ご自由におとりください

03-3460-0021
（予約専用番号 9:00～16:30）

Vol.5
2021.秋－冬号

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　足のトータルケアサロン
フットアドバンス開設!!

P.4-5　部門紹介：栄養科

P.6-7　こむら返り

P.7-8　外反母趾について

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
「糖尿病と足」

P.12　外来表

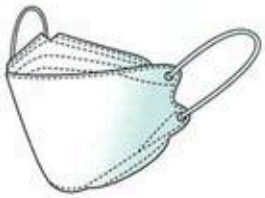


<お知らせ>

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。

足のトータルケアサロン フットアドバンス 開設!!

8月から毎週金曜日に保険適用外でのフットケアを担当させていただく山本孝志と申します。2003年より世田谷区成城で「足のトータルケアサロン フットアドバンス」を運営しております。

以前から成城のサロンで巻き爪矯正、厚くなり過ぎた爪、変形した爪、魚の目ケア等の介入を下北沢病院からのご紹介で来られた方にも行っておりますが、週に一度私が病院にお伺いし、入り口すぐの場所で「フットアドバンス@下北沢病院」としてフットケアをさせていただくことになりました。

巻き爪矯正や、変形した爪のケアなど、保険ではカバーできない細かなご要望に対し、フットケアの先進国であるドイツの最新器具を使用し、丁寧なケアを行っていきます。完全予約制のため、基本的に待ち時間もありません。空きがあれば当日のご案内も可能です。

ケアを希望される方は担当医、または受付にお気軽にお申し付けくださいませ。当方での施術内容は下北沢病院の担当医に毎回、画像と共にレポートを提出し、個々の状態について医師との意見交換もさせていただいております。医師、看護師と連携を取りながら適切なケアを施せるよう尽力いたします。

肥厚爪



施行前



施行後

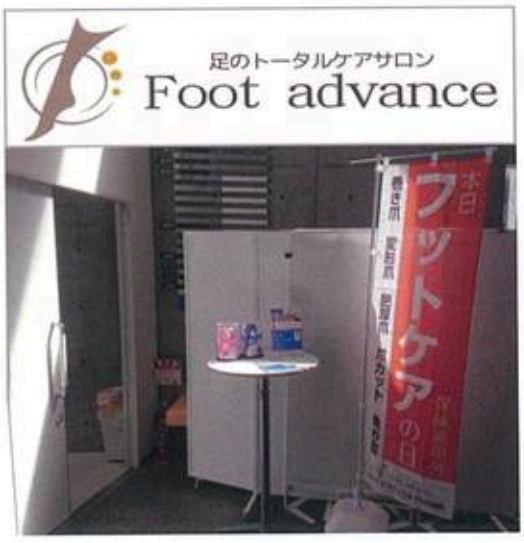
巻き爪



施行前



施行後



病院入口正面に開設!!

栄養科

当院の栄養科は2階にて、栄養相談・管理業務を行っています。
今回は栄養科をQ&A形式でご紹介します。

Q1:スタッフは何人いて、毎日献立を考えたり、カロリー計算をしているのですか？

A1:管理栄養士2名が常勤しており、栄養指導と入院患者さんの栄養管理が主な仕事です。入院患者さんの食事に関しては給食委託会社（当院は一冨士フードサービス）にお願いしています。

Q2:栄養指導はどんな疾患の方が受けられているのですか？

A2:当院は“足と糖尿病”の病院のため、糖尿病が大半を占めます。管理栄養士2名は糖尿病の生活指導のエキスパートと言われている日本糖尿病療養指導士の資格を持っています。その他脂質異常症、高血圧、腎臓病、肥満等の栄養指導を月平均130件ほど行っています。



実際に指導で使っている『フードモデル』
見た目も重さも本物そっくり



栄養指導の様子・・・
血液検査の結果を見ながら、家族も一緒に話を聞いたりしてます。

Q3：入院患者さんの栄養管理とは、どのようなことをしているのですか？

A3：①食事摂取量、血液検査データ、体重などの確認 ②食事時間に病棟を回り食事摂取状況等の観察を行い2週間ごとに栄養管理計画書を作成し、適した食事が提供されているか評価しています。そして必要に応じて主治医に食事内容の変更や栄養補助食品の提案を行います。

Q4：では入院患者さんの献立は誰がたてているのですか？

A4：給食委託会社の担当管理栄養士がたてています。提供している食事は毎食医師と管理栄養士2名が交代で“お毒味”（検食）をしています。検食の結果等も踏まえて給食委託会社のスタッフと毎月献立会議を行い、より喜んで召し上がって頂けるよう日々努力しております。



月1回の行事メニュー
7月：七夕献立



週1回はカレーの日
今週は『夏野菜カレー』

栄養に関する疑問やご意見などがございましたら、わたくしたち栄養科までお気軽にお声掛けください

こむら返り

みなさん、「こむら返り」に悩まされていませんか？ 65歳以上の人の60%以上が経験しているとも言われ、稀な症状ではありません。今回は、「こむら返り」について簡単に説明いたします。

「こむら返り」とは？



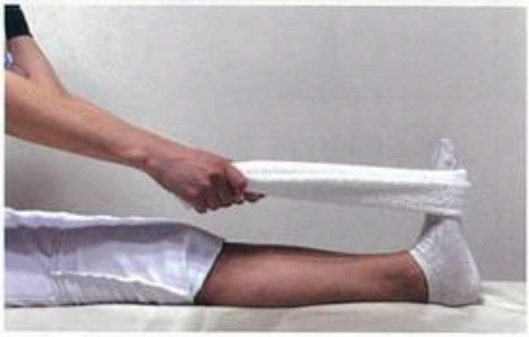
いわゆる「筋肉がつる」状態です。何らかの原因で突然筋肉が痙攣し、痛みが伴ったまま動かせなくなる病態です。様々な筋肉で起こりますが、ふくらはぎで高頻度に生じます。立ったり座ったりすることで常に緊張し負荷がかかりやすい、むくみや冷えなどの血流障害などが原因とされています。

「こむら返り」が起こった時の対処方法は？

爪先をつかみながら手前に引っ張り、ゆっくり・じんわりとふくらはぎを伸ばします。足にタオルをかけて引っ張るのもいいでしょう。芍薬甘草湯は即効性があり有効ですが、高血圧、むくみなどの副作用がありますので長期服用には注意が必要です。



爪先をつかみながら手前に引っ張る



足にタオルをひっかけて引っ張る

1週間に1回以上、長期間続くような場合は？

何らかの病気が隠れている場合があります。糖尿病、腎・肝臓機能障害、甲状腺機能障害、下肢動脈硬化症や下肢静脈瘤などの血流障害、腰部脊柱管狭窄症や腰椎ヘルニアなどの脊椎の病気などが疑われます。

予防・改善するには？

ふくらはぎ～大腿裏にかけてのストレッチ、ウォーキングによるふくらはぎの運動が有効です。また、水分補給、下肢の保温も重要です。マグネシウムが多く含まれる納豆などの大豆食品、スルメなどの魚介類、海藻などの摂取も有効です。



ふくらはぎ～大腿をまっすぐ伸ばし、上体をゆっくり下ろす



ウォーキング



マグネシウムが多い食材

以上、「こむら返り」について説明いたしました。頻回に生じる方は病気が隠れているかもしれませんので、医師の診察をお勧めします。

外反母趾について

皆様、こんにちは!足病総合センター長の菊池恭太です。今回は、当院で最も多い疾患の一つである外反母趾の治療のお話です。

外反母趾とは?

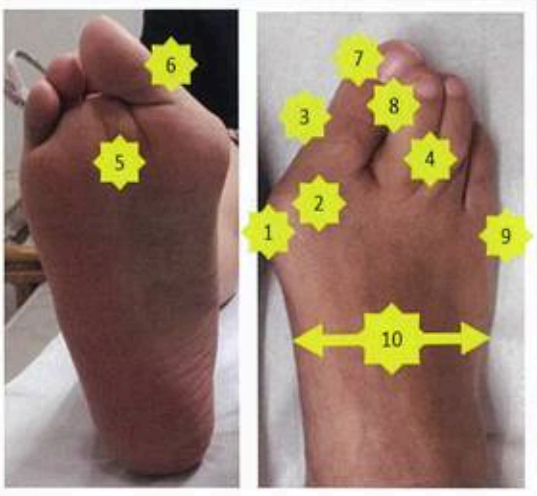
足のおやゆび(母趾)が曲がってしまう疾患です。ひどいと第2趾と重なることもあります。変形が強くなるほど、歩くときに母趾を使いづらくなり、第2(3)趾の負担が増加します。



様々な症状

図に示したもの以外にも、靴選び、醜形(恥ずかしい)、歩行しづらい、将来の不安、など個々によって悩みは様々です。他のゆびの変形が合併していることも少なくありません。

①靴にあたる
②関節痛
③しびれ
④第2.3趾の変形
⑤胼胝(第2趾のつけね)
⑥胼胝(母趾)
⑦爪トラブル
⑧2趾と重なる
⑨第5趾の変形
⑩足幅がひろがる



診療のながれ

① 診断、重症度、他疾患の確認

② 個々の悩み(主訴)に応じた治療提案
[治療用インソール・理学療法
生活指導・フットケア]

③ 定期健診または症状に応じて手術提案

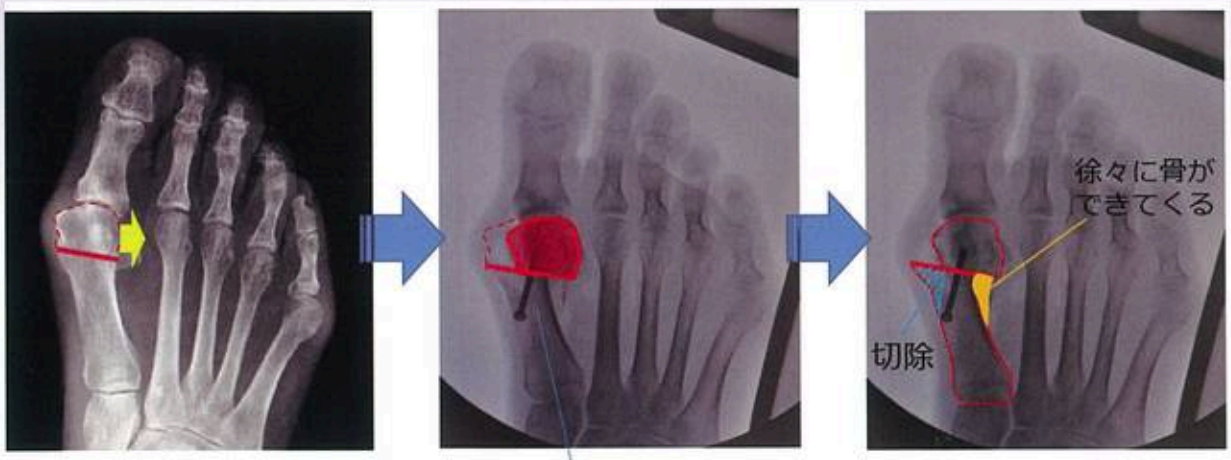
①レントゲン撮影にて診断し病態を把握します。
②外反母趾による**悩み**に対して治療を行います。困っていなければ必ずしも治療の必要はありません。
③保存療法では変形自体は治せませんが、痛み、歩きにくさ、皮膚爪の異常、進行予防など悩みの改善を目指します。
④手術療法は変形自体を治すために行います。根本的に変形を治さなければ悩みが解決できない場合に適応されます。

外反母趾手術について

手術は大きく2つの方法を使い分けています。いずれも全身麻酔で行います。

①軽度～重度（約90%）⇒オースティン法
入院5～7日、手術翌日より歩行開始（*術後2週間は治療用サンダルの使用）＊内容にもよりますが、立ち仕事の方は約1か月ほどの休職を推奨しています。

②超重度（約10%）または他のゆびの変形合併⇒ラピダス変法
入院4-6週、術後は踵のみの接地、術後4週からインソール着用下にて歩行開始



チタン製のネジ

お家で出来る足のエクササイズ（外反母趾予防編）

下北沢病院リハビリテーション科監修

足ゆびジャンケン

●目的
足ゆびの筋力強化
足ゆびの変形予防
●回数
1日 50回
●方法
①座って行う
②足ゆびを、グー、チョキ、パーと
写真のように動かす。
●注意点
痛みの出ない範囲でゆっくり伸ばす

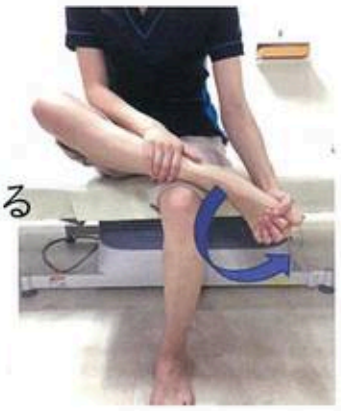






足首回し運動

●目的
足裏の柔軟性向上
●回数
座っているときにこまめに行う
●方法
①座って足を組む
②足ゆびの間に指を入れ、握手するように握る
③そのままぐるぐる大きく回す（逆方向も）
●注意点
痛みの出ない範囲で、呼吸を止めずゆっくり



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>

糖尿病と足

糖尿病の患者さんへ

靴や靴下を脱いで足を見てもらいましょう。

糖尿病の患者さんの中で潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）という病気（糖尿病足病変）にかかる人が増えています。糖尿病の人が血糖コントロールの不良の状態が続くと、足の神経がやられたり（神経障害）、動脈硬化により血の流れが悪くなったり（血流障害）、足が変形し歩行しづらくなったりします。

病変は血糖値を下げれば治る病気ではありません。潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）では入院期間も長くなりますし、適切なケアが行われないと、最悪の場合、足趾切断という事態になりかねません。

神経障害と血流障害の他に、高血糖の状態が続くことによる免疫力の低下も足の病気の原因として重要です。皮膚への細菌感染が起こりやすくなるからです。足のお手入れは簡単です。足の異常が起きていないかを、毎日チェックしてください。ハンドミラーを使って、足の甲部や裏側、趾の間などを見て、切り傷、亀裂、水疱、乾燥肌、赤み、圧痛などがないか、チェックしてください。



糖尿病内科　富田 益臣

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 飯村	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	田邉谷	富田	富田	沖杉	田邉谷	田邉谷 (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3.3万部突破!



『"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