



桑名市
総合医療センター
形成外科
ちづき
近藤 智月 さん

今月の
テーマ

形成外科って、何をするといいところ？

形成外科、と聞くとあまりなじみがなく、なかなかイメージが付きにくいかもしれません。一言で言うとうと、傷をきれいに治すことを得意分野とする外科系の診療科です。身体に生じた形や機能に対する悩みを解決し、人生を豊かにすることをめざしています。

主な診療内容としては、できものを取る（良性・悪性腫瘍の切除と欠損部の再建）、ケガややけどの処置（挫創や熱傷など外傷全般）、傷痕の痛みや痒み、ふくらみの治療（ケロイド・瘻痕拘縮に対する保存的治療や瘢痕形成手術）、まぶたのたるみを取り、視界をよくする手術（眼瞼下垂症手術）などです。術後はできるだけ傷をきれいに治すためのアフターケアや治療法をご提案します。

他にも、乳房切除後の失われた形を取り戻す治療として、当院乳腺外科と連携し、乳房再建手術を行なっています。また、顕微鏡下のスーパーマイクロ

技術を用いた、世界最先端の治療にも力を入れています。女性のがんの術後で腫れてしまった腕や足（リンパ浮腫）に対し、少しでも元の生活に近づける

将来的に重篤な浮腫や感染を起こしづらくするための顕微鏡手術や術後のサポートを行なっています。小児の副耳、耳瘻孔、合指症、多指症などの生まれつきの奇形やあざなども、小児科と併行して診察、治療を行なっています。このように、診療内容は多岐に渡り、他科との連携も欠かせません。

他にも整容面、機能面で困ったことがあれば、気軽に当科へご相談ください。当センターでの治療が難しい場合は、三重大学医学部附属病院を含め、適切な病院へご紹介します。さらに詳しく疾患、治療を知りたい人は、三重大学医学部附属病院や日本形成外科学会のホームページをご覧ください。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな
防災教室

今月のテーマ

避難所の環境と
日頃からの準備

夏から秋にかけては台風シーズンでもあり、桑名市でも大雨による河川氾濫や土砂災害などが心配されています。今回は、市が開設する避難所の環境についてご紹介いたします。

【避難所の環境】
災害時の避難所というと、学校の体育館などに多くの人が避難して、混雑している様子を思い浮かべる人が多いと思います。

実際、被害が大きくなればなるほど避難者が増え、避難所では一人分の生活スペースが狭くなるほか、共同生活となることから生活音やにおいが気になったり、プライバシーを確保することが難しくなったりします。

市では、避難所の生活環境を改善すべく、床の上に敷くジョイントマットや、一定のプライバシーを確保するためのファミリールーム（屋根なしテント）、毛布などの物品を配備していますが、決して快適な避難生活とはなりません。

そこで、平常時から次のような準備をしておきましょう。

■ 防災マップでリスクを確認

令和3年9月に全戸配布した桑名市防災マップで自宅の災害リスクを確認しましょう。自宅に浸水や土砂災害などの被害が想定される場合は、避難先を確認しておきましょう。

■ 親族や友人にお願いしておく

安全な場所に住む親族や友人などがある場合は、災害時に避難できるようお願いしておきましょう。また、安全な場所にあるホテルなども快適な避難先として有効です。

■ 水・食料などを準備しておく

避難所では、水や食料が不足することも考えられます。ローリングストックで備蓄して災害時に避難先へ持ち出せるようにしておきましょう。

■ 生活必需品なども準備

避難先で必要な物品（懐中電灯、携帯ラジオ、着替え、ティッシュ、モバイルバッテリー、貴重品、薬、ミルク、おむつ、生理用品など）を持ち出せるようにリュックなどにまとめておきましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945

くわなの料理人が伝授！
かんたん 旨 レシピ

今月のメニュー 豚しゃぶと水菜の冷やし卵かけご飯



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

あっちち
あっお

川尻 淳夫 さん

鉄板料理のみならず多彩なメニューが楽しめる鉄板居酒屋。末広店は朝5時まで営業！



ポイント

ご飯、豚バラスライスはしっかり水気を切ること。お好みで卵と一緒に、しょうがやわさび、にんにくなどをいれてもOK！トッピングに万能ねぎや刻んだ大葉、みょうがも合います。

次号はThree Peace (スリーピース) のオーナーの伊藤さんに教えてもらいます！

材料1人分

- ご飯 180g
- 卵 1個
- 水菜 1/10束
- 豚バラスライス 3枚
- 塩昆布 適量
- 刻みのり 適量
- 白だし 小さじ1
- めんつゆ2倍希釈 小さじ1

作り方

- 1 豚バラスライスをゆでて冷水で締め、キッチンペーパーで水気を取り、半分に切る。
- 2 ご飯を冷水で洗い、水気を切って皿に盛る。
- 3 卵を割り、白だし、めんつゆを入れて溶く。
- 4 溶いた卵をご飯のまわりに流し込み、ご飯の上に豚バラ、カットした水菜、塩昆布、刻みのりを乗せて完成。

みんなの掲示板

● 第17回「かにのいえアート展」

障害のある人が制作した作品が展示されます。ぜひご来場ください。

とき 8/2(水)~30(水) 9:00~17:00

※土・日は10:00~16:00 ※祝日は休館

場所 人権センター(くわなメディアライヴ2階)

問 かにのいえ(フルールなつめ) ☎・FAX 73-2789

● 就労マルシェ開催します

障害者の就労支援を考えていくワンステップとして「就労マルシェ」を開催します。障害福祉サービス事業所や企業で障害のある人がどんな仕事をしているのか展示や販売を通して知り、地域の人たちとのつながりが持てるイベントです。ぜひ、ご参加ください。

とき 8/9(水) 9:30~12:30

場所 東員町総合文化センター(東員町山田1700)

問 障害者就業・生活支援センター そういん ☎27-7188

● 絵画グループ「青黄会」第36回展示会

在良まちづくり拠点施設でサークル活動している絵画グループ「青黄会」のみんなが一生懸命制作した絵画の展示会を行います。

とき 8/4(金)~6(日) 9:00~17:00(最終日15:30まで)

場所 くわなメディアライヴ1階 多目的ホール

作品 洋画(静物画、風景画、人物画)

料金 無料

問 サークル青黄会 代表 中原 方 ☎31-0843

● 映画「荒野に希望の灯をともし」上映会

アフガニスタンで用水路建設にまい進するなか、武装勢力に銃撃されて死去した医師・中村哲の足跡を追ったドキュメンタリー映画です。

とき 8/20(日) 10:00、14:00(計2回上映)

場所 柿安シティホール

料金 無料

申込 不要

問 映画「荒野に希望の灯をともし」を見る会 寺尾 方 ☎090-3156-7115