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. 6
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　新年のあいさつ

P.4　医療連携室

P.5　院内教育プログラム

P.6-7 足の見えるか検診

P.8-9 間欠性跛行

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
　　「むずむず脚症候群」

P.12　外来表



<お知らせ>

キャッシュレス決済について

この度、多くの患者様からキャッシュレス決済のご要望をいただいたため
PAYPAY（オンライン決済）、クレジットカード決済を導入いたしました。
ご不明点等ございましたら、1階受付にてお声掛けください。
ご意見賜り誠にありがとうございました。

お支払いいただけるクレジットカード

VISA　mastercard　AMERICAN EXPRESS　JCB　Diners Club INTERNATIONAL　DC　UnionPay 銀联

クレジットカードをご利用になる方へ

・クレジットカードをご利用になる場合は4桁の暗証番号が必要です
（ご署名でも可能）

・1回払いのみの扱いとなります（現金との併用はできません）

・カードによってはご利用いただけない場合があります

・利用限度額をご確認の上、ご利用ください

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。
昨年もまた日本のみならず世界中が新型コロナに振り回された1年でした。今年も新型コロナ不安は日々を覆うことでしょう。
そんな中で「人生100年時代」を謳歌するために、私たち一人ひとりが「今できる事」はなんなのでしょうか。それは「歩く」事なのです。きちんとした姿勢とフォームでキビキビと歩く事は足や体に与える影響だけではなく、心の体勢も立て直すことができる事ができ、また認知や鬱などのメンタルにも良い影響を与える事が立証されています。今年は昨年より、そして昨日より、無理のない範囲で少しだけ長く歩いてみましょう。その距離の分だけ前向きな気持ちで過ごすことができ、「人生100年時代」を謳歌する一端になることを確信しています。
皆さまにとりまして、健やかな1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

病院長（形成外科 菊池 守）



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
昨年、一昨年は新型コロナウイルスで世界中が一変しましたが、皆様におかれましては新たな年を昨年よりは少しだけ穏やかにお迎えのことと存じます。
今年も新たな困難があるかもしれませんが、我々は皆様のご支援の下一丸となって足と歩行を守る医療に邁進していきたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

医療連携室

当院医療連携室は、患者様と各病院との医療連携、そして医療相談窓口となっております。

医療連携

医療機関からの入院・受診等、患者様のご紹介に関する相談を承ります。クリニックの先生方や在宅支援診療所先生方また、当院治療後の療養型病院や介護施設との連絡窓口になっております。

医療相談

社会福祉制度及び社会福祉援助に関する相談を承ります。医療費の負担や生活困窮時の社会保障制度の紹介や在宅退院が困難な場合に、患者様が適切な生活の場を確保できるよう対策を一緒に検討していきます。

2016年8月「足と糖尿病の専門病院」として開設以来、9万人以上の患者様が治療目的に当院にお越しくださいました。大学病院、総合病院や透析施設からも多くの患者さまを紹介していただいております。

当院医療連携室は、患者様のこれからの人生をより健康に歩き続けるためのお手伝いをしていく所存でございます。人生100年時代を自分の足で健康に過ごすための「足のよろづ相談室」としてお気軽にご相談ください。



院内教育プログラム

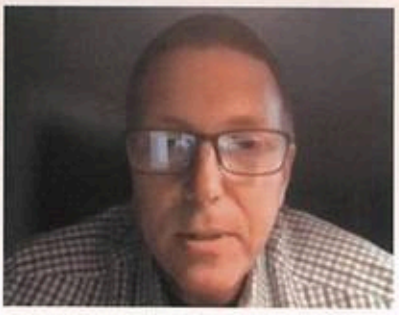
これまで看護師向けにフットケアの技術指導は行ってきましたが、体系的な教育プログラムではありませんでした。そのため、本年度から米国の足病医の資格をお持ちの泉有紀先生をプログラムディレクターにお迎えし、院内スタッフ向けの足病に特化した教育プログラムを開始しました。第1回目が、2021年10月12日に行われました。







また南カリフォルニア大学の足病外科のDavid G. Armstrong教授と、ジョージタウン大学医学部の足病医研修プログラムのディレクターで、形成外科の教授も兼任するJohn S. Steinberg教授が、当院のインターナショナルアドバイザリーボードとして就任。定期的なカンファレンスを行うとともに、教育プログラムの作成に協力いただいております。2021年5月14日に、John S. Steinberg教授によるZoom講演が行われました。



John S. Steinberg教授



「足から健康を守る」の基本理念に基づき、各部署間の知識の共有を大切にし、スタッフの和が信頼される医療へと繋がるように、自己の向上へ努力を続けております。

足は健康の基盤

健康寿命を延ばすためには運動が大切です。運動の基本となる歩行を行うためには「足」が健康でなければいけません。これまで、足のトラブルは軽視されてきましたが、巻き爪などの爪のトラブルやタコ、ウオノメ、足のむくみ、痛みなど、いろいろな足のトラブルに悩まされている方が急増しています。また「足の心筋梗塞」足の血行障害は、進行が早く最悪の場合切断に至ることもあり、足の色調不良、冷感は早めの対処が必要です。
いつまでも健康に歩けるよう、年に一度、足の健康状態をチェックしてみませんか？

足の見えるか検診でわかること

・水虫、乾燥などの皮膚や爪のトラブル
・動脈硬化や静脈の異常（血栓、逆流の有無）
・足底圧、靴のサイズ、歩き方（歩行バランス）
・足の変形、アーチの状態の確認
・可動域、筋力、骨密度

おすすめしたい方

・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、
何らかのトラブルがある方
・糖尿病の方



足の見えるか検診 検査項目

血流検査

- 動脈検査（ABI検査）：足の動脈硬化の状態を検査
- 静脈検査（エコー検査）：静脈瘤や深部静脈血栓症の有無を検査

骨格検査

- レントゲン検査：足部、膝、股関節の撮影を行い評価
- 骨密度：骨の硬さ・強さを検査

身体機能検査

- 関節可動域・筋力検査：理学療法士が足の運動機能を直接測定

歩行の検査

- 足底圧検査：歩行時の足にかかる圧力分布など測定
- 歩行解析：3D歩行解析装置にて、歩行姿勢や、左右差、バランス等を計測
- 足のサイズの計測

フットケア

- 胼胝（タコ）、鶏眼（ウオノメ）、乾燥・ひび割れ等の評価とフットケア

プレミアムプランでの追加検査項目

- 靴を履いた状態でのレントゲン撮影
- 靴のチェック、モールチェック・水虫・爪・足の臭いチェック、足の皮膚の健康状態の評価

実施日（予約制）

<プレミアムプラン>
各月第3木曜日
①14:00～

<レギュラープラン>
各月第1・第3 土曜日
① 13:00～ ② 14:00～

※詳しくは、受付までお問合せください。

間欠性跛行（かんけつせいはこう）

● 間欠性跛行とは？

「少し歩くと、足が痛くなったりしびれたりすることで歩けなくなり、少し休むと、また歩けるようになること」を間欠性跛行と言います。動脈硬化により血管に十分な血液を送ることができなくなる「閉塞性動脈硬化症」と、脊柱管（背骨に囲まれた管状の空間）内の神経圧迫による「腰部脊柱管狭窄症」が原因であることが多く、まれに両者を合併している場合もあります。



「間欠性跛行」
歩くと足が痛くなり、休むと楽になりまた歩ける。

● 閉塞性動脈硬化症と脊柱管狭窄症の見分け方は？

閉塞性動脈硬化症では、片側性でふくらはぎより下にしびれや痛みなどの症状が現れることが多く、さらに、下肢が冷たく感じたり、歩いたときにだけ症状が起こることが多いです。糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙といった動脈硬化の危険因子を持つ方に生じる病気ですので、注意が必要です。一方、腰部脊柱管狭窄症は、両側性で臀部（お尻の部分）から足全体に症状が多く現れるという傾向があります。症状が前屈で改善されるケースも多くみられます。進行すると下肢筋力低下や尿の出が悪くなる、尿漏れが起こるなどの症状が出現します。

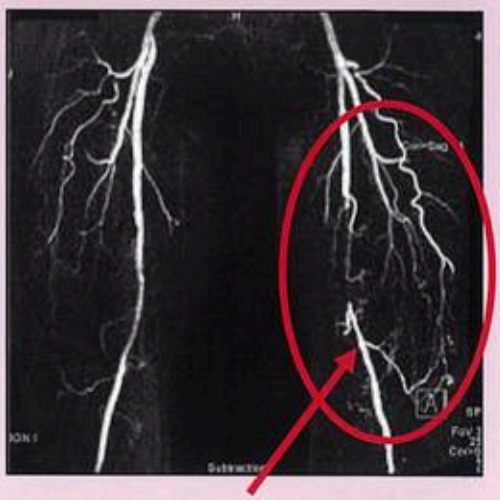
● 治療方法は？

閉塞性動脈硬化症の場合は、抗血小板剤投与による薬物療法と運動療法で経過観察とし、症状改善しない場合は血行再建を考慮します。腰椎脊柱管狭窄症の場合は、薬物療法にて経過観察となりますが、症状が改善しない場合は除圧術や固定術などの手術療法を選択します。

閉塞性動脈硬化症の運動療法

運動療法につて

運動療法を行うことにより、血流を迂回させる別の道（側副血行路）を発達させ、血流をよくします。その結果、歩行距離が拡大し、再発リスクの改善も期待されます。3ヵ月後の最大歩行距離は2.5倍程度に延長し、また運動療法と薬物療法を併用することで、大幅に歩行距離が延長するとも報告されています（Scheffler P;1994）。



運動療法にて、血管新生を促し血流を迂回させる別の道（側副血行路）が発達

運動の種類

①歩行トレーニング

最も効果的な運動療法は、トレッドミルによる歩行練習です。足の痛みが5分以内に生じるような速さで歩き、中等度以上の痛みが出れば休みます。1回に30～60分間行います。これを週3回以上、3～6ヵ月間続けます。

②筋力トレーニング

酸素が欠乏している筋肉をトレーニングすることで歩行距離の拡大が期待されます。

③ストレッチ

筋肉の柔軟性が増すことで関節の動きが良くなり、快適な歩行が行えるようになります。特に足首の柔軟性は、足全体の血流にも関わるため重要です。

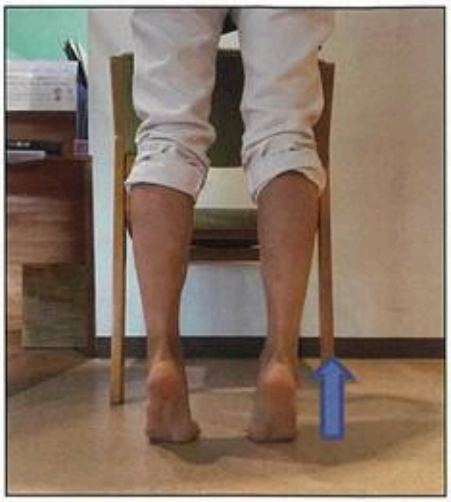
以上、「跛行」についてご説明いたしました。ご心配な方は、医師の診察をお勧めいたします。

お家で出来る足のエクササイズ（血流改善編）

下北沢病院リハビリテーション科監修

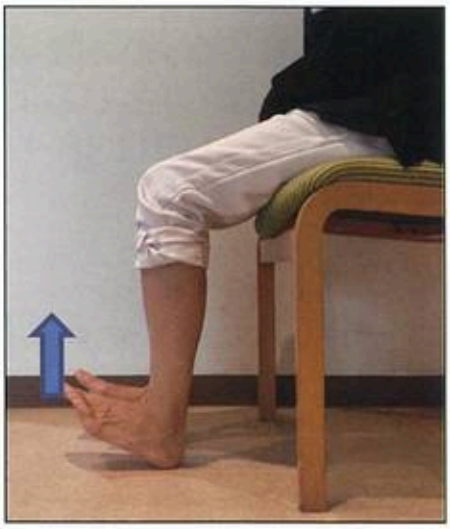
かかと上げ

●目的
ふくらはぎの筋力強化
血流改善
●回数
1日　10回　2セット
●方法
①テーブルや壁につかまる
②かかとを真っ直ぐ上に上げる
③できる限りゆっくりとかかとを下げる
●注意点
膝を伸ばしたまま行う



つま先上げ

●目的
すねの筋力強化
血流改善
●回数
1日　10回　2セット
●方法
①椅子に座り姿勢を整える
②かかとをつけたまま、つま先を上げる
③つま先をゆっくり下げる
●注意点
つま先と膝の向きを合わせる



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

むずむず脚症候群



「なんだか夜足がむずむず、ちりちりして眠れない」「足がほてって寝つけないんだけど、少し足を動かすと少しましになる」あなたのその悩みはむずむず脚症候群かもしれません。

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）は別名「下肢静止不能症候群」とも言われ、日本人の20人に1人いるといわれる疾患です。お薬の副作用や神経伝達物質の異常、鉄の代謝異常による疾患の可能性がありますが、特に以下の4つに当てはまる方は要注意。

1. 下肢を中心とした異常感覚、不快感と痛み
2. 足を動かしたいという強い欲求がある
3. 足を動かすことにより症状が消失または緩和する
4. 症状が現れやすい時間帯がある（夕方や夜に増悪する）

軽度の方は日常生活の中で

・カフェイン・お酒・たばこの摂取を避けること
・寝る前の短時間の歩行やマッサージ、ストレッチ
・過剰な運動や過剰な安静を避ける
・規則的な睡眠と健康的な食事

などに気をつけることで改善する可能性がありますが、病院では採血での検査を行い、内服薬や貼付薬での治療も可能です。
夜に太ももから足先の不快感を感じて足を動かさずにいられない、という方は一度ご相談ください。

形成外科　菊池　守

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