

# 町田市民病院

vol.42  
2019年 夏号

クォーターリー



## 花壇コンクール 優良賞受賞



## トピックス

- 診療科紹介：  
形成外科・皮膚科
- 新任医師紹介
- 小児科・横井医師に  
消防総監感謝状
- ごみゼロ活動に参加

<http://machida-city-hospital-tokyo.jp/>

# 形成外科

## 診療科紹介

形成外科は、身体に生じた組織の異常、変形、欠損、整容的な不満足に対し、機能だけでなく形態的にもより正常に美しくすることで、生活の質“Quality of Life”の向上に貢献する、外科系の専門領域です。部位に関わらず体の表面の頭の先から足の先まであらゆる場所を扱います。

外傷（熱傷を含む）、顔面を中心とした骨折、先天異常、良性腫瘍・悪性腫瘍、瘢痕・ケロイド、褥瘡、潰瘍、その他さまざまな疾患を対象としています。

### <当科で扱う代表的疾患>

#### 新鮮外傷

外傷の代表的なものとして、切創（切りきず）と擦過傷（すりきず）があります。主な症状は、疼痛、出血、異物混入、皮膚の断裂や欠損です。

手足の切創は、比較的浅いところにある神経、血管、腱などの損傷を伴うことがあるため、早期に適切な処置が必要です。また、顔面の切創では、顔面神経などの損傷を伴うことがあり、形成外科での専門治療が必要です。いずれも受傷時は局所をガーゼなどで保護・圧迫（手足の場合は挙上）して、出来るだけ早く治療を受ける必要があります。

擦過傷（すりきず）は、道路などに皮膚をこすりつけることで皮膚が擦りむけた状態です。皮膚の損傷自体は浅く、多くの場合は縫合せずに治ります。ただし、創面に土砂やごみなどの異物が埋入して、治った後も皮膚の

中に残ってしまうことがあります。これを防ぐため、受傷時は、早期に傷口の十分な洗浄を行うことが大切です。

きずをきれいに治すためには、初期の治療が大切です。出来るだけ早く受診しましょう。

#### 新鮮熱傷

熱傷（やけど）は、日常生活において最も多い外傷のひとつです。受傷した部位と大きさ、損傷の深さにより、治ったきず跡がケロイド状になったり、引きつれなどの後遺症が残ることもありますので、注意が必要です。やけどを負った場合、直ちに冷却することが、損傷の進行を防ぎ、痛みを和らげるために重要となります。冷却の際は、無理に衣服を脱がず、水道水などの流水を衣服の上から直接流します。水疱がある場合は、できるだけ破らないようにしてください。浅いやけどほど痛みなどの症状が強く、深くなるほど痛みは少なくなります。

大抵の場合、軟膏や創傷被覆材で治りますが、細菌感染をおこすと治癒までに時間がかかるだけでなく、やけど跡などの後遺症を招くことがあるため、小範囲であっても専門の治療を受けることをおすすめします。





2019年5月31日(金) 市民公開講座

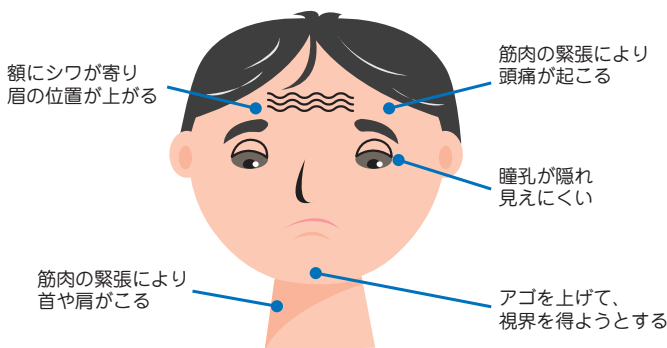
## まぶたが重い、視界が狭い、眠たそう

## ～もしかして眼瞼下垂!?～

## ●症状

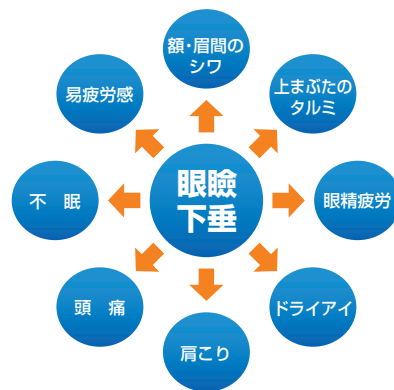
眼瞼下垂とは、まぶたが上がりにくい（目が開きにくい）状態をいいます。自覚症状としては、「まぶたが重くて眼を開けているのがおっくう」「視界の上側がまぶたで遮られ見えづらい」「頭上のものに気付かず頭をぶつける」などが挙げられ

## ●目に見える症状



ます。下垂があると、物を見る時にあごを上げる姿勢をとり、まぶたをより上げようとするため、額にしわが寄ったり、眉毛が上がったりします。額の緊張が続くことで肩こり、首こり、頭痛が起こることがあります。

## ●多彩な症状



## ●種類・原因

もとは普通にまぶたが上がっていた人が、少しずつ又は急にまぶたが下がってくる後天性眼瞼下垂が一番多く、その多くは数年間かけて少しずつ下がる腱膜性眼瞼下垂です。これはまぶたを上げる筋肉（眼瞼挙筋）の末端部の腱膜が、瞼板（まぶたの縁にある少し硬い部分）からはずれてしまうものです。

発症の原因は、老化による腱膜の菲薄化（皮膚や筋肉の変性）や慢性刺激による腱の損傷が多く

みられます。慢性刺激は、コンタクトレンズの長期装用によるまぶた裏側への刺激や、花粉症などの目のかゆみからまぶたを頻りにこすることなどから生じます。

その他の原因に、脳梗塞、脳動脈瘤、糖尿病などによる動眼神経麻痺や、重症筋無力症、ミトコンドリアミオパチー、筋強直性ジストロフィーなどの疾患があげられますが、これらはとても稀です。

## ●治療法

まぶたを上げる筋肉（眼瞼挙筋）が十分にある場合には、腱膜のはずれた部分を整復する手術の挙筋短縮術や挙筋前転術を行います。二重まぶたの線に沿って皮膚を切開し、はずれている眼瞼挙筋腱膜や眼窩隔膜を瞼板に縫合します。眼瞼挙筋が十分でない場合には、おでこの筋肉の力を利用してまぶたを動かす方法の前頭筋吊り上げ術を行います。眉毛の上とまつげの上の二重まぶたの線

の2か所を切開して、腱や筋膜などで連結させます。また、老化によりまぶたの皮膚がたるむ眼瞼皮膚弛緩を併発している場合には、弛緩した余剰の皮膚と眼輪筋を切除して縫合します。

個人差はありますが、手術後1～3週間くらいのまぶたの腫れの後、1か月くらいかけて自然な状態に落ち着きます。なお、眼瞼下垂は保険診療で治療できます。

# 診療科紹介

## 皮膚科

皮膚の病気は、すぐに治療できるものから詳しい検査が必要なものまで様々です。治療方法には、塗り薬や飲み薬だけでなく、光線や注射もあります。当院の皮膚科では、手術や入院も可能な範囲で対応しています。

外来診療は午前のみで、午後は手術や光線治療などを行っています。また、秋・冬期は自費診療でシミのレーザー治療も行っています。

以下に当科で取り扱う代表的な疾患をご紹介しますので、参考にさせていただければ幸いです。なお、より高度な医療が必要な場合には、大学病院などへ紹介をさせていただくことがあります。当院で治療可能かどうかの判断や治療歴を管理するため、まずはかかりつけの医療機関を受診していただくとその後の流れがスムーズです。

### <当科で扱う代表的疾患>

#### 湿疹、皮膚炎症候群

かぶれ、あせも、アトピー性皮膚炎などのかゆい病気の多くがこれにあたります。基本的に、肌に優しい素材（綿など）のものを着る、体をこすらない、洗いすぎない、清潔と保湿をしっかり保つ、といった日々の生活での対応が皮膚には重要です。その上で、湿疹ができたところにはステロイドを塗るなどの治療をします。重症のアトピー性皮膚炎では短期間の入院や注射による治療も行っています。

#### 蕁麻疹

蕁麻疹もかゆい病気ですが、ほとんどの場合24時間以内に消えてなくなります（ただし、できては消えてを繰り返し、全体として症状が継続することはよくあります）。治療には飲み薬を用いますが、原因不明の慢性の蕁麻疹で重症なものには、注射による治療も行っています。



#### 感染症

細菌感染（とびひ、ほうかしきえん 蜂窩織炎、たんどく 丹毒など）は抗生剤で治療します。細菌は、治療が不十分な湿疹、耳かきでできた傷などから入ることが多いです。ウイルス感染の治療は疾患により異なりますが、例えば体力が低下したときになりやすい帯状疱疹の場合は、飲み薬による治療や、入院の上で点滴治療を行います。

#### 尋常性乾癬

最近では芸能人の方々が告白されて有名になった病気です。皮膚のターンオーバー（新陳代謝）が異常に速くなり、爪の変形や、体や頭の皮膚に厚いふけの付着した赤い皮疹などが生じます。塗り薬による治療を基本に、症状に応じて光線、飲み薬、注射での治療も行っています。

#### 皮膚腫瘍

腫瘍を認めた場合は、良性、悪性の検査が必要になります。レントゲン等による画像検査や、生検といって腫瘍の一部をとる検査を行います。より高度な治療が必要となる場合は、診断後、大学病院等へ紹介させていただくことがあります。

# 新任医師紹介

新しく仲間になりました常勤医師をご紹介します。  
これからどうぞよろしくお願いいたします。



①出身大学・卒年

②趣味

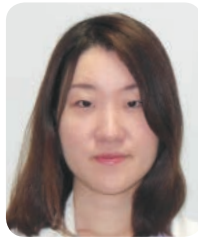
③メッセージ



消化器内科

**春日 範樹**  
(かすが のりき)

- ①横浜市立大 2016年卒
- ②ゲーム
- ③町田市民の皆さんのために頑張ります。



消化器内科

**蜂谷 真未**  
(はちや まみ)

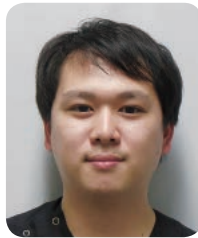
- ①東海大 2011年卒
- ②旅行
- ③町田市の医療に貢献できるように頑張ります。



消化器内科

**矢吹 里香子**  
(やぶき りかこ)

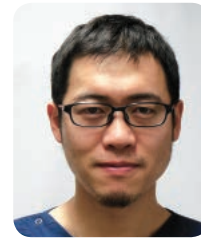
- ①東京女子医科大 2015年卒
- ②テニス、映画
- ③未熟者ではありますが精一杯頑張ります。宜しくお願い致します。



消化器内科

**田村 繁樹**  
(たむら しげき)

- ①横浜市立大 2017年卒
- ②バスケットボール、音楽
- ③町田市の医療に貢献できるように、精一杯頑張らせていただきます。



循環器内科

**小野 雄大**  
(おの ゆうた)

- ①北里大 2010年卒
- ②ロードバイク、外食巡り
- ③地域医療に貢献できるよう努めてまいります。



腎臓内科

**正木 貴教**  
(まさき たかのり)

- ①北里大 2010年卒
- ②スポーツ観戦
- ③町田市に貢献できるように努めて参ります。よろしくお願ひします。



腎臓内科

**富永 大志**  
(とみなが ひろし)

- ①北里大 2014年卒
- ②旅行
- ③微力ながら皆さまのお役に立てればと思います。



リウマチ科

**品川 尚志**  
(しながわ しょうし)

- ①聖マリアンナ医科大 2011年卒
- ②ドラム・ウクレレ
- ③町田生まれ町田育ちの町田好きです。



外科 医長

**篠田 知太郎**  
(しのだ ともたろう)

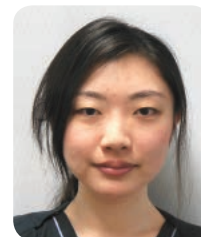
- ①東京慈恵会医科大 1995年卒
- ②犬の散歩
- ③地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。



心臓血管外科

**鍋島 惇也**  
(なべしま じゅんや)

- ①東京医科歯科大 2015年卒
- ②野球、読書
- ③地域の医療に貢献できるように尽力して参ります。



整形外科

**塚田 亜裕美**  
(つかだ あゆみ)

- ①北里大 2016年卒
- ②旅行
- ③町田市の医療に貢献できます様、努めさせていただきます。



脳神経外科

**小林 敦**  
(こばやし あつし)

- ①聖マリアンナ医科大 2009年卒
- ②釣り
- ③宜しくお願いします。



脳神経内科

**星野 俊**  
(ほしの まさし)

- ①聖マリアンナ医科大 2013年卒
- ②読書、スポーツ観戦
- ③信頼される医師を目指します。



精神科

**児玉 和佳子**  
(こだま わかこ)

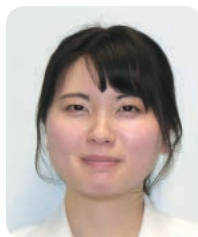
- ①東京慈恵会医科大 2016年卒
- ②ゴルフ
- ③町田市の医療に貢献できるように、頑張ります。



小児科

**川上 雄平**  
(かわかみ ゆうへい)

- ①北里大 2015年卒
- ②音楽鑑賞
- ③地域の子供達が元気一杯に暮らせるお手伝いをしたいと思います。



皮膚科

**安藤 南**  
(あんどう みなみ)

- ①聖マリアンナ医科大 2016年卒
- ②映画鑑賞
- ③よろしくお願ひ致します。



産婦人科

**山下 由佳**  
(やました ゆか)

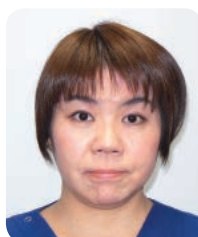
- ①群馬大 2011年卒
- ②海釣り、セパタクロー
- ③世界中の女性を幸せにします。宜しくお願い致します。



産婦人科

**毛利 心**  
(もうり しん)

- ①東京慈恵会医科大 2015年卒
- ②ミニチュアハウス作り、レース編み(鍋敷き)
- ③町田の女性を幸せにします。よろしくお願ひします。



耳鼻咽喉科 医長

**荻原 敦子**  
(おぎはら あつこ)

- ①北里大 2012年卒
- ②読書
- ③町田市の医療に貢献すべく精一杯努力いたします。



病理診断科 担当部長

**干川 晶弘**  
(ほしかわ まさひろ)

- ①聖マリアンナ医科大 1991年卒
- ②旅行
- ③病理の立場から地域医療に貢献できるように努力したいと思います。



# 救命の現場にて

## ～あなたにもできることがあるはず～

当院の小児科に勤務する横井 健太郎 医師が、休日に家族3人で高尾山に登っていたところ、意識の無い登山者を見かけました。周囲の方とも連携しながら必要な救命処置を行い救急隊に引き継いだことで、東京消防庁から『消防総監感謝状』を贈呈されました。

今回は、その横井先生に救命の現場で感じたことや、みなさんにお伝えしたいことをお寄せいただきましたので、ぜひご覧ください。

“救命”というとTVドラマのような場面を思い浮かべますが、それは今回のように心肺蘇生の処置を受けた後の話で、救急隊が到着するまでが非常に重要なポイントとなります。意識を消失し、呼吸が無い人を見かけた場合は、まず「救急隊への通報」と「AEDの要請」を周囲の人に聞こえる大きな声で行い、直ちに心臓マッサージを開始します。心臓マッサージと人工呼吸は両方とも大切ですが、優先されるべきは心臓マッサージとなります。

AEDの存在は今や知らない人がいないと思いますが、使ったことの無い方も多くいらっしゃいます。一般的にAEDの役割は、不整脈により正しく動いていない心臓のリズムを取り戻すものです。メーカーにより仕様は異なるものの、AEDは装置を

開けると自動的に電源が入り、音声メッセージが流れるものが多いのでその手順に従ってください。なお、使用時には汗や水分を拭き取り、通電時は周囲の安全を確認してください（決して患者に触れないでください）。

最もお伝えしたいことは、「救命行為は1人だけではなく、周囲の助けがあれば救命率を上げることができる」ということです。今回のケースでは、進んで心臓マッサージに参加してくれた女性、AEDを走って持ってきてくれたビジターセンターの方、狭い山道の交通整理に当たってくれた学校の先生、我々夫婦が蘇生を試みている間娘に寄り添ってくれた親子など、救命の連鎖は医療行為だけではありません。人と人とのつながりが希薄だと言われる社会ですが、見ず知らずの人々が黙々と力を合わせて人命救助を行った現場に立ち会えたことはとても貴重な体験でした。

さらに今回の救命の成功には、2つの大きな要素がありました。第1に倒れたときに発見者がいたこと、そしてその方が看護



学校の教員である看護師だったことです。看護師2人（その方と家内）が蘇生の現場にいてくれたのは、非常に心強かったです。第2にAEDがすぐに届いたことです。スポーツドクターで、ランニングを趣味としている私が毎年参加している東京マラソンでは、過去にAEDが数回使用され、いずれのランナーも社会復帰を果たしています。一方で、AEDは止まった心臓を動かすための物ではありません。AED到着までは適切に心臓マッサージを継続する必要があります。

登山ブームにより今後こういったケースが増える可能性があるのはもちろん、登山

では下りの事故が多いとの報告もあります。高尾山のビジターセンター等には事故が発生した場所を示す地図もありますのでご参照ください。安全に楽しく登山が続けられるよう、健康には留意し、決して無理はなさらないでください。



## ごみゼロ活動に参加しました

5月30日は「ごみゼロの日」です。この日は全国的に清掃活動が行われており、町田市民病院の周辺でも、早朝から清掃活動を行いました。

もともとこの清掃活動は、町田市民病院に隣接するアイワ広告株式会社が2012年からはじめた活動で、近隣団体の賛同を得て行われており、町田市民病院も2017年から参加しています。

ごみを捨てる人よりも拾う人の方が増えれば、まちは美しくなっていきます。地域の美観を目指し、これからもごみゼロ活動に参加させていただきたいと思えます。

### 参加団体

- アイワ広告株式会社  
（サニーベッカー）
- 協和発酵キリン株式会社
- 有限会社旭クリーニング
- 株式会社近藤油店
- 株式会社DSC
- から好し 町田旭店
- 町田市民病院



## 夏と言えば「熱中症」にご注意を！

熱中症は、高温環境下において、高体温と発汗等による脱水でおきる病気です。症状として、めまいや立ちくらみ、生あくび、倦怠感、集中力の低下に始まり、肝腎障害、下痢・嘔吐などが起こります。高温環境下で体調の悪い人がいれば、涼しい場所で濡れタオルや保冷剤で体を冷やし、水分補給を勧めましょう。予防は、こまめに水分摂取し、暑い場所（高温高湿、日差し、弱い風、閉め切られた室内）を避け、休息を十分にとる事です。なりやすい人の特徴には高齢、独居、エアコンの不使用などが挙げられます。本人の自覚がないことも多いので、防ぐためにはまわりの人の気配りも重要です。

循環器内科担当部長（医療安全対策室長）  
医師 佐々木 毅



町田市ホームページ『熱中症の予防と注意点』も併せてご参照ください。  
トップページ>医療・福祉>医療・健康づくり>健康情報

## もしものための＜備蓄の心得＞

災害が発生すると、3日間は人命救助が最優先になります。避難所には災害用備蓄品がありますが、種類に限りがあります。年齢や健康状態、好みに応じて、最低でも3日間を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。

右記に具体的な食料品を例示しました。食料品以外の備蓄品も含めて、それぞれのご家庭に合った品物と数量を準備しておきましょう。

### 3日分の備蓄食料品（1人分）の例

- ★アルファ化米、レトルトご飯 9食分
- ★缶詰（魚、果物・野菜、小豆など） 5缶程度
- ★レトルト食品（カレーや丼など） 3個
- ★加熱なしで食べられる食品（かまぼこ、チーズなど） 3個
- ★栄養補助食品 3個
- ★飲料水 9リットル



## おろし和え（材料2人分）

<input type="checkbox"/> ツナ	1/4缶	<input type="checkbox"/> 大根	80g
<input type="checkbox"/> しいたけ	1個	<input type="checkbox"/> 糸三つ葉	5本
<input type="checkbox"/> 塩	少々	<input type="checkbox"/> 砂糖	少々
<input type="checkbox"/> 酢	大さじ1/2杯	<input type="checkbox"/> 醤油	小さじ1/2杯

～町田市民病院で提供している給食メニューをご紹介します～  
今回は、備蓄品にもなる缶詰を使ったおろし和えです。  
ご自宅の保管期限の近づいた備蓄品入替え時にお試しください。

### 《作り方》

- ①大根はすり下ろして、水を切る。ツナはほぐしておく。
- ②塩、砂糖、酢、醤油を合わせ、調味液を作る。
- ③糸三つ葉、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④切った野菜をさっとゆでる。
- ⑤①と②を混ぜ合わせ、出来上がり。



1人分 26kcal たんぱく質3.4g 塩分0.4g