

医療法人社団 広恵会 春山記念病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<http://www.haruyama-hosp.com>

e-mail : info@haruyama-hosp.com

はんこん 癬痕（傷跡）

形成外科
渡邊 克益

ヒトは皮膚の一番外側（表皮）を常に新しく造って（再生して）いて、古くなったものは、垢となって剥がれ落ちていきます。

「ケガ」がこの表皮（厚さ0.2mmぐらい）までなら、新しい表皮が出来て元通りになります（傷跡になりません）。しかし、逆に表面から0.2mm以上の深さの傷は元には戻らず、癬痕組織ができて傷跡になります。

しばしば、ケガをした患者さんから「傷跡になりますか？」と聞かれますが、ごく浅い熱傷や擦り傷を除いて、残念ながら傷跡になります。

このように出来てしまう傷跡ですが、沢山の癬痕組織が出来ると盛り上がり目立ち、逆に少しの癬痕組織で治ると目立ちにくくなります。

癬痕組織の量は創部の炎症反応に左右され、炎症反応が強かったり、長引いたりすると沢山の癬痕組織が造られて、目立つ傷跡になります。

皮膚の伸び縮みは炎症反応を増強・延長するので、関節部や筋肉に沿った皮膚のキズは目立ちやすいです。

したがって、骨折の手術などで関節の近くを切開する場合は、なるべく曲げ伸ばしの少ない部位を選んで切開し、手術後はテープ材などで傷跡の周囲の皮膚が動かないように固定すると炎症が軽減して傷跡を少なくできます。また、炎症を抑える薬剤も効果が期待できます。

インターネットを見ると様々な傷跡ケアの塗り薬や用品が提供されており、中には傷跡を無くすというまであります。しかし、すでに説明したとおり、現時点では出来てしまった傷跡は無くなりませんし、単なる保湿作用では効果は少ないです。

形成外科で行う癬痕修正手術では、キズを伸び縮みし難い形に変えた上で、キズの周囲の圧迫固定を3~6ヶ月（個人差があります）行います。固定方法はテープ材が使い易いので多用しています。固定中に炎症が強い場合は薬剤も併用します。

癬痕・傷跡にお悩みの方は、形成外科を受診し、ご相談下さい。



咳のエキケット

「せきが出そう!」「くしゃみが出そう!」咄嗟のことでハンカチを出す暇もない時、手で口元を覆ってしまいそうになります。

ですが厚生労働省は悪い事例として「せきやくしゃみを手で押さえること」をあげています。せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があるからだそうです。

マスクをしたり、ハンカチやティッシュで口元を覆ったり、上着の内側や袖を使うことが良いとされています。「素手ではなく袖」反射的に出るようになるといいですね。



季節のおすすめレシピ

♪ 鮭缶と野菜のホワイトシチュー ♪



寒い冬に温かいシチューはいかがでしょうか？

こちらの一皿で、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版で推奨されている1日のカルシウム・ビタミンD・ビタミンKのほぼ半分量が取れます。

隠し味に生姜が入っています。生姜の辛味成分であるショウガオールには、血行を促進し身体を温める作用があるとされています。

寒い日が続きますので、身体を温かくして過ごしてくださいね。



材料：1人分 386kcal

鮭缶	90g
白菜	80g
じゃが芋	50g
人参	30g
しめじ	30g
ブロッコリー	40g
生姜(すりおろし)	3g
油	3g
水	80g
コンソメ	1g
牛乳	100g
小麦粉	5g
バター	5g
塩	0.5g
コショウ	少々

《作り方》

- ①ブロッコリーは茹でて適当な大きさに切る。
- ②白菜、じゃが芋、人参、しめじも適当な大きさに切る。
- ③鍋に油を入れ、人参を炒める。じゃが芋も加えて炒め、水を入れる。コンソメを加え、煮立ったら白菜、しめじを加え、鍋に蓋をして蒸し煮にする。
- ④別の鍋に牛乳、小麦粉を入れ、泡だて器で混ぜながら火にかける。途中で木べらに変えて混ぜ、とろみが付き、沸騰してきたら火を止めバターを加える。
- ⑤④におろした生姜を加え、③、①を加える。塩、こしょうで味を整え、できあがり。

GWの診療体制について

4月30日～5月2日は、通常通り診療いたします。他の祝日は、休診とさせていただきます。

4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
診	休	休	診	診	診	休	休	休	休	診



数字で見る!! 春山記念病院



2018年7月～2018年12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
外来患者延べ数	5,203	5,190	4,755	5,347	5,086	5,108	30,689
入院患者延べ数	2,986	2,901	2,755	2,938	2,769	2,822	17,171
搬送救急車台数	346	305	300	355	315	378	1,999
手術件数	102	98	102	98	101	107	608

春山記念病院の理念と基本方針

病院理念

- ・ 安心して信頼される急性期医療
- ・ 治療の継続性を目指した回復期医療
- ・ 共に歩む医療

基本方針

1. 急性期疾病と救急医療にあたる地域の中核病院として、常に医療技術の向上を図り、最善の医療を提供します。
2. 医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスを提供できるよう努めます。
3. 急性期から回復期リハビリテーションへの円滑な移行を通じて治療の継続性を目指します。
4. 患者の皆様の権利を尊重し、信頼関係のもと安全で納得のできる医療を確保するため、患者の皆様自らにさまざまな医療の現場で診療に積極的に参加していただき、より良きパートナーシップを構築するよう心がけます。
5. 健全な経営を維持し、その成果を医療活動を通じて地域に還元します。
6. 地域の医療・福祉機関等と密接に連携を図り、地域のニーズに適応した医療を提供致します。
7. スタッフと病院がともに発展できる、働き甲斐のある職場を目指します。

医療機関の皆様へ

《検査依頼》

検査予約は、下記時間帯で承ります。

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00

CT、MRI検査や脳波検査などお電話で受付いたします。

TEL : 03-3363-1661 (代表)

《受診及び入院依頼》

医師または地域連携室担当スタッフが承ります。

TEL : 03-5337-7335 (直通)

診療時間外の受診・入院依頼は左記の代表番号へご連絡下さい。