ご自由におとりください

Vol.4
2021.夏－秋号

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　あなたの
　　足は健康ですか？

P.4-5 部門紹介：検査科

P.6-7 靴の選び方

P.7-8 小指のタコ・ウオノメ

P.10 お家でできる
　　足のエクササイズ

P.11 ちょっとした病気のはなし
　　「リウマチ足」

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。

あなたの足は健康ですか？

「足の健康」を保つためには、“むくみ”、”だるさ”、”冷え“をしっかりケアすることが、重要です。
簡単なセルフチェックをしてみましょう！

「足の健康」危険度セルフチェック

- □同じ姿勢で長時間、座りっぱなしでいることが多い
- □立ち仕事など、1日の中で立っている時間が長い
- □肥満である
- □運動をする習慣がない。日常的に歩いたりしていない
- □お風呂は湯船につからず、シャワーで素早く済ませることが多い
- □補整下着など体を締めつける衣服をよく着用している
- □足がよくむくむ、ときどきかゆい、こむら返りがよくある
- □手足に冷えを感じる、冷え性である
- □ハイヒールなどかかとの高い靴をよく履く

一つでもチェックがついた人は、今の生活スタイルを見直してみてください。「足の健康」をおろそかにすると、むくみがひどくなって歩行困難になったり、下肢静脈瘤や皮膚炎などになりかねません。

この度、「足の健康」はもとより、足の“むくみ”、”だるさ”、”冷え“の対処法、そして下肢静脈瘤の話を簡単にまとめた本を発行いたしましたので、ご参考にしてください。お読みになったみなさまが、「足の健康」を手に入れることを祈念しております。



長崎和仁 著
発行：アスコム

検査科

当院の検査科は2階にて、採血業務・検体検査業務・生理検査業務を行っています。



検体検査室

採血室の右側のお部屋(トトロの暖簾の奥)に検体検査室があります。採血した血液はこの検体検査室で分析され、1時間程度で結果がでます。

採血時の注意

採血時にクレンチング(グーパーグーパーすること)をすると採血項目に影響があり、正しい結果が出せない事があります。
採血終わった後は、きちんと押さえて下さい。押さえないと血まみれの可能性やあざになることがあります。揉むのも血が止まらなくなるので止めてください



生理検査室

採血室の左側のお部屋は生理検査室があります。生理検査とは直接患者さんに接して行う検査の総称を言います。当院で行っている生理検査は、心電図検査、肺機能検査、超音波検査、眼底検査、ABI検査、SPP検査等があります。



超音波検査

当院では、下肢血管(動脈・静脈)、心臓、腹部、頸動脈、甲状腺の領域に対して超音波検査をおこなっています。
超音波とは人の耳では聞こえないほど高い音の事で、これ音を反射させて体内の臓器や血液の流れを映し出す検査です。被爆の心配がないので繰り返しの検査が可能です

肺機能検査

息を吸ったり吐いたりして肺の能力を調べる検査です
検査技師が吸って吐いてと声をかけるので掛け声に合わせて呼吸をして下さい



採血や検査に関する疑問やご意見などがございましたら、わたくしたち検査科までお気軽にお声掛けください

靴の選び方

最古の靴は紀元前7000年で過酷な環境下での足の保護を目的として誕生し、進化していきました。現代社会での私たちの足元はアスファルトが多く、固い地面から毎日数千回にもおよび衝撃を受ける足も、過酷な環境下に置かれていると呼べるでしょう。

靴は装飾品として、ファッションの一部であると同時に、固い地面から毎日数千回にもおよび衝撃を受ける足を保護し快適に歩くための大切な道具です。日常で、たくさん歩く時などはしっかりと足を保護しながら歩くための機能を兼ね備えた靴を選び、履くことが大切になってきます。

これから、靴の選び方について注意点を挙げます。今後の靴選びの参考にしていただければ幸いです。

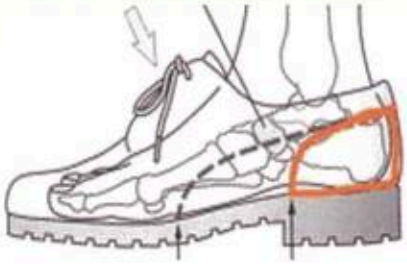
1. 甲にマジックや紐がついている

足と靴のずれを防ぎます。甲の部分でフィットさせずに靴の中で足が遊んだ状態になると、踏ん張りがきか転びやすくなります。



2. 踵の周りに硬い芯材がある

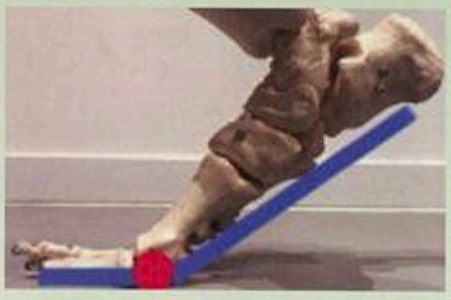
足にトラブルを抱えた方の多くは踵の骨に歪みがみられます。しっかりとした芯で包むことで歪みの防止にもなります。



3. 靴底が指のつけねで曲がる
つけねより後ろで曲がらない

指のつけねと同じ部分が曲がることで、歩く時の足の動きを邪魔しません。靴底が指の付け根より曲がらないことで、足の小さな骨が組み合わさっている部分を支え変形を防ぎます。





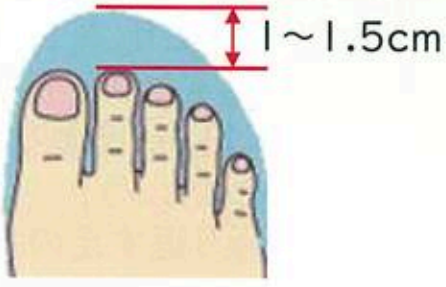
4. つま先が上がっている

歩く時のつまずきを防いだり、足首や足底の負担を軽減します。



5. つま先の長さにゆとりがある

体重をかけると足は長くなります。つま先には捨て寸と言われるゆとりが1～1.5cm（指1本分）必要になります。取り外した中敷きの上に立ち、チェックするのがおすすめです。



小指のタコ・ウオノメ 痛くないですか？

「いつも小指の先に痛いウオノメができて削っても削っても治らないの。大きくなってくると痛くて歩けないのよ！」
「パンプスを履きたいのに、足の指の間に痛いタコが出来てもう履けないのよ……」


小指の下の痛いタコ


術後の傷痕は目立ちません

もちろんフットケア外来で定期的にそのタコを削るのもいいでしょう。でも、どうして出来るのか、原因を考えたことがありますか？合わない靴を履いていませんか？足の変形はありませんか？中には痛いタコやウオノメの下に骨自体の変形があって、そのでっぱりが地面や隣の指にぶつかって痛みが出ている方もいらっしゃいます。

足の美容外来では痛いタコの原因をレントゲンとエコーで診断し、骨のでっぱりが原因と診断された方には、「日帰りシンデレラサージャリー」をお勧めしています。日帰りの簡単な手術で足の痛みを取り、靴を履けるようにするから「シンデレラサージャリー」。指先の3mmの傷からドリルを差し込んで骨のでっぱり「だけ」を削る簡単な手術で、毎日つらかった足指の痛みにサヨナラしましょう！

何度も繰り返す足の指先や指の間の痛〜いタコやウオノメにお悩みの方は足の美容外来にせび一度ご相談ください。

日帰りシンデレラサージャリー



- 手術は日帰りで可能です。
- 指先3mmの切開から手術しますのでキズ痕はほとんど気になりません。
- 術後2週間の抜糸後も足の専門病院で安心のフォロー体制
- ⚠副作用のリスク：腫れ・内出血・感染・血流障害・しびれ、関節の痛みなど

COSMETIC_FOOT_SURGERY

足の美容外来インスタグラム
情報が盛りだくさん！ぜひ、ご覧ください



小指の内側の痛いタコ

下北沢病院”新マスコット” 名前決定!!

この度に下北沢病院“新マスコット”の名前募集に際し、ご協力いただきました皆様に御礼申し上げます。159名もの方々よりご応募いただきました。院内の厳選な審議のもと下記の名前に決定いたしました。これからも、よろしくお願いいたします!!



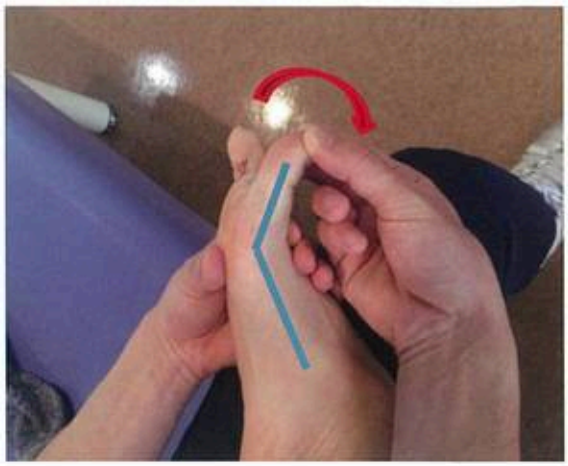
足科（あしか）のレグタン

その他、足科のジョー、足科のアルくんなど沢山のご応募をいただきました。ありがとうございました。

お家で出来る足のエクササイズ

あしゆびのストレッチ

下北沢病院リハビリテーション科監修



●目的
足ゆびの柔軟性向上
外反母趾の予防

●回数
各ゆび 20回

●方法
足ゆびの付け根を片手で固定し、もう一方の手で足ゆびの根元から上下に動かす

●注意点
・ 痛みの出ない範囲でゆっくり伸ばす
・ 呼吸を止めずにゆっくり行う

足裏のストレッチ



●目的
足裏の柔軟性向上
足底筋膜炎の予防

●回数
座っているときにこまめに行う

●方法
少し体重をかけボールを前後に転がし、また軽く上から踏みつける

●注意点
・ 硬すぎるボールは使用しない（軟式球などのゴムボールが良い）

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

リウマチ足を ご存知ですか？

関節リウマチは手の変形が有名ですが、実は足の障害も多く発生します。

扁平足や外反母趾、内反小趾をはじめとする足や足趾の変形が強いことが特徴で、リウマチ足と呼ばれます。足の裏に骨が突出してしまい、痛みのため歩くことが困難となる場合もありますし、足のかたちにあった靴の購入が困難になることあります。
足は「歩く」ために大切な器官です。

生活の質に強く影響を与えるリウマチ足いついてお困りの方はリウマチ外来にご相談ください。



リウマチ内科　田邉谷 徹也

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2,4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2,4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 田邉谷	循環器内科	田邉谷	

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3.1万部突破!



『"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