ご自由におとりください

Vol.2
2021.冬－春号

03-3460-0021
（予約専用番号 9:00～16:30）



下北沢病院 足病だより

病院理念

下北沢病院では、総合的な足病治療の普及と発展を通じて、糖尿病を含む全身の健康に寄与すべく、患者さんを中心としたチーム医療を推進します



目次

P.2　お知らせ

P.3　新年のあいさつ
（理事長、院長）

P.4-5　部門紹介：リハビリ科

P.6-7　『撃退！お正月太り』
（栄養科より）

P.7-8　美容外来

P.10　足の見えるか検診

P.11　ちょっとした病気のはなし
「外反母趾」

P.12　外来表



<お知らせ>

COVIT19感染に伴う面会制限のお知らせ

当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さん が多数入院されています。東京都における新型コロナウイル ス感染症発生状況を鑑みて、感染拡大防止の為、原則『面会禁止』とさせて頂きます。
下記に該当する場合のみ面会可能とさせていただきます。短時間での面会をお願いします。

※ 病状説明
※ 入院時、退院時及び手術当日
※ 医師から特別な面会許可がある場合

術前PCR検査実施について

下北沢病院には、様々な疾患による重症の患者さん、免疫力が低く感染症にかかると重篤化しやすい患者さんも多く入院しております。そのため院内の患者さんへの感染を防ぐことが重要となります。当院では、全身麻酔下の手術と医師が必要と判断した手術を受ける患者さんに対して、入院前にコロナPCR検査を受けていただいております。患者様自身が感染した状態で手術を行った場合、術後の病状への悪影響が報告されております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

新年のあいさつ



理事長
皮膚科
久道 勝也

明けましておめでとうございます。
昨年はコロナに明けコロナに暮れた1年となりました。そんな中、コロナの影響で各世代での歩行数の著名な減少とそれによる精神的・肉体的影響も指摘されています。当院は足病医療の実践を通じ、患者様一人一人の「人生100年時代」に寄り添い、明るい次代へと襷を渡せる更なる一歩を踏み出す年としていきたいと思っております。
当院の取り組みにご理解とご支援をお願いすると共に、皆さまにとりまして本年がより良い年となりますよう祈念いたし、新年のご挨拶とさせていただきます。

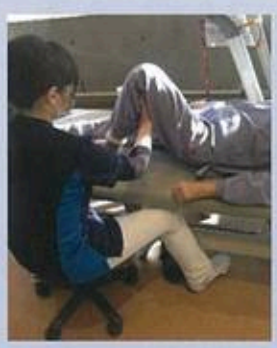


院長
形成外科
菊池 守

明けましておめでとうございます。
2020年はコロナ禍、ステイホームの中、「足から健康を支えていく」を理念とする我々下北沢病院にとっても、足と歩行の大切さを噛みしめた1年でした。体力を維持しいつまでも元気に歩くためには、足を健康に保たなければいけません。これまで以上に血行障害や変形、キズやむくみなどの足のトラブルに真摯に向き合っていきます。
また2020年よりリウマチ専門医がチームに加わりました。これからは糖尿病とリウマチという足にトラブルを抱える2大疾患を守備範囲として専門的治療を進めてまいります。
これからも当院は、地域の皆様の足を守るため、地に「足」をつけて診療を行っていきます。2021年も何卒よろしくお願い申し上げます。

リハビリ科

当院のリハビリテーション科は足の総合病院として、外反母趾、変形性関節症などの整形疾患、糖尿病や下肢の血流障害による下肢慢性創傷に対して専門的な知識を持って足に特化したリハビリテーションを提供しています。
リハビリでは、歩行練習や筋力トレーニングを行い、今まで足に悩んでいた患者様に寄り添いながら、痛みのない足を取り戻すためのリハビリのプログラムを提案していきます。


リハビリテーション科には理学療法士と作業療法士がおり、仕事の分担を行っております。

理学療法士（PT）とは…

病気や怪我などにより低下した筋力、体力を取り戻すための身体機能に特化したリハビリを行い、生活の中の基本動作「起きる」「立つ」「歩く」等の動作獲得するために運動療法・物理療法などを取り入れ自立した日常生活を送れるよう支援を行います。
足に特化した病院での理学療法は、手術した骨を守る方法や、傷により足をつけない人への歩行の指導獲得を行い、筋力・体力低下の予防に努めています。

作業療法士（OT）とは…

着替え、トイレ、入浴といったセルフケアから、家事、仕事、趣味まで日常のあらゆる活動を通じて、身体の回復や精神状態の改善などを測り自立した生活へと導いていくためにお手伝いをさせていただいております。
足に特化した病院での作業療法は、特殊な装具や靴の着脱の指導や、足を守るための動作の指導、清潔を保つための入浴やセルフケアを指導に当たります。

足の健康のための在宅エクササイズ

★座って踵（かかと）あげ



●鍛えるところ
・ヒラメ筋
・腓腹筋
●回数
3秒×10回　3セット
●方法
1. 背もたれには寄りかからず、
　椅子に浅めに座る
2. 足は膝の真下に来るようにする
3. 背中を伸ばす
4. つま先をつけたまま、踵をまっすぐ上げる
5. ゆっくりと3秒間かけて動かししっかりと止める

★足ゆび握手



●鍛えるところ
・足指の関節可動性
・側部の内在筋
●回数
3秒⇒3秒⇒握る　×5回
●方法
1. 足を逆側の太ももに乗せる
2. 足ゆびと逆側の手で握手する
3. 手の指は足の指の奥まで入れずに浅めに握手
4. 痛みが出ないようにゆっくり動かす

これら以外の運動はこちら・・・

<座ったまま編>　<標準編>　<チャレンジ編>

『撃退！お正月太り』

糖尿病患者さんの年末・年始の過ごし方
新型コロナウィルス感染症に負けない毎日を過ごすための
食事の注意点

今、日本全体が様々な形で新型コロナウィルス感染症と戦っています。高齢の方などとともに、糖尿病患者さんは特に注意が必要で、重症化するリスクがあるといわれています。そうならないようにするために、普段の血糖コントロールが大切になります。

今回、お正月に注意すべき食事の注意点をまとめてみましたので参考にしてください。



① お餅の食べ過ぎに注意

見た目よりもエネルギーが高いお餅。切り餅1個（約50g）で約115kcalあります。ご飯50gで約80kcalなのでその差は約1.4倍。お餅は特に血糖値が上がりやすいので気を付けましょう。



② おせち料理の食べ過ぎに注意

おせち料理の味付けは、お正月の三箇日は女性が台所に立たなくても良いようにと保存が効くよう濃い味付けの物が多いです。普段食べる料理よりも調味料から摂るエネルギーや塩分が多くなり太りやすくなります。また、重箱や大皿から取り分けて食べるので、自分で食べた量が把握できず食べ過ぎの原因にもなります。食べ過ぎ防止のために、おせち料理は1人分ずつ盛り付けることをオススメします。



③ 野菜や海藻類が不足

おせちの定番料理は根菜を多く使うことが多いですが、緑黄色野菜や海藻類は不足しがち（ビタミンやミネラル不足）。おせち料理＋αとして、ほうれん草のお浸しや海藻サラダなど緑黄色野菜や葉物野菜・海藻類も取り入れましょう。

『撃退!お正月太り』

④ アルコールは控えめに

アルコール類はエネルギーが高くても栄養素はほぼ含まれず、主食の代わりにもなりません。過剰なエネルギー摂取は肥満の素。控えめを心がけましょう。
※ご参考までに・・・

種類	目安量	エネルギー
ビール 1缶	350ml	140kca
日本酒 1合	180ml	190kcal
焼酎水割り1杯	180ml	160kcal
ウイスキー シングル	30ml	70kcal
ワイン グラス1杯	100ml	70kcal



⑤ みかんの箱買いは注意



皮を剥いて簡単に食べられるみかん。冬に旬を迎えることもあり、お正月には箱で購入される方も多いのでは⁉手軽に食べられるからこそついつい食べ過ぎてしまい、気が付いたら2~3個ペロリと食べてしまう事も。果物はお菓子と比べてビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むので適量であれば間食としては推奨されますが、食べ過ぎるのはNG。「果糖」という糖質を多く含むため、食べ過ぎると肥満の原因になります。たくさんあるとつい食べてしまうので、出来るだけ自宅に置いておく量は少なくしましょう。

一年の計は元旦にあり!おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるように食事の食べ方や選び方を工夫しましょう。

糖尿病センター センター長 富田益臣/栄養科 山本瑞恵

足の美容外来

当院では月に2回、偶数週の土曜日に「足の美容外来」を開設しています。
女性にとって、ヒールによって発生する足のトラブルはつきものです。中には医療の範囲で解決することもありますが、どうしても保険診療の範囲では解決できない問題もたくさんあります。ただ、どうしても履きたい、履かなければならない女性にとって、病院で「ヒールを履くのをやめましょう」と言われても何の解決にもなりません。
当院の理念である「足から健康を支えていく」に基づいて、足に疾患を抱えた人だけでなく足に悩みを持つすべての人を対象とした医療を提供したいと思っています。
単なる美容エステではない、足の専門病院としての臨床的なバックアップをしつつ「美しくヒールを履くための足の美容医療」に取り組んでいきます。

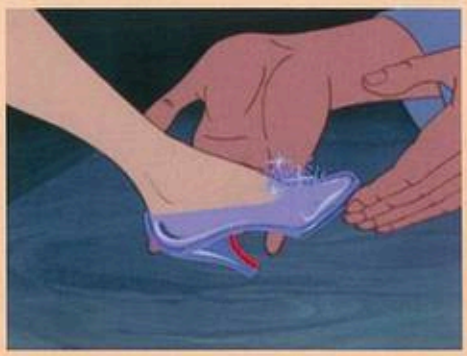
足の美容医療とはどんなもの？

①「痛くて履けない」に応えるための外科治療

シンデレラ・サージャリー（手術）

外反母趾や内反小趾などの足の変形があるとお気に入りの靴を履こうとしても痛くて履けません。靴を脱いだ後、足を眺めてみてください。赤くなったりひどい靴ずれになっていませんか？足趾の間に痛い胼胝が出来ていませんか？何をしても取れない痛みも足の変形を治したり、飛び出ている骨を少しだけ削ることでその痛みが無くなるかもしれません。日帰りで出来る手術もありますのでぜひご相談ください。



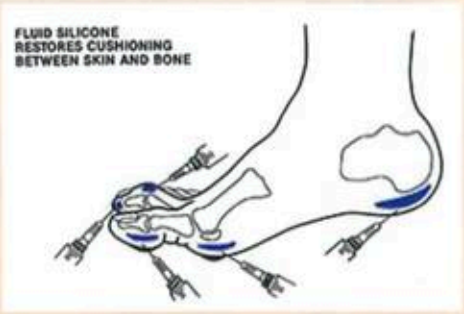


足の美容外来

②足に自然なクッションを

足へのクッション（フィラー）注入

年をとると足裏の脂肪が硬く薄くなったりしてきます。はだしで歩くと足の裏が痛くなってきたあなた、高いヒールを履くことで擦れて痛い方も。手術を希望されないあなたもヒアルロン酸などの注入によって疼痛を一時的に改善することができます。



③気になる足を部分痩せ

脂肪吸引・メソセラピー・ボツリヌストキシン注射

むくみ外来をやっているといわゆる水分の溜まったむくみではなく、脂肪が多かったり筋肉が張ってしまって太く見える足に悩まれている方もこられます。むくみの改善だけでなく、脂肪吸引で脂肪の減量を、メソセラピーで部分痩せを、ボツリヌストキシン注射では張り出し たふくらはぎの筋肉の形を整えます。



④緊張すると手のひら足の裏に汗をかく方に

多汗症治療

緊張すると足の裏に特に汗をかく方、冬のブーツで足のにおいが気になる方に制汗のための外用剤や注射を組み合わせて解決します

足の見えるか検診

昨年10月に放映されましたNHK「あさイチ」で、当院が実施しております“足の見えるか検診”をご紹介いただきました。足の見えるか検診は、2018年にスタートとして、すでに100名以上の方がご受診されています。いつまでも健康に歩けるよう、年に一度徹底的に、足の健康状態をチェックしてみませんか？

足の見えるか検診







検査内容

血管検査；ABI、静脈エコー検査
骨格検査；足部レントゲン検査、
骨密度測定
身体機能検査；関節可動域、筋力
検査
歩行・靴の検査；足底圧検査、
歩行解析、靴の検査
皮膚・爪の検査；
胼胝（タコ）、鶏眼（ウオノメ）、乾燥
・ひび割れ、巻き爪、白癬（水虫）の
評価など

こんな方におすすめ！

・いつまでも元気に歩きたい方
・立ち仕事や足の運動量が多い方
・ハイヒールを履く機会の多い方
・むくみやしびれなど、足のお悩みがある方



お知らせ

来年度から、レポート内容を変更します。現在プロジェクトスタッフで鋭意検討・作成しています。変更内容等詳細が決まりましたら当院ホームページに掲載いたします。

＜開催概要＞ 毎月第1・第3土曜日 14時～、15時～
・上記日程が祝日の場合は開催しておりません
・予約に関しては、予約専用03-3460-0021にご連絡ください
ご予約に関しては2ヶ月先までの日程のご予約をお受けいたします
・所要時間は2～3時間。検診費用は50,000円（税込）となります。

ちょっと病気のはなし

外反母趾について



（図1）



（図2）

外反母趾はどんな病気なのでしょうか？図1のように親指が「くの字」にまがり、親指のつけ根が内側に出っ張ってしまいます。外反母趾による悩みは様々で、形がかっこ悪い、おしゃれな靴が合わない、歩きにくい、など様々です。最も問題なのはこれらの悩みのために歩くことが億劫になってしまうことです。ヒトは歩かなくなることによって豊かな生活や健康が損なわれていくのです。

少し話は変わりますが、人類は歩くことによって進化し文化を築いてきました。直立2足歩行は他の動物にはない人類の特徴といえます。このためにヒトの足、特に親指は特殊な形をしていることをご存じでしょうか？例えばチンパンジーの足は人の手の如くゆびが長く、親指が対向性（2～5指と向き合うように分離して配列していること）を有しています（図2）。これは物を握ったりつかんだりするために有利となります。しかしヒトの足は進化の過程で指が短くなり親指の対向性も失いました。これは足がその他の不要な機能を捨てて、大地を歩くことだけに役割を絞ったと言えます。このためヒトは、足の親指を使ってしっかりと体重を支え、また蹴りだして歩きます。

そして興味深いことに外反母趾になった患者では総じて親指にしっかり体重を乗せたり、蹴りだしたりすることができなくなっているのです。ヒトが本来もつ足の親指の機能が外反母趾によって損なわれてしまう様子は、まるで足が先祖返りしてしまったかのようにも感じますね。あなたは足の親指、ちゃんと使えていますか？

足病総合センター　菊池恭太

外来担当医表

診療科		月	火	水	木	金	土
AM 9:00 - 12:00	足病総合センター	菊池(恭) 岡部	菊池(恭)	長崎	菊池(守) 膝外来 (第4週)	菊池(守) (第1,3,5週) 菊池(恭) (第2~5週) 飯村 皮膚科外来 久道	交代制 足の美容 (第1,3,5週)
	糖尿病センター	田邊谷	富田	富田	沖杉	田邊谷	田邊谷 (第1,3週) 富田 (第2,4週)
PM 14:00 - 17:00	足病総合センター	岡部 股関節外来 (第1週) フットケア	菊池(守) 長崎 (第1,3週) トータルウンド外来 (第2,4,5週)	富田 スポーツ整形 (第1,3,5週)	膝外来	長崎 皮膚科外来 久道 せぼね外来 (第1,3週) むくみ外来 (第2,4週)	足の美容 (第1,3,5週) せぼね外来 (第2,4週) 足の見えるか検診 (第1,3週)
	糖尿病センター	足の傷外来		富田 リウマチ外来	循環器内科		

トータルウンド外来：難治性足部潰瘍に対して、形成外科、血管外科、整形外科、糖尿病内科、リウマチ内科の各ドクターと、看護師、理学療法士、装具士が、同時に診察する外来です。多数の診療科を渡り歩くことなく、早期の診断や治療方針の決定に役立つと考えております。

「足」のトリセツが発売されました！



『"歩く力"を落とさない！ 新しい「足」のトリセツ』が2020年12月7日に発売されました！新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で、多くの人の歩数が激減しています。歩数が減ると、体力だけでなく歩く機能そのものの低下にもつながってしまいます。では、長く歩き続けるためには、今なにをするべきか――。

下北沢病院医師団 著
●定価：本体 1,450 円+税
●発行：日経BP

1階受付でもご用意しております