



健康手帳

81

二重まぶたにしたいのですが

一重まぶたと二重まぶたの違い

まぶたを開く筋肉の膜と皮膚との間に線維性のつながりがあれば、まぶたを開くときに皮膚が折れ曲がって二重まぶたになります。この線維性のつながりが無い場合は一重まぶたとなります。二重を作るための手術は、埋没法と切開法があり、それぞれに利点と欠点があります。手術はどちらの方法も日帰り、局所麻酔で行うことができます。

埋没法

小さな針穴から糸を通して二重まぶたを作る方法です。皮膚をほとんど切開しないため、腫れや内出血が少ないという利点があります。人前に出にくい時期（いわゆるダウンタイム）は3～7日程度です。ただし永久的に二重まぶたになるわけではなく、人によっては数年経つと元の状態に戻ってしまうことがあります。

切開法

メスで切開して二重まぶたを作る方法です。埋没法よりも二重が長持ちすることなどが利点ですが、メスで切開した傷あとが残ってしまい

ます。また埋没法と比べてダウンタイムが長く、内出血の色が消えるまでに2週間程度かかります。腫れは術後数日してピークを迎え、その後徐々にひいていきますが、むくみが完全にとれて出来上がりの形になるまで2～3か月かかります。

さいごに

私たちは、まぶたを閉じた状態での自然さ、まぶたを開く途中の自然さにこだわって手術をおこなっています。まぶたの状態は人によって異なりますので、ご希望をじっくりとお聞きしながら、担当医からそれぞれの方に適した手術方法を提案させていただきます。二重まぶたにしたい、二重まぶただけど今の形が気に入らない、などのお悩みをお持ちの方がおられましたらご相談ください。

【お問い合わせ先】

美容外科

電話番号：078-382-5822

受付時間：8:30～16:30

担当：橋田・杉村



病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

健康手帳 (81)	1
二重まぶたにしたいのですが	1
「くすのきCLUB」をご存知ですか？	2
健康レシピ 第81回	
フレンチトーストのパフェ仕立て	3
診療科から 形成外科	4
神戸市難病相談支援センターからのお知らせ	4
がん相談室イベントのご案内	4

「くすのき CLUB」をご存知ですか？



外来診療棟 1 階の眼科外来横に「くすのき CLUB」を開設いたしております。くすのき CLUB は、あじさい基金（※）に対するご寄附への感謝といたしまして、10 万円以上のご寄附をいただいた方へ、診察の待ち時間等にご利用可能な専用サロンのサービスを提供するものです。

※「あじさい基金」とは、本院が目標とする地域医療及び質の高い医療の提供等を実現するため、院内環境の整備や最先端の医療機器等の購入、医療従事者の育成等、本院の発展と円滑な病院運営を図るために設置している神戸大学基金です。

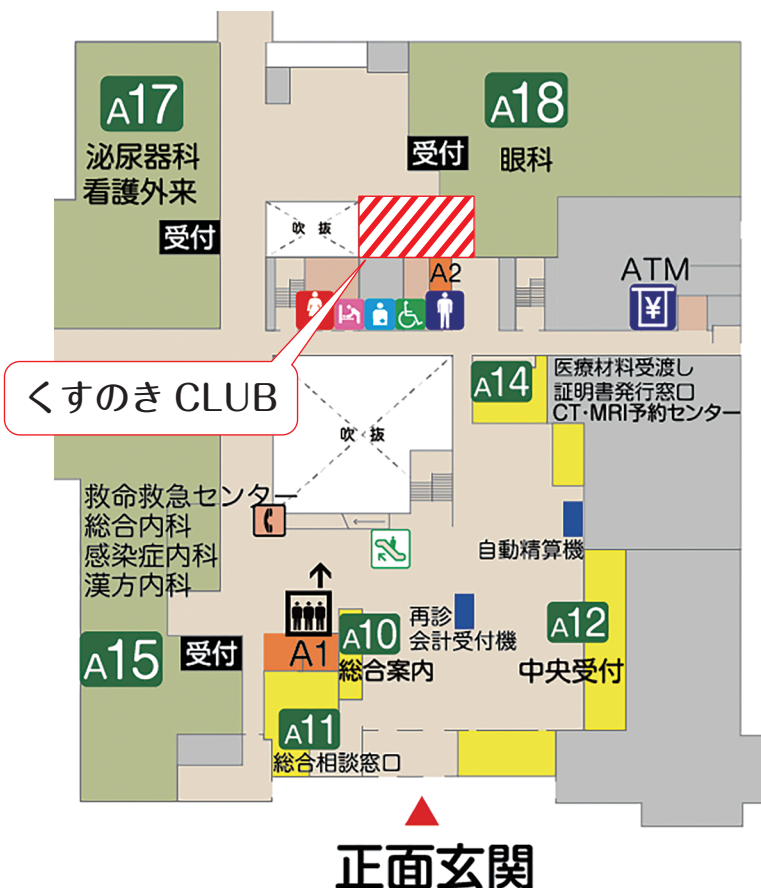


「あじさい基金」への寄附の方法については、こちらをご覧ください。

<https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/info/topics/kifu.html>



外来診療棟 1 階



【くすのき CLUB の特典】

- ・リラックスできる専用サロンでの診察待ち
- ・診察受付機及び会計精算機の設置
- ・ディスプレイによる診察呼び出し
- ・コーヒー等の飲料の無料提供
- ・Wi-Fi 利用可
- ・雑誌の設置





一品料理で満足感アップ

夏のおもてなしデザート編

フレンチトーストの パフェ仕立て

栄養量 (1人分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.0g
炭水化物	24.8g
(糖質)	23.2g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.4g

残暑の厳しい日が続いていて、食欲が落ちていませんか？
今回はそんな時期にぴったりな、今話題のオートミールを使ったデザート「フレンチトーストのパフェ仕立て」をご紹介します。オートミールは食物繊維やカルシウム、鉄分などの栄養素が豊富に含まれた全粒穀物です。

オートミールはパンのようにフレンチトーストにすることで、また違った食感で美味しく食べることができます。ここでは、ノンファット牛乳、ヨーグルト、低エネルギー甘味料を使ってヘルシーに仕上げました。

季節のフルーツを使った簡単なおもてなしデザートとしても、ぜひお試しください。



※写真のお皿は内径9cm、盛り付けは1人分です。



作り方



材料(4人分)

〈フレンチトースト〉

- オートミール 30g(大さじ5)
- 卵 50g (Mサイズ1個)
- ノンファット牛乳 90ml
- 低エネルギー甘味料 2.0g
(マービースティックの場合は1本と1/2本)
- 塩 1g(小さじ1/6)
- バター 5g(小さじ1)

〈ヨーグルトソース〉

- プレーンヨーグルト 160g(3/4カップ)
- 低エネルギー甘味料 2.6g
(マービースティックの場合は2本)
- 低エネルギーいちごジャム 15g(小さじ2)
- ぶどう(ピオーネやマスカット) 80g(8粒)
- キウイフルーツ 80g(1個)
- バナナ 100g(1本)

【下準備】

キウイフルーツとバナナは皮をむき、どちらも8等分の輪切りにする。

プレーンヨーグルトに低エネルギー甘味料を入れ、混ぜ合わせる。

1 耐熱ボウルにオートミール、ノンファット牛乳、低エネルギー甘味料、塩を混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジ(500W)で50秒加熱し、粗熱が取れたら、卵を入れてよく混ぜる。

2 バターを熱した卵焼き器に1を流し入れ、蓋をして弱火で焼く。

3 2のふちが焼けて乾いてきたら、フライ返しで裏返し、両面にこんがり焼き色が付くまで焼く。

4 焼けたら8等分に切り分ける。

5 器に4のフレンチトースト、ヨーグルトソース、ぶどう、キウイフルーツ、バナナをお好みで盛り、仕上げにジャムをかければ出来上がり。

計量の単位：1カップ=200ml、大さじ1=15ml

ここがポイント



- ・食パンの代わりにオートミール、砂糖の代わりに低エネルギー甘味料、牛乳をノンファット牛乳、生クリーム代わりにヨーグルトを使うことで通常のパフェよりエネルギーを約50%抑えることができます。
- ・このレシピでは、低エネルギー甘味料として、砂糖に対する甘さ4倍相当の「マービースティック」(粉末)を使用しました。低エネルギー甘味料は種類によって甘さや栄養量が異なるため、表示をご確認ください。

メニュー考案：エームサービス(株) 松岡 洋石、編集：栄養管理部 長尾 優香

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30～17:15

形成外科

形成外科は、眼科、耳鼻科、泌尿器科などの身体の場所（部位や臓器）別の診療科ではありませんので、形成外科という診療科をまだ聞き慣れない方や、聞いたことはあるけれどどんな病気を治すのか、よく分からないという方も多いと思います。

形成外科とは、身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって、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。

形成外科で扱う主な疾患には、以下のようなものがあります。

- ・けが、やけど、きずあと、顔面骨折
- ・生まれつきの病気（唇裂、口蓋裂、多指症、合趾症、副耳、耳の変形、臍ヘルニアなど）

- ・皮膚、皮下の良性腫瘍（粉瘤、ほくろ（母斑）、血管腫、脂肪腫など）
- ・悪性腫瘍およびそれに関連する再建
- ・難治性潰瘍、とこずれ（褥瘡）
- ・その他：顔面神経麻痺、リンパ浮腫（婦人科系の腫瘍術後の足のむくみや、乳がん術後の腕のむくみ）、眼瞼下垂症、さかまつげ（睫毛内反症）、わきが（腋臭症）など

神戸大学形成外科では、特に難治性潰瘍、血管腫・血管奇形、皮膚・軟部組織腫瘍、悪性腫瘍再建、顔面神経麻痺、リンパ浮腫、眼瞼下垂症、睫毛内反症についての治療を数多く行っております。

形成外科で治療を受けた方々が、笑顔で再び社会生活に復帰してゆく姿を見ることが、形成外科を専門とするわたしたちの最高の喜びです。

神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

★第5回神戸市難病相談支援センター主催セミナー★

「難病と緩和ケア」

講師：神戸大学医学部附属病院 緩和和支持治療科

特命教授 山口 崇 先生

「筋萎縮性側索硬化症（ALS）患者さん・ご家族に緩和ケアができること」

講師：清水メディカルクリニック

理事長 清水 政克 先生 / 看護師 白藤 沙織 先生

「ALS患者における在宅緩和ケアの実際～ディグニティセラピーの事例も含めて～」

日時：2022年9月15日（木）15時～16時30分

参加方式：オンライン（Zoom） 参加費：無料

対象者：難病ケアに携わる支援者

申し込み方法：右上QRコードもしくは神戸市難病相談支援センターホームページより事前登録をお願いします。

申し込み期限：2022年9月14日（水）17時まで

※詳細は神戸市難病相談支援センターホームページもしくはInstagramをご覧ください。



相談室の利用方法

相談窓口：神戸大学医学部附属病院総合相談窓口（正面玄関入ってすぐ左側）

相談方法：電話相談（1回20分程度）、対面相談（1回30分程度）

相談日時：9時～12時、13時～16時30分（土・日・祝祭日・年末年始除く）

電話番号：078-382-6600（予約優先） Fax：078-382-6601

がん相談室イベントのご案内

がん患者サロン

Zoomを利用して、オンラインでサロンを開催いたします。患者さん同士で、気軽に自由に語り合いませんか。

開催日時

2022年 9/8(木)、11/10(木)

2023年 1/12(木)、3/9(木)

対象

がんの治療中・療養中の方
（当院におかかりでない方も参加可能）

お申し込み方法

詳しくは、病院ホームページ、院内チラシ
またはがん相談室まで。

お気軽に
ご参加ください

【お問い合わせ先】

がん相談室

☎ 078-382-5830（受付時間 9:30～16:30）



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
全面禁煙



忘れ物、落とし物は、1階
受付6番窓口でお預かり
しています。内線3075