

すこやか  
Suboyaka



TSURUMI, S special edition  
「形成外科で扱う疾患―眼瞼下垂症と粉瘤」

健康管理センター

「最近よく耳にする「腸活」とは？」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「【デイケア】集団レクリエーション」

健康のワンポイント

「熱中症に気を付けて!!!」



別府市  
鶴見岳山頂からの眺望

2026.June  
Vol.633

## 形成外科で扱う疾患—眼瞼下垂症と粉瘤

形成外科医長 矢野 浩規

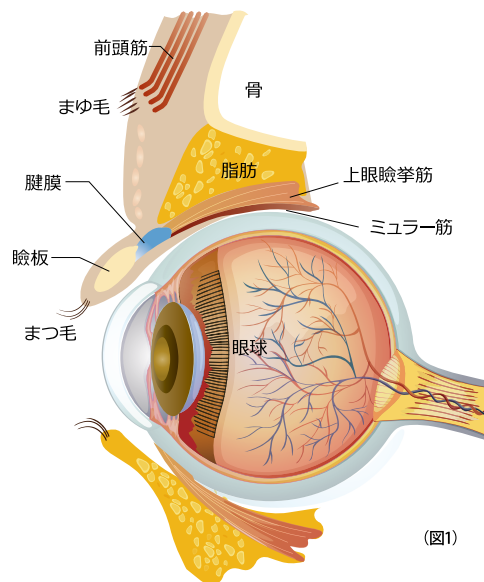


形成外科は、眼科や耳鼻科のように特定の臓器を専門に扱う診療科ではありません。体の表面に現れるさまざまな異常や変形、外傷、腫瘍、あるいは見た目に関するお悩みに対して、外科的手技を中心に治療を行う診療科です。単に病気を治すだけでなく、「機能(働き)」と「整容(見た目)」の両方を改善することを重視し、患者さんの生活の質(Quality of Life: QOL)の向上を目指しています。

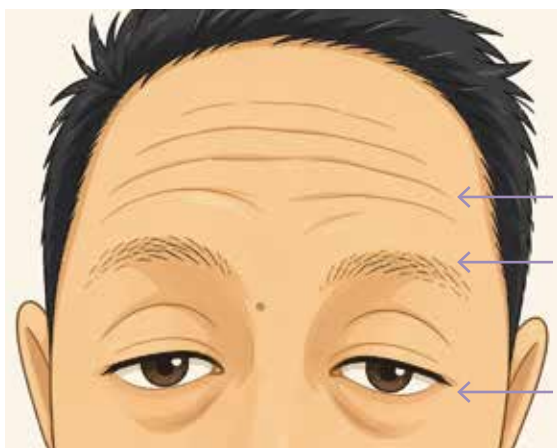
### 眼瞼下垂症

その中で比較的多くみられる疾患の一つが「眼瞼下垂症(がんけんかすいしょう)」です。これは、上まぶたが十分に持ち上がらず、視界が狭くなったり、物が見えにくくなったりする状態を指します。症状が進行すると、視野の上方が遮られるだけでなく、日常生活にもさまざまな影響が出てきます。

例えば、「最近まぶたが重く感じる」「夕方になると目が開けにくい」「無意識におでこに力を入れている」「写真を撮ると目つきが眠そうに見える」などの変化は、眼瞼下垂のサインである可能性があります。



(図1)



(図2)

眼瞼下垂症にはいくつかの種類があり、生まれつきのもの(先天性)、加齢によるもの(後天性)、神経や筋肉の病気に関連するもの(神経原性・筋原性)などに分けられます。なかでも最も多いのが加齢に伴う「加齢性眼瞼下垂」です。

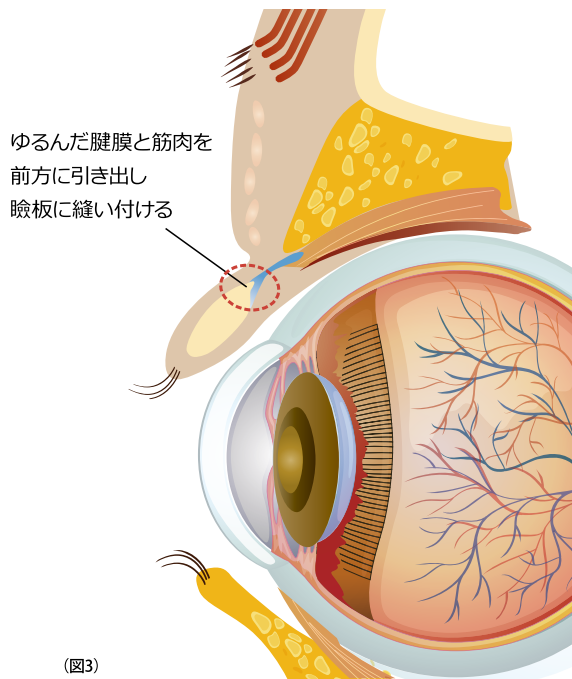
まぶたは、「上眼瞼挙筋」や「ミュラー筋」と呼ばれる筋肉によって持ち上げられています。これらの筋肉は、「瞼板(けんばん)」というまぶたの芯のような構造につながっており、「腱

膜(けんまく)」という薄い膜状の組織を介して力を伝えています。ところが加齢によりこの腱膜がゆるんだり伸びたりすると、筋肉の力がうまく伝わらなくなり、まぶたが上がりにくくなります。

その結果、無意識におでこの筋肉(前頭筋)を使ってまぶたを持ち上げようとするため、眉毛が上がり、額のしわが深くなるといった変化も現れます。また、目の疲れや頭痛、肩こりなどの原因になることもあり、見た目の問題だけでなく身体的な負担にもつながります。

正面を見たときに、上まぶたが黒目(瞳孔)にかかる程度になると、視野障害と判断され、保険診療での手術治療が可能となります。

治療の基本は手術であり、主に以下の3つの方法があります。



(図3)

### 1. 余剰皮膚切除術

加齢によりたるんだ上まぶたの余分な皮膚を切除する方法です。まぶたを直接切開する方法と、眉毛の下で皮膚を切除する方法があります。患者さんの状態や希望に応じて選択します。余分な皮膚がなくなることで、まつ毛にかかる重みが軽減され、目が開きやすくなります。比較的負担が少なく、日帰り手術で行える場合も多い方法です。

### 2. 挙筋前転術

ゆるんだ腱膜を適切な位置に縫い直し、筋肉の力がしっかり伝わるようにする手術です。上まぶたを切開し、腱膜や筋肉を前方に引き出して瞼板に固定します。加齢性眼瞼下垂に対して最も一般的に行われる方法で、自然な仕上がりが期待できます。(図3)

### 3. 前頭筋吊り上げ術

まぶたを持ち上げる筋肉の働きが大きく低下している重症例に対して行う方法です。太ももの筋膜や医療用の糸を用いて、まぶたとおでこの筋肉を連結します。おでこの動きを利用してまぶたを開く仕組みで、重度の下垂に対して有効ですが、やや不自然な動きになることもあるため、適応は慎重に判断されます。

手術後は腫れや内出血(あざ)が出ることがありますが、多くは1~2週間程度で落ち着いていきます。その他、一時的な感覚の鈍さ、目の乾燥、左右差などがみられることもありますが、時間とともに改善することがほとんどです。

眼瞼下垂は「年のせいだから仕方ない」と思われがちですが、適切な治療によって見え方が改善し、生活の質が大きく向上する可能性があります。気になる症状がある場合は、早めに専門医へ相談することをお勧めします。

## 粉瘤(アテローム・表皮嚢腫)

粉瘤(ふんりゅう)は、皮膚にできる良性のしこりの中で非常に頻度の高い疾患です。見た目は小さなふくらみとして気づかれることが多く、体のさまざまな部位に発生しますが、特に背中や首、耳の周囲、顔などに多くみられます。

皮膚は通常、表皮の細胞が分裂し、徐々に表面へ押し上げられて最終的には垢(あか)として自然に剥がれ落ちます。しかし粉瘤では、この表皮の一部が皮膚の内側に入り込み、袋状の構造(嚢胞)を作ってしまう。この袋の中に、本来外へ排出されるはずの角質や皮脂がたまり続けることで、しこりとして徐々に大きくなっていきます。

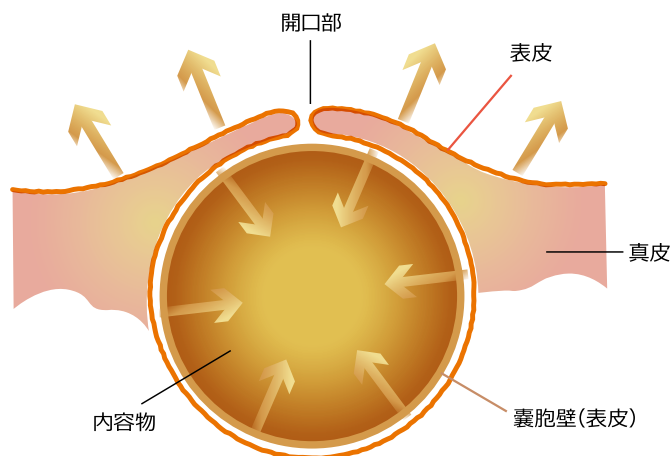
しばしば中央に黒い点のような開口部がみられ、そこから独特のにおいを伴う内容物が出てくることがあります。「脂肪のかたまり」と誤解されることも多いのですが、実際には脂肪ではなく、皮膚の老廃物が主成分です。

粉瘤は基本的には良性でゆっくり大きくなりますが、細菌感染を起こすと赤く腫れて痛みを伴い、急激に悪化することがあります。膿がたまって強い炎症を起こすと、発熱を伴うこともあります。特に糖尿病のある方や免疫力が低下している方では、重症化するリスクがあるため注意が必要です。

治療の基本は手術による摘出です。

粉瘤は袋ごと完全に取り除くことで、再発なく治すことができます。開口部を含めて丁寧に摘出することが重要です。

感染が起きていない場合は、そのまま摘出手術を行います。一方、赤く腫れている場合は、まず切開して中の内容物を排出し、炎症を落ち着かせてから後日改めて摘出手術を行うことがあります。特に顔など傷あとが気になる部位では、このように段階的に治療することで、よりきれいな仕上がりを目指します。



(図4)

粉瘤は自然に治ることはほとんどなく、放置すると徐々に大きくなります。また、感染を繰り返すと治療が長引き、傷あとも目立ちやすくなります。そのため、小さいうちに治療することが重要です。早期に摘出すれば、手術も比較的簡単で、傷も小さく済む傾向があります。「しこりがあるけれど痛くないから様子を見ている」という方も多いですが、気になる場合は一度専門医に相談されることをお勧めします。

## おわりに

眼瞼下垂症と粉瘤はいずれも比較的好くみられる疾患ですが、適切な診断と治療により症状の改善が期待できます。形成外科では、機能の回復だけでなく、見た目にも配慮した治療を行っています。気になる症状がある場合には、お気軽にご相談ください。





## 1. 心と体をつなぐ「腸脳相関」

腸と脳は密接につながっており、お腹の調子は私たちの心の状態にも影響を与えます。幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の多くが腸で作られるため、腸に良い食事がストレス軽減につながるというデータもあります。

## 2. 積極的に取りたい「腸が喜ぶ」食事

お腹の中の菌を元気に育てるために、以下の2つを意識して摂りましょう。

- ① 発酵食品(プロバイオティクス): 納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌など
- ② 菌のエサ(プレバイオティクス): バナナ、もち麦、野菜、豆類など

## 3. 注意したい「腸を疲れさせる」食事

腸の粘膜バリアを傷つけたり、悪玉菌の増殖を招く可能性があるものは控えましょう。

- ・超加工品: ポテトチップスや菓子パンなどに含まれる添加物(乳化剤など)
- ・人工甘味料: 悪玉菌のエサになりやすく、お腹の調子を乱す原因に

## 4. 自分の「腸内フローラ」を知ろう

お腹の中の状態は一人ひとり違うため、自分にぴったり合う「パーソナル腸活」が大切です。自宅で簡単にできる「腸内フローラ検査」を使って自分の状態を知ること、効率的に腸活を進めることができます。

### 当センターで「腸内フローラ検査」を受けることができます

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆匹以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係していることが研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かっています。(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。

- 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- お肌のトラブルをかかえている方
- なかなかダイエットが成功しない方

「腸内フローラ」が関係しているかもしれません  
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？



### 腸内フローラ検査でわかること



まずは自分自身の腸内フローラスコアを把握しましょう。

検査結果をもとにご自身の生活習慣を見直すことで様々な病気にかかるリスクを減らすことができます。

- ・太りやすさ
- ・菌の多様性(菌の種類の数)
- ・腸内フローラバランス
- ・健康維持、増進に関わりの深い菌

なども調べることができ、検査結果を参考に今後の健康維持・増進に役立てることが可能です。

### 腸内フローラ検査は 自宅で簡単に受けられる検査です



① 詳細説明  
健診の際にサービスの詳細な説明をいたします。



② 自宅で採便  
ご自宅で検査キットを使って便を採取します。



③ ポストに投函  
採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します。



④ 検査結果受取り  
約6週間後に、当センターより検査結果をご自宅に郵送します。

検査費用 18,700円(税込)





通所(デイケア)で行っている『集団レクリエーション』をご紹介します

紙相撲

はっけよーい  
すったのすった!



トントン  
トントン  
トントン



子供のころに皆さん遊んだ紙相撲です。指でトントンするだけの簡単なゲームですが、「力が入らない」と言われる方や、一発で敵と自分を倒す強者<sup>つもの</sup>など様々な方がいらっしゃいますが、力士を上手に操るためには指先の力加減をしなければならぬので頭や身体の刺激にもなり、次第に戦いが白熱してきます。

脳トレ

なかなか難しいな



忘れなさい!



リハビリ職員が講師となり、『年齢』についての脳トレを行いました。まず「年齢の種類」についての質問(今回は「健康年齢」が正解)をしたのち、「健康年齢」を維持するには、何に気をつける<sup>つもの</sup>とよいか、普段行っている元気の秘訣など沢山の意見が発表され、スタッフも一緒に楽しく学ぶことができました。

『遊びながら学ぶ・力をつける』をモットーに、楽しく参加できる  
集団レクリエーションを工夫してまいります。



## 食事療養科だより

## 彩りフルーツの牛乳寒天



気温や湿度が高くなるこの季節は、食欲が落ちたり、体がだるく感じやすい時期です。そんなときは、さっぱりとした口当たりの食事や、のどごしの良いデザートがおすすめです。

寒天は食物繊維が豊富で、便秘改善や食後の血糖値の上昇をゆるやかにする働きが期待されます。また、水分を多く含むため、汗をかきやすい時期の水分補給にも役立ちます。

果物に含まれるビタミンCやクエン酸は、疲労回復や体調管理に役立ちます。こまめな水分補給とあわせて、体調を整えていきましょう。

## 彩りフルーツの牛乳寒天



材料	2人分
水	150ml
粉寒天	4g
牛乳	150ml
はちみつ	小さじ2
キウイ	1/2個
パイナップル	50g
オレンジ	1/2個

## 栄養価(1人分)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.0g
炭水化物	22.4g
食物繊維	3.0g
ビタミンC	51mg
カルシウム	104mg

## 作り方

- ①フルーツは1cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら1~2分ほど混ぜながら加熱し、しっかり溶かす。
- ③火を止め、牛乳とはちみつを加えてよく混ぜる。
- ④容器にフルーツを入れ、③を流し入れる。軽く混ぜてフルーツを全体に散らす。
- ⑤冷蔵庫で30分~1時間ほど冷やし固める。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成。

## ポイント

- ・砂糖を控え、果物本来の甘みを活かすことで、糖分のとりすぎを防ぎながら甘さを楽しめます。
  - ・缶詰を使用する場合は、シロップを切るか軽く水洗いすると糖分を控えられます。
  - ・牛乳を使うことで、カルシウムやたんぱく質も補えます。
  - ・牛乳を入れるときは、冷たいとダメになるので温めてから入れるとよいです。
- ※血糖値が気になる方は、人工甘味料を使用することで、糖質を抑え美味しく食べることが出来ます。

# 熱中症に気を付けて!!!

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

## 熱中症は予防が大切です!

### 熱中症の予防方法

- 1.体調を整える** 睡眠不足や風邪がみなど、体調の悪いときは炎天下の外出や運動は控えましょう。
- 2.服装に注意** 吸湿性・速乾性のある通気性のよい服装で、外出時には日傘や帽子で直射日光をさけましょう。
- 3.こまめに水分補給** 「のどが渇いた」と感じたときには、すでに水分不足になっていることが多いです。のどが渇いたと感じる前に水分を補給しましょう。特に、運動するときには時間を決めて定期的に飲み物を飲むことが大切です。
- 4.しっかり食事** 暑くてもしっかり食事をとり、水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。

## 高齢者やこどもは特に注意が必要!

体温調節機能が落ちてくる高齢者や、体温調節機能が未発達なこどもは熱中症になりやすいです。周りの方も気を配ってあげましょう。

### 高齢者は特に注意が必要です!

- 1.体内の水分が不足しがちです。
- 2.暑さに対する感覚機能が低下しています。
- 3.暑さに対する体の調節機能が低下します。

## 熱中症の症状と対応

以下の症状があらわれたら注意が必要です。(※重症度2以上の場合にはすみやかに医療機関を受診しましょう。)

重症度1	<p>[症状] めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い・ぼーっとする。※意識ははっきりしている。</p> <p>[対応] 涼しい場所に避難し、体を冷やし水分補給。1人にせず見守り、改善しなければ医療機関を受診。</p>
重症度2	<p>[症状] 頭痛、吐き気、倦怠感、意識が何となくおかしい。</p> <p>[対応] すみやかに医療機関を受診。衣服を緩め、体を冷やす。</p>
重症度3	<p>[症状] 意識がない、返事がおかしい、けいれん、真っ直ぐ歩けない、からだが熱い。</p> <p>[対応] すぐに救急車を要請。救急車が到着するまでに衣服を緩め、体を冷やす処置をする。</p>

## 『暑さ指数』を参考に行動しましょう

熱中症は「気温」と「湿度」が高い日に特に起こりやすくなります。環境省では、『暑さ指数』という、熱中症予防に特化した指標を配信しています。令和8年度は4月22日(水)から10月21日(水)まで配信予定です。是非『暑さ指数』を活用し、活動する時間帯や活動の際の休憩時間の目安にしましょう。

本日の暑さ指数はこちら [https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) 大分県ホームページより引用

大分県厚生連健康管理センター  
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	0
		姫島	2
		杵築	71
		山香	0
	中部エリア	大分	18
		由布	3
	南部エリア	臼杵	12
		野津	3
		佐伯	5
	豊肥エリア	豊後大野	1
		竹田	2
	北部エリア	豊後高田	18
		中津	3
		宇佐	5
		安心院	0
西部エリア	日田	0	
	玖珠	7	
	九重	1	
JA べっぶ日出		0	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合計		151	
4月受診者数		5,028	

編集後記

梅雨の合間に夏のような暑さを感じる日が増え、季節の移り変わりを感じる頃となりました。じめじめとした日が続く時期ではありますが、色鮮やかな紫陽花に心が和まされます。新年度からの疲れが出やすい時期でもございますので、こまめな水分補給や休息を取りながら、どうぞ無理なくお過ごしください。皆さまが毎日を健やかに、心地よく過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。

S・H

