

2024年
11月20日号



院長

立つと触れて寝ると消える…
踵(かかと)の縁に出現する不思議なできもの

▼踵に出現する
不思議なできもの
踵の縁に、立った時に触れて、寝ると消えるという…皮膚の下のできもの… piezogenic pedal papules という病名。
● Piezogenic = 圧力によつてできる
● pedal = 足の
● papules = 丘疹
(丘疹とは直径1cm以下の皮膚の隆起)
立位による圧力で皮下脂肪組織が踵の外に

出来たものだと思います。治療の必要はありません。
▼日本の病名がない…
「piezogenic pedal papules」って病名ですが、日本語での病名がないんです。なので、カルテに病名を書く際は、少しめんどくさい…日本名がないって、なかなかですね。
▼調べるコンテンツが多い
ご時世…日々精進！
自分、皮膚科ではない



piezogenic pedal papules の踵

んですけど、今の時代、調べると大体分かっちゃうことも多いんですね。
調べて出てきた説明に、さらに分からない単語が出てきても、更にまた調べると、答えに辿り着いちゃう。便利な世の中になりました。
ただし、調べ方にもコツがあるし、仕組みを理解しないと、人に説明できるほどの答えには行きつかないから「AIがどんどん出てきたら人間バカになる！」なんてことはないと思うんです。日々精進ですね。

「魚じゃない料理紹介」



魚料理じゃないやつ
魚じゃなく 牛肉を料理します

■鍋の季節到来
ようやく寒くなりましたね。寒い季節の料理といえば…鍋！ですね。魚介だしで食べる鍋物も美味しいですが、今回は魚料理じゃないやつで…



トマトすき焼き☆甘辛なたれと酸味、そしてメンゲでいただく☆

■トマトすき焼き
トマトすき焼きが美味しいと聞き、やってみました☆
これは美味しい！赤い彩がプラスされ、甘辛のたれとトマトの酸味がアクセントになる☆また、トマトに含まれるリコピンは、過熱により吸収率が高まるのです。ヘルシーかつ満足感。オシャレに卵は白身をメンゲに☆（これがまた、お肉と絡み、何とも言えないまるやかさ）
締めはチーズリゾットで☆最後まで満足、そして満腹なり

【中馬病院周辺グルメ】

なないろカフェ



キノコとベーコンのクリームパスタ

▼学校の雰囲気魅了☆
カフェテラスでのランチは最高です！

中馬病院から、徒歩3分。開明庁舎の中にある「なないろカフェ」。同店は旧開明小学校の教室を使用した、どことなく懐かしい雰囲気を感じ出し、オープンテラス席では解放感のある雰囲気ゆつたりと食事ができます。
おすすめはローストビーフや平日限定生パスタランチ、焼きチーズカレーランチなどがあります。今回は月替わりパスタランチをいただきました。ほんとにパスタが美味しい☆ランチについてくるサラダのコーンドレッシング、武庫川産のチヌフライも絶品！
「なないろカフェ」
尼崎市開明町2-1-1
営業時間 1時30分～4時00分
※先着予約ランチ 1時00分～2時45分
0507136272288
定休日 月曜・年末年始
デトックスウォーター☆無料で提供

