

希望のある
医療を目指して

特集

がん けん 眼瞼の症状について





形成外科 医長
福島 侑子

特集

眼瞼の症状について

「まぶたが下がって瞳孔が見えにくい」「目が疲れやすい」「額のしわが目立つ」「顎を上げないと上のほうが見えにくい」など、このような症状はありませんか。

何らかの原因によって上まぶたが下がってくる状態を眼瞼下垂^{がんけん かつい}といいます。上まぶたが垂れ下がることで視野が狭くなり、まぶたを上げようとして額の筋肉(前頭筋)が緊張することで額にしわが出来ます。また、筋の収縮や目を酷^こ使することで眼精疲労や頭痛、肩こりを引き起こすこともあります。

眼瞼下垂の原因は、出生直後よりみられる先天性のものと後天性(加齢、ハードコンタクトの長期装用、外傷、神経麻痺など)のものに大きく分けられます。

今回は、後天性の、中でも加齢による眼瞼下垂についてご紹介いたします。

【眼瞼下垂症】

まぶたが瞳孔の上縁まで上がらない状態をいいます。後天性の眼瞼下垂は加齢によるものが多く、まぶたを持ち上げる筋肉(上眼瞼挙筋)の腱が伸びてしまい、筋肉の力が十分にまぶたへ伝わらないことで下垂が起こります。

残存する挙筋機能(まぶたを持ち上げる力)の程度により手術方法が異なりますので、まずは眼瞼下垂の程度を評価します。挙筋機能がある程度残っている眼瞼下垂では、伸びてしまっ

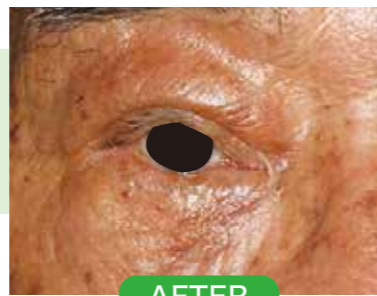
た腱膜の長さを調整し、再固定することでまぶたを開きやすくします。

挙筋機能の低い、高度の眼瞼下垂では前述の方法では限界があるため、太ももの筋膜や人工の糸を用いて額の筋肉とつなぎ合わせる手術が必要になります。

これらの手術によりまぶたが開けやすくなり、視野の範囲が広がることで、頭痛や肩こりなどの痛みの軽減が期待されます。



BEFORE



AFTER

【皮膚弛緩症】

似たような症状を呈するものとして、まぶたは下がっていないものの、加齢によりたるんだ皮膚が眼球の前に覆いかぶさり、視野が狭くなるといったものもあります。これは一見、眼瞼下垂のように見えますが、挙筋機能は保たれており、偽性眼瞼下垂症と呼ばれます。

ほとんどが加齢によるもので、たるんだ皮膚を切除することで症状の改善が見込めますが、^{まぶた}瞼の厚みや、どこの皮膚が余っているかによって、皮膚を切開する位置(眉毛の下あるいは二重のライン)が変わります。

ここまで加齢性の眼瞼下垂についてご紹介しましたが、他にも加齢性の変化で起こる眼瞼の

疾患として、^{まつげ}睫毛が内側を向き、眼球を刺激してしまう眼瞼内反症(逆さ睫毛)や下まぶたが反り返る眼瞼外反症などがあり、いずれも保険適

用となっています。

当院では局所麻酔で手術を行っており、日帰りや短期入院での治療が可能です。



BEFORE



AFTER

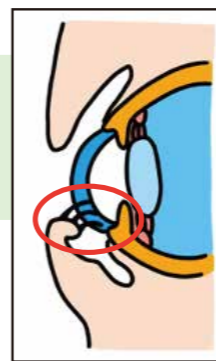
【眼瞼内反症】

本来前方を向くはずの下まぶたが反対側に向き、睫毛が眼球に当たってしまうことで、流涙や眼の痛み、角膜炎症などを引き起こします。

また、下まぶたを牽引する靭帯が弱って、まぶたを下方に引っ張ることが出来なくなることで起こります。眼瞼下垂と同じような原因で起こる

ので、逆下垂とも呼ばれています。さらに余った皮膚と眼輪筋(目の周りの筋肉)の弛みも合併していることがあります。

睫毛を抜くことで一時的な症状の軽減にはなりますが、角膜炎や眼痛が強ければ、手術の適応です。下まぶたを切開し、靭帯などを調整し、睫毛が前方へ向くように調整します。



BEFORE



AFTER

【眼瞼外反症】

いわゆる「あっかんべー」の状態^{まぶた}で、瞼を閉じることが出来ず、眼の乾燥を引き起こし、角膜炎を起こしたり視力が低下したりすることがあります。

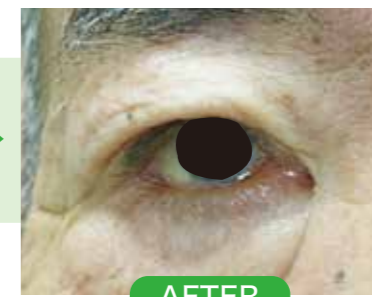
加齢性のもや顔面神経麻痺に伴うもの、外

傷の影響で傷跡に引っ張られて起こるものなどがあります。

加齢に伴うものでは、下まぶたを支持する組織が弛んでいるため、支持組織を水平方向へ引っ張り、弛みの矯正を行います。



BEFORE



AFTER

これらの他に、顔面神経麻痺によるものや先天性の眼瞼下垂症については上記と病態が異なり、やや複雑なことが多いですが、手術治療が可能な場合もありますので、気になる症状がある方はお近くの専門機関へご相談ください。

爪切り看護外来のご紹介

2024年2月より、「爪切り看護外来」を開設しました。ご自身(またはご家族)で爪切りができないとお困りの方の「爪切り」を、専任の看護師達で担当いたします。

爪病変によって痛みを生じると歩行が困難となり、さらに、年齢を重ねていくほどに、爪や足の水分が奪われ、肥厚や変形をおこしやすくなります。変形した爪は十分に機能せず、転倒の原因にもなることが知られています。

「爪切り看護外来」では、一人ひとりにあったネイルケアで「痛みを取る」「歩ける」をサポートしてまいります。



爪切り看護外来

◆ 対象

- 手が届かない、視力低下のため爪が切れない
- 爪が肥厚し切れない
- 爪が変形している
- 巻き爪が痛い
- その他、爪で困っている

*治療が必要な爪疾患がある方は、状態に応じてお断り、または、医師の診察を受けていただくようにご案内いたします。



◆ ケア内容

- ①足浴 足湯で爪や爪の周りを温めて柔らかくし、手足(爪や手指・足趾)の状態の観察をします。
- ②爪切り(軽微なタコ・ウオノメ・角質除去も) 爪専用のニッパやヤスリで爪を切り整えます。爪が厚い・変形している・タコがある場合は、グラインダーという器械で優しく厚みを取り除きます。
- ③マッサージ 手足(爪や手指・足趾)をほぐし、血流を促進します。
- ④保湿ケア 保湿クリームで潤いをあたえて保湿します。

◆ 費用

実費診療 (医療保険は適用されませんので、実費負担となります)

ぶらり、診療所紹介の旅

もっと知りたい、地域のお医者さん

📍 齊藤整形外科

院長 齊藤寧彦

病院勤務から診療所勤務に変わって約5年、当初は同じ整形外科でも見るべき疾患や求められる役割のあまりの変化に戸惑うことも多くありました。最近ようやく落ち着いて診療することができるようになり、地域の皆さまの健康寿命を少しでも延ばすよう微力ながら貢献できたらと思いつつ診療にあたっています。

高砂市民病院とは同じ荒井町で近いこともあり入院・手術が必要な患者さまの受け入れや、MRI検査などではいつも連携しお世話になっております。市民病院の今後について騒がしいようですが、お取りつぶしにならずに近くに移動してくれると助かると考えている今日この頃です。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-442-2864 FAX 079-442-2865

加古川中央市民病院

連携医師を
ご紹介

Doctor's Interview #2

地域を越えて! 応援ドクター

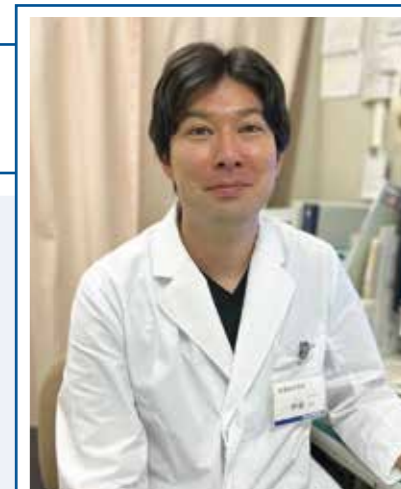
高砂市民病院では、加古川中央市民病院と医療連携の一環で各種専門分野の医師を派遣して頂き、応援ドクターとして週に1度、当院で診療を行っています。

このコーナーでは、現在応援ドクターとして来て頂いている、各専門分野の先生方を紹介していきます。

第2回は循環器内科の伊藤先生です。

循環器内科 伊藤 達郎 医師

毎週水曜日診療



Q1

専門分野を教えてください。加古川ではどのような業務を主に行っていますか？

専門は循環器内科です。冠動脈CTや心筋シンチ、心臓MRIといった循環器画像診断を担当していますが、カテーテル治療も同時に行っています。

最近では心不全ネットワークというものを立ち上げ、地域で心不全を診る・管理することを目的に、近隣病院と連携をとる仕事も始めています。

Q2

どのような患者さまに受診していただきたいですか？

虚血性心疾患は急変するリスクが高いです。労作時胸痛や胸部圧迫感などがあれば早めに評価する必要があります。気になる症状があれば受診ください。

また、最近では新しい心不全の内服薬が増え、それらによって予後改善が報告されています。下腿浮腫や息切れがある場合は、一度循環器内科での評価をご検討ください。

Q3

趣味、好きな食べ物、座右の銘などあれば教えてください。

大学生時代に喫茶店でアルバイトしたことがきっかけで、コーヒー好きとなりました。

最近コーヒーミルを購入し、コーヒー豆の種類や挽き方、蒸らし時間などを調整して自分好みの一杯を淹れています。手間はかかりますが、最高の一杯に至福を感じています。

高砂市民病院では、地域の先生方と相互連携を密にし、地域一体で市民の健康を守っています。地域医療の充実を担う地域の先生方をご紹介していきます。

📍 川井整形外科

院長 川井 俊介

平成6年に初代院長・川井 和夫が開院して以来30年間、地域の運動器(骨・関節・筋肉)疾患の診療を行ってまいりました。令和3年末に医院のリフォームを行い、令和4年に私が前院長・池田 正則より継承し、診療に従事しております。

当院の特徴として、MRIによる病態の正確な把握・早期治療介入を目指し、理学療法士による運動器リハビリテーションを積極的に行い、患者さまの日常生活動作の向上に努めております。温かく安心できるクリニックを目指し、地域の皆さまが元気に・笑顔で過ごすお手伝いが出るようスタッフ一同心がけてまいります。



診療情報はこちら ▶ ☎ 079-432-7757 FAX 079-432-7758

部署紹介

血液浄化センター

血液浄化センターは4階と5階を合わせてベッド数38床であり、月曜日から土曜日まで血液透析治療を行っています。

血液透析とは腎臓の機能低下が進行した患者さまに対して、腎臓の働きの一部を補うため、週3回、1回約4時間の治療により、体内の毒素や不要な水分を取り除く治療です。



PICK UP 1

血液浄化センターで特に力を入れているケアや指導のご紹介!

フットチェック

足トラブルの早期発見と予防に向けたフットチェックとケアを1カ月毎に実施しています。糖尿病重症化予防(フットケア)の研修を受けたスタッフが中心となって活躍しています。



透析中の運動指導

フレイルの予防や体力の維持に向けて透析中の運動療法を開始しました。エルゴメーターという自転車を漕ぐ器具やゴムバンドを用いて、運動指導に取り組んでいます。

PICK UP 2

チーム医療で取り組んでいます!

血液浄化センターでは医師・看護師・臨床工学技士が協力しあい、「安全・安心な透析」を提供できるよう努めています。

また、慢性疾患看護専門看護師・透析看護認定看護師を中心に、透析を受けながら「よりよい生活」を過ごせるよう、日々カンファレンスで話し合い、患者さまに寄り添った看護が提供できるよう取り組んでいます。



患者さまへの お知らせ



災害支援に行ってきました

2月16日~2月22日まで、能登にある穴水総合病院に災害支援に行かせて頂きました。発災から1ヶ月半以上経っても断水が続き、避難所から通勤されている方もおられました。

不自由な生活が続いていましたが、皆で助け合いながら生活されている姿に勇気をもらいました。貴重な経験をありがとうございました。(3階東病棟 吉岡ナース)

- 1 穴水総合病院にて。元気いっぱい支援活動を行います
- 2 地震の影響で、病院では壁に穴ができていました
- 3 下水管の破損による水漏れがあるため、手洗い場にはオムツが敷かれていました
- 4 穴水町にあるコンビニエンスストア。「がんばろう能登」の言葉に、胸が熱くなりました



幼児作品展



患者さまやご家族の癒しとなるよう、市内の公立幼稚園・保育園・認定こども園に通う子どもたちの作品を温室横に展示しています。

中筋こども園の作品



みんなで春のおとずれを楽しんでいて、私たちが春が待ち遠しいです。



曾根こども園の作品

蝶もお花もカラフルでかわいらしく、子どもたちも楽しそうなのが伝わってきます。



各施設に協力していただき定期的に交換していく予定ですので、来院の際は心温まる作品をご覧ください。

学会発表 症例と取り組み



第61回全国自治体病院学会 In 北海道 ポスター発表

2023年8月31日、9月1日
「社会人基礎力とクリニカルリーダー・マネジメントリーダーを紐付けた人材育成」
井上 温美
共同演者: 竹澤 一憲、臼井 直美

第26回日本腎不全看護学会学術集会・総会 ポスター発表

2023年11月18日、19日
「血液透析患者へのACP概念モデルを用いた関わりを振り返る」
田中 尚子、井上 温美、竹澤 一憲
発表地: 宮城県仙台市
(仙台市中小企業活性化センター)

臨牀透析 (日本メディカルセンター)

書籍販売開始日: 2024年2月10日
“透析患者の血圧を再考する”の特集で、「季節/入浴/通院」による要因について執筆を行った。
●夏期と冬期の温度による血圧変動の特徴
●入浴による血圧下降
●通院(帰宅)時の起立性低血圧の予防 など
竹澤 一憲

