ご自由におとりください

Vol.3
2021.春－夏号

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　トータルウンド外来開設

P.4-5　部門紹介：放射線科

P.6-7　インソールの話

P.7-8　夏に向けての美足ケア

P.10　お家で出来る
リハビリテーション

P.11　ちょっとした病気のはなし
「白癬症」

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。

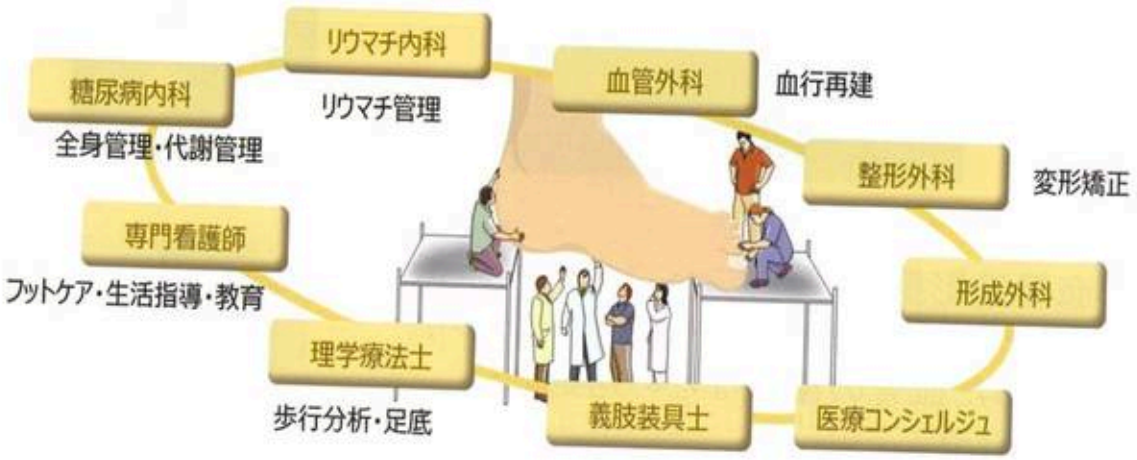
「トータルウンド外来」開設!!

下肢（足）の慢性創傷は、創傷管理のみならず内科的な代謝管理、血流、変形、フットウェア、フットケア、サルコペニアなど様々な要素がからむため、ひとつの診療科だけでは解決することができません。足や歩行を守るためには多診療科、多職種がチームとなって診断治療を行うことが重要です。
当院では足の専門病院として、このような患者に対して足に関わる医師や医療スタッフが一同に集まって的確な診断と最適な治療提案を行うための日本で唯一の外来を設立したしました。
自費オンライン診療でも対応いたします。

第2,4,5　火曜日　14:00～17:00

対象患者

足の治らない傷でお困りの患者さん。
多くの専門医の意見を必要とする患者さん。



放射線科

当院の放射線科は、2階で一般撮影（レントゲン）と骨密度撮影、1階でCT撮影、地下1階手術室で透視撮影や血管造影撮影などを行っています。現在は放射線技師2名体制で行っている為、一人が手術室に行ってしまうと、もう一人が残り全ての検査を行わなければならないので、お待たせしてしまう事があるかと思います。

○一般撮影（レントゲン）
足をはじめとした全身のレントゲン撮影を行っています。
当院では特注の足台を使用しています。



○骨密度撮影
高性能な骨密度測定器（DEXA法）を設置し、骨粗しょう症や全身の筋肉・脂肪量（サルコペニア）の診断ができます。

○CT撮影
全身のあらゆる角度の断面写真や3D画像の撮影が出来ます。
下肢静脈血管の立体画像は、静脈瘤手術の際に役立っています。





○血管造影撮影
下肢血管（動脈）の狭窄や閉塞がわかり、狭くなった血管の拡張などの治療に欠かせません。



レントゲン検査を受けられる患者様へ 放射線 Q&A

Q1.「痛いのは右(左)側なのに両側レントゲン撮るのですか?」
足の骨の形態は人それぞれ違います。足の異常を正しく診断するためには健康な側の足のレントゲン写真と比較すること、そして常に決まった方向から撮影することが重要になります。当院では来られた患者さんの足を正面、側面、斜め、後方からと最低6-10枚撮影することになりますことをご了承ください。

Q2.「こんなにレントゲン撮って大丈夫なのですか?」
(最近よそでレントゲンを撮ったばかりなど)
足部レントゲン数枚の撮影はニューヨークまでの飛行機に往復乗った時の被ばく量(約0.1mSv)と同じです。100mSv以上の被ばくで初めて皮膚が少し赤くなるなどの可能性が出てくると言われています。
近年の機械の進歩により患者様の被ばく量も低減されていますので、安心して検査を受けていただいて大丈夫です。



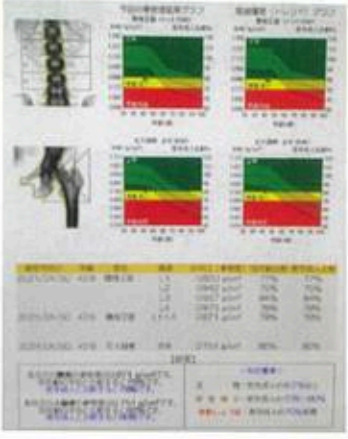


当院で骨密度を測ってみませんか?
「そこのあなた!骨そしょう症予備軍かも?」
このような症状に気づいた方はお気軽にお声掛けください。

・背中が曲がった ・背が縮んだ ・腰が痛い
・普段からあまり体を動かさない など

骨密度検査をご希望の方は、
田邉谷医師の外来にてお申込み下さい!

骨密度測定結果



インソールの話

当院でのインソールを用いた治療について

足は一つの構造物に見えますが、実際は小さな骨や関節の集合体です。多くの筋肉や靭帯が付着していますので、一つの関節のバランスが崩れることで影響は波及し、歩き方の変化や様々な痛み、変形を増悪させることがあります。

当院では、崩れた足のバランスを整えるために治療目的に合わせたインソールを処方しています。治療用インソールは、非侵襲的（身体を傷つけない）な治療法の一つなので、まずは最初に行う治療となることもあります。

一般のインソールとは何が違うの？

インソールと一言で表現していますが、市販されている多くの既製インソールと、当院で処方する治療目的のインソールは基本的な目的や設計が異なります。市販品は多くの人が使用できるように軟性素材になっていることに対し、当院で処方する治療用インソールは「なぜその部位に痛みが生じるのか？」を診断し、足のバランスを整えるために硬性素材を用いています。

ご注意いただきたいのは市販の既製インソールが悪いわけではありません。市販品でも楽に歩ける方もいらっしゃいます。市販薬の薬局と処方箋受付の薬局を思い描いてください。容易に手に入る市販薬で症状緩和する方もいらっしゃいますが、専門医が診断し病態に合わせお薬を調合する処方受付の薬局と考えていただくと違いがイメージしやすいかもしれません。

また、他院ですでに治療用インソールを作られた方もいらっしゃいますが、軟性素材では足のバランスの補正効果が低いため、当院では硬性素材のインソールを再提案することもあります。



硬性素材を用いた治療用
インソールのイメージ

インソール作成希望の場合は、外来受診が必要です。

インソールの詳細

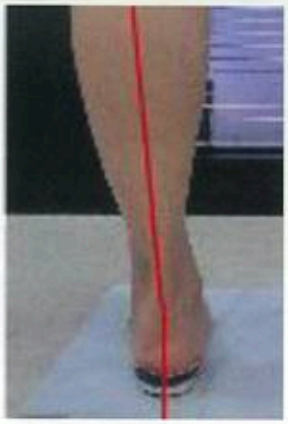
足の関節の柔軟性が保たれている方は、踵～足趾の付け根まで硬性素材を用います。仮に軟性素材を用いてしまうと、体重でつぶれ本来の足のバランスを補正するという目的が十分に果たすことができないためです。

家の基礎をイメージしてください。家が柔らかい土壌の上に立っていると小さな地震でも大きく揺れてしまいます。基礎が硬くしっかりしていれば上に立つ家は大きな地震でも持ちこたえることができるのです。

注意点として、足の柔軟性が低下している場合や糖尿病合併症をお持ちのかたでは、硬性素材が不適応な場合があります。足の動きやレントゲン検査などをおこない、バランスの改善が可能か判断して処方します。



裸足で足のバランスが内側に倒れています。



硬性素材を用いた治療用インソールでバランスを補正することが可能です。

装着時の注意点

足のバランスを補正しますので、インソール装着前後で使用する筋肉が変わります。そのため急に長時間使用した場合、使用していなかった筋肉へ過度な負荷がかかり一時的に筋肉痛様の症状や違和感が生じることがあります。初めて装着する場合は、短めの時間から使用し、無理が生じないように徐々に慣らしてご使用ください。

夏に向けての美足ケア

これからの季節にぴったり。夏までに10分で出来る、足の美容外科の3つの美脚注射「シンデレラメソッド」をご紹介します。

①気になる足のにおいを撃退 シンデレラ注射A

足が臭うのは汗が靴や靴下の中で蒸れてしまうから。身体の中で汗腺が多いのは額、足裏、手のひらの順で、足の裏はなんと1日にコップ1杯分もの汗をかくといわれています。特に夏は高温多湿になった靴やストッキングの中で、皮脂や垢をエサに細菌が繁殖して臭いの元に。

当院では制汗剤だけでなく、注射で汗を抑えます。シンデレラ注射AのAは足裏（あしうら）のA。ボトックスが交感神経に作用することで発汗を抑えるので、夏の間も足はサラサラ。効果は約半年持続します。



②あなたのシシャモ足をスッキリと シンデレラ注射B

昔スポーツをしていて足が細くならないあなた、筋肉質でどう細くすればいいかわからないあなた。ふくらはぎにボトックス注射をすることで発達した筋肉を細くすることができます。気になる部分だけ痩せることができるシンデレラ注射Bはボトックスの B。最初は3か月ごとに、3度目からは半年に1回繰り返すとより効果が高くなります。

美容外来 土曜日（第1，3，5週 午前午後）



③憧れの美脚へ むっちり太ももにはシンデレラ注射M

女性はどうしても内ももに脂肪がつきやすいもの。

シンデレラ注射Mはメソセラピー（脂肪溶解注射）のM。少量ずつ薬液を痩せたい場所に直接注入します。痛みが少なく脂肪を分解・溶解させていく作用や効果があり「メスを使わない脂肪吸引」とも言われるメソセラピー。2週間に1回、3～5回程度の施術で目に見える効果が期待できます。（*治療回数は個人差があります）



当院の足の美容外来では足の総合病院の専門医師があなたの足を診察し、必要な施術を診断いたします。今年の夏はあなたもシンデレラ・メソッドで美脚に！

お家で出来るリハビリテーション

スクワット

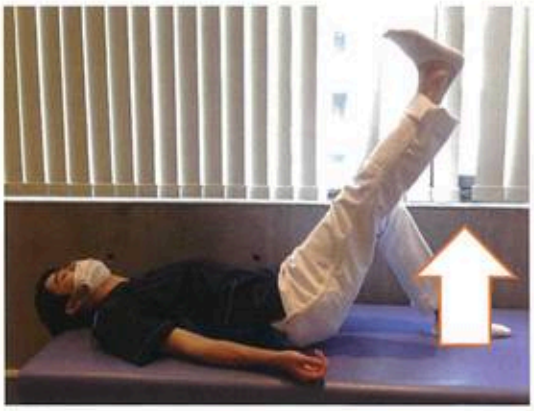
●目的
転倒予防・姿勢の改善
●回数
10回 3セット
●方法
1. 手すりなどに掴まり
足を肩幅に開いて立つ
2. 椅子に座るように腰を落とす
●注意点
・ 背中を丸くしない
・ 爪先と膝の向きを合わせる



鍛える筋肉
大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋
（下腿全体の筋肉）

レッグレイズ

●目的
歩行・立ち上がり動作の改善
●回数
10回 3セット
●方法
1. 仰向けになり片膝を立てる
2. 伸ばした方の脚を、
膝を曲げずに持ち上げる
●注意点
・ ゆっくり上げ下げする
・ 膝を伸ばしたまま上げ下げする
・ 腰が床から浮かないように意識する



鍛える筋肉
腸腰筋、腹直筋、大腿四頭筋

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>

ちょっと病気のはなし

白癬症について



足の爪が濁ってきたとき、原因として多いのは爪水虫（爪白癬）です。ある調査によれば日本人の10人に1人は爪水虫を持っており、高齢者になるとどんどん爪水虫を持っている人の割合が増えていきます。

白癬菌が足の皮膚から爪の中に侵入すると、爪が白濁して、もろくなります。しかし加齢や、爪の炎症でも爪は濁ったり、厚くなったり一見似たような変化をしますから、まずキチンと検査で水虫なのかそうでないのかの診断をつけてもらいましょう。

爪水虫は治りにくいことも良く知られています。爪が透明度を取り戻し治ったと思っても、しばしば再発してきます。治療は塗り薬では効き目が弱いために。飲み薬が主体となります。

皮膚科　久道 勝也

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1,3,5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2,4,5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 田邊谷	循環器内科	田邊谷	

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