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.7

2022.春－夏号

# 下北沢病院 足病たより



## 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　新スタッフ紹介

P.4-5 看護部紹介

P.6-7 変形性膝関節症に対する再生医療 開始!!

P.8-9 夏に向けて 足のメンテナンス

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 「関節リウマチ」

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。

# 新スタッフ：整形外科医が加わりました!!

初めまして。2022年4月より、下北沢病院に勤務いたします整形外科の髙田 研と申します。

2012年に北里大学医学部を卒業後、2014年に同大学整形外科に入局。以後、北里大学病院、横浜総合病院、黒河内病院、沖縄県立北部病院での研修にて臨床経験を積み、2019年に整形外科専門医を取得いたしました。2018年からは北里大学大学院にて変形性膝関節症の病態について基礎研究も行っております。

私は横浜総合病院での研修時代に当院の菊池恭太先生（足病総合センター長）と出会い、足の診療について学びはじめました。今回、大学院卒業と同時に菊池先生よりお声がけいただき、下北沢病院にて勤務させていただくこととなりました。

足のトラブルは単なる老化現象には限りません。皮膚病や外的刺激、内科的疾患の関与など原因は多岐にわたります。特に糖尿病や下肢の循環障害がある方は、足病変のリスクが高く、治療に難渋し時間がかかることが多いです。科の枠を超え、多職種でのチーム医療で、より良い治療を患者さんと一緒に実践していくことが重要と考えます。

足のことはどこに行けば良いか分からないなど、些細なことでも気軽に相談していただければと思います。



## 高田 研

北里大学医学部卒（2012年）
整形外科専門医

趣味 バスケットボール
好きなもの/嫌いなもの
猫/きゅうり
座右の銘 “努力は裏切らない”

# 看護部紹介

## 看護部理念

人生100年時代「歩く」「動く」を支える看護を目指します。

## 行動指針

患者さまの「可能性」を信じ、
「とことんあきらめない看護」を実践します。

## 基本方針

1) 患者さまのありのままを受け止める誠実な看護を心がけます。
2) 「その人のこれから」「その人らしいくらし」を目指した顔の見える多職種連携・協働を実践していきます。
3) 足病、糖尿病、透析等に関わる看護者として、その専門性を発揮します。また、発揮できる知識・技術・態度を自己研鑽力で修得できる看護職を育成していきます。
4) 何事に対してもできない理由ではなく、今できること、またできるための理由を考えられるポジティブな人間力をもった元気な看護職を育成していきます。



当院は、2016年「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」の理念の下、日本で唯一の足と糖尿病の総合病院としてリニューアルオープンいたしました。

人生100年時代において、看護師の使命は、人々の「生きる」と「くらし」を守ることです。そのために私たち下北沢病院看護師は、患者さまお一人お一人の限りない可能性に寄り添いながら、その人の「歩く」「動く」を支援しています。それと同時に、看護者の個々の可能性も無限大に引き出しながらの「とことんあきらめない看護」を実践していきます。そしてそのためには、ありのままの患者さまと歩まれた人生を思慮深く見つめ、「その人のこれから」をひとつひとつ丁寧に見出し支えていきます。

患者さまのゴールは決して退院ではありません。通院、入院どの時点においても「その人らしいくらし」をゴールと見据え、院内すべての医療従事者が、それぞれの役割を発揮するのはもちろんのこと、多職種で連携・協力体制を整え「その人らしいくらし」に向けた医療を総力あげてすすめます。

また、当院では院内スタッフへの教育・育成にも力を注いでおります。看護協会や各種専門学会が認定した有資格者も数多く勤務しております（糖尿病看護認定看護師1名、日本糖尿病療養指導士4名、東京糖尿病療養指導士2名、フットケア指導士2名、日本下肢救済・足病学会認定師1名、弾性ストッキングコンダクター9名、血管診療技師1名、FSI認定フスフレーガー1名、フットケア心理士1名、皮膚・排泄ケア認定看護師1名）。より専門的な知識・技術を患者さまに提供できるよう、日々努力してまいります。

当院は、決して大きな組織ではありません。中小規模だからこそ実現できる患者さまと職員の顔が見える組織づくりに努めています。掲げた看護理念・方針等に誠実に向き合いながらの、まだまだ現在進行形の看護部です。ここ下北沢の地で、「歩く」「動く」を支える「とことんあきらめない看護」を目指すことを誠実に努力します。

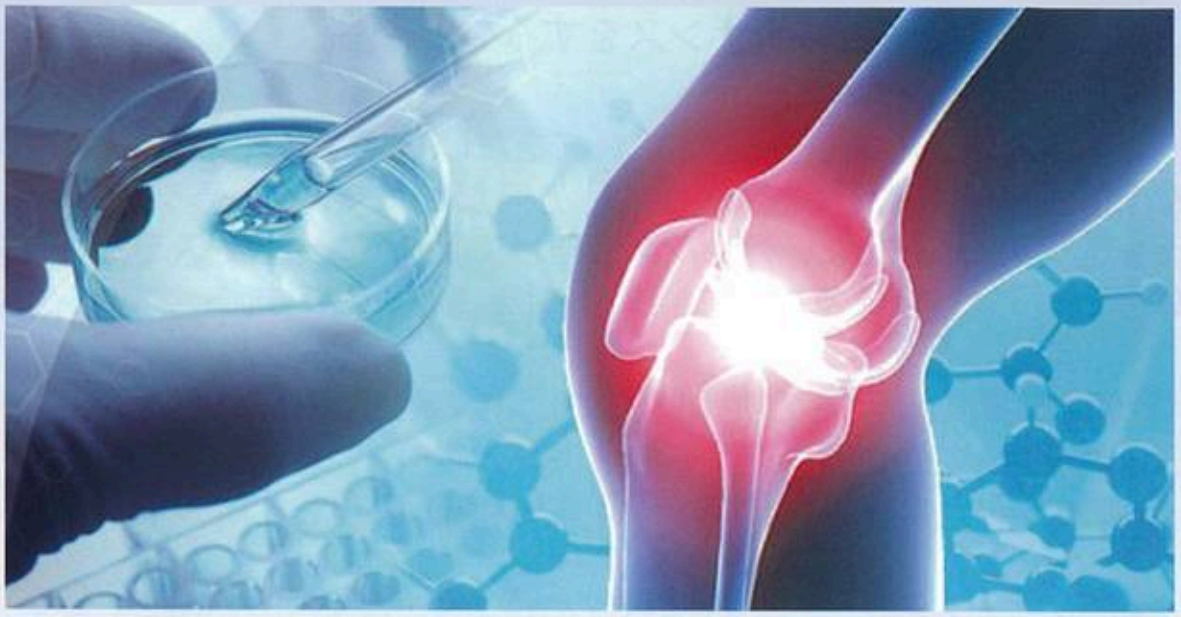
看護部一同

# 変形性膝関節症に対する再生医療 開始!

変形性膝関節症の従来の治療では、関節の軟骨がすり減るなどで歩行や階段の上り下りが困難になると、ヒアルロン酸やステロイドの注射治療、内服薬や湿布塗布などの薬剤治療、そして理学療法などで様子を診て、それでも症状が強くなる場合は、人工関節置換術、関節鏡術、骨切り術などの手術療法を選択します。人工関節置換術は、痛みをとるためには非常に有効な治療でありますが、そこまではせずに何かと対応できないかと悩んでいる患者様もいらっしゃいます。そんな中、再生医療という治療法が最近注目を集めています。人工関節置換術などの手術をしなくても、関節の痛みが楽になって、歩行や運動がしやすくなる可能性を秘めた治療と言われております。

膝の再生医療には幹細胞治療とPRP治療の2種類がありますが、当院では治療効果が高いとされる幹細胞治療を開始することとなりました。ご自身の脂肪の中にある幹細胞を少量取り出し、それを培養して数を増やしてから、関節の中に注射する治療法です（脂肪由来幹細胞治療）。幹細胞は、骨や軟骨、血管、神経や筋肉など様々な組織や細胞に変化できる細胞であるため、関節内で傷んだ軟骨をもう一度再生させることが期待されます（PRP治療では損傷した組織を修復することはできますが、失った軟骨を再生させることはできません）。これにより一回の注射だけでもかなりの痛みの軽減が期待できます。脂肪由来幹細胞治療は再生医療等安全性確保法のもと行われる再生医療で、厚生労働省に受理された医療機関のみが行うことのできる治療法です。





**本治療の注意点**

① 治療効果に個人差があるとされています。作用の仕組みなどについては未解明な部分が多いため、損傷した軟骨組織の修復などについてはかなり個人差のあると言われております。

② 細胞注入後、6ケ月から12ケ月ほどの経過観察期間を要します。

③ 保険外診療（自費診療）

“保存的治療だけでは良くならないけど、手術はちょっと怖くて受けたくない”とお思いの方、幹細胞治療に興味がある方は、是非「膝外来」を受診してください。詳しくご説明いたします。



※詳しくは、受付までお問合せください。

# 夏に向けて足のメンテナンス

## 夏に向けて足のメンテナンスをするなら今!

「まん延防止もあけて暖かくなってきたし、そろそろ外に出てみようかな?でも、ジムにも行けてないし、足が何だか太くなった気がする…。」そう思っているあなた、今年の夏に向けて足のメンテナンスを始めるのは今。そんなあなたのために美脚診断をご紹介します。

## セルフ診断:あなたの足は3つのうちのどのタイプ?

3つのテストであなたの足を診断します。

| | |
|---|---|
| ①プッシュテスト | すねや足を10秒間圧迫して指の痕が残る<br>⇒「むくみ足」 |
| ②ピンチテスト | ふくらはぎの後ろをつまんで2cm以上挟める<br>⇒「脂肪足」 |
| ③ヒールレイズテスト | つま先立ちしてふくらはぎがシシャモのように盛り上がる<br>⇒「シシャモ足」 |

## タイプ別治療方法

### ①むくみ脚のあなた

皮下脂肪に組織液が溜まっている、いわゆる「浮腫」の状態です。内臓の病気や血管の病気が隠れていることもあるので要注意。「むくみ外来」で診察します。漢方薬や利尿剤といったお薬の他に、着圧ソックスやマッサージ、ストレッチやエクササイズも有効です。「夜足が攣る」「足が重だるいんです」という方も治療で改善します。

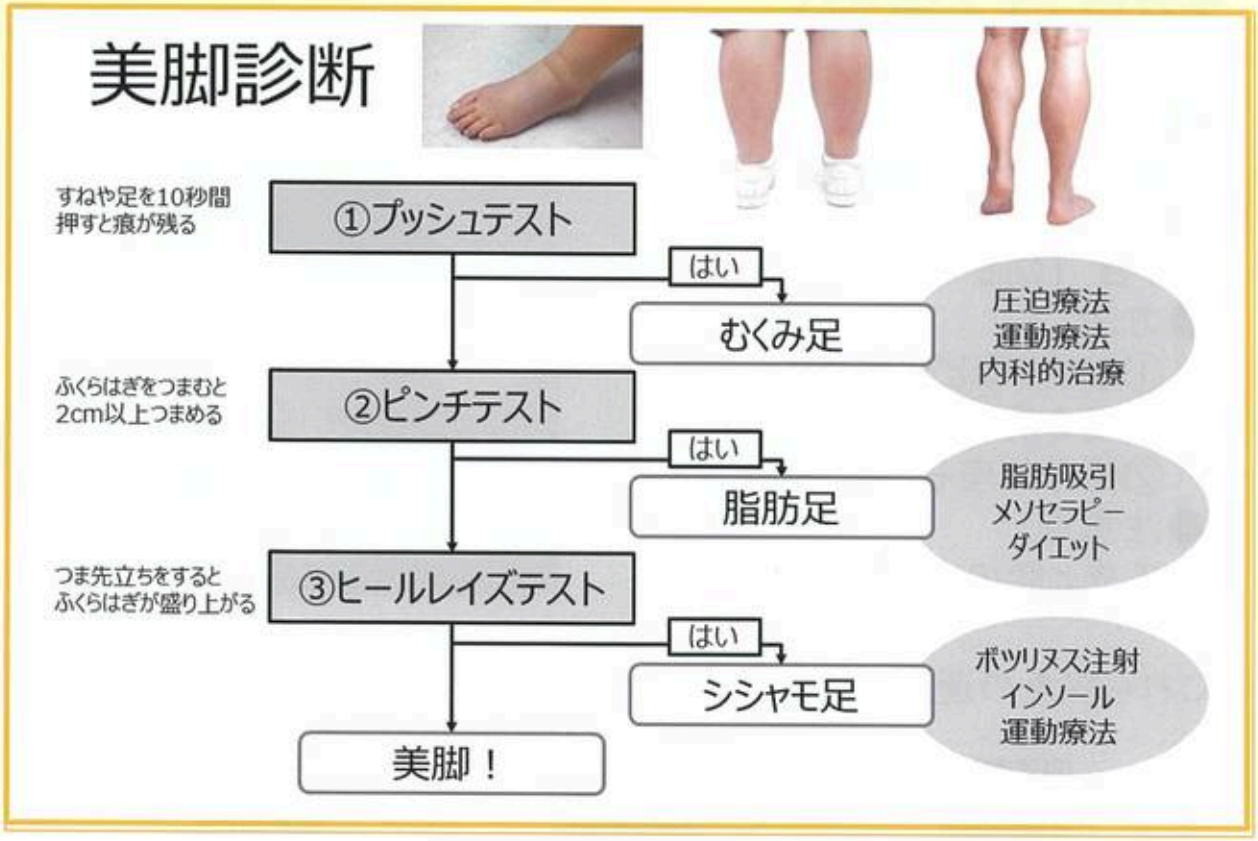
### ②脂肪足のあなた

足についた脂肪ってなかなか取れませんよね。全身運動や栄養指導はもちろん有効ですがなかなか「部分痩せ」は難しいですもの。そんなあなたも脂肪融解注射や脂肪吸引なら取りたい部位の脂肪にピンポイントでアプローチが可能です。特に内ももや膝上に乗った脂肪が気になる方はぜひご相談ください。

### ③シシャモ足のあなた

ヒールを履く機会が多い方や学生時代に運動していた方や元アスリートの方に多いシシャモ足。ダイエットのためのトレーニングで全身の体脂肪は減らせても、筋肉は逆に肥大してしまいます。インソールで足の負担を減らすのも有効ですが、ふくらはぎへ筋肉へのボトックス注射が効果的。簡単な注射で筋肉のボリュームを抑えて細くてまっすぐな脚に。打って1か月ほどで効果が実感できますよ。

「足の美容外来」は毎月偶数週の土曜日に院長が診察しています
夏に向けてシンデレラ足を手に入れるために、「足の美容外来」にぜひご相談ください。



# お家で出来る足のエクササイズ（転倒予防編）

## スクワット（初級）

下北沢病院リハビリテーション科監修



●目的
転倒予防、姿勢改善
●回数
1日　10回　2セット
●方法
①椅子からゆっくりと立ち上がる
②椅子にゆっくりと座る
●注意点
背中を丸くしない
爪先と膝の向きを合わせる
座る際は、勢いをつけず優しく座る

## スクワット（通常）



●目的
転倒予防、姿勢改善
●回数
1日　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
爪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

# 関節リウマチ

関節リウマチは免疫反応の異常を基盤に、持続的に関節が腫れ、骨・関節が破壊されてしまう疾患です。100～200人に1人の割合で発症するとされ、珍しい疾患ではありません。男性に比べ女性に多く(3-4倍)、40-60歳代の方の発症が多いとされています。

早期から治療を開始するほど治療成績が良いのですが、様子をみているうちに大切な治療のタイミングを逃してしまう方も珍しくありません。診断が難しいこともございますので、ご心配な方はお早めにご相談ください。当院ではリウマチ専門医が手のこわばり症状や手指や肘、足などの全身の関節症状に対して診断・治療を行っています。



関節破壊が進行していない
関節リウマチ患者さんの
レントゲン写真



手・手指の関節破壊が進行した
関節リウマチ患者さんの
レントゲン写真

リウマチ内科　田邊谷　徹也

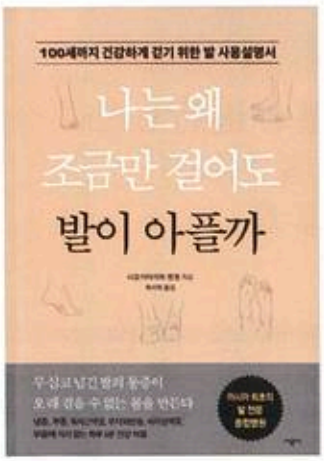
# 外来担当医表

| 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）<br>高田 | 菊池（恭） | 長崎 | 菊池（守）<br>（第2,4週）<br>むくみ外来<br>（第1,3,5週）<br>膝外来<br>（第4週）<br>高岡<br>（第1,3,5週） | 菊池（守）<br>飯村<br>皮膚科外来<br>久道 | 交代制<br>足の美容<br>（第2,4週）<br>膝外来<br>（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<br>（第1,3週）<br>富田<br>（第2,4週） |
| PM 14:00 - 17:00 | 足病総合センター | 岡部<br>股関節外来<br>（第1週）<br>富田 | 菊池（守）<br>長崎<br>富田<br>（第1,3週）<br>足のきず総合外来<br>（第2,4,5週） | 富田<br>高田<br>フットケア | 膝外来<br>高田<br>富田<br>足の見えるか検診（プレミアム）<br>（第3週） | 長崎<br>高田<br>菊池（恭）<br>（第2,4,5週）<br>皮膚科外来<br>久道 | 足の美容<br>（第1,3,5週）<br>せぼね外来<br>（第2,4,5週）<br>足の見えるか検診<br>（第1,3週） |
| | 糖尿病センター | 田邉谷 | 田邉谷<br>（第1,3週） | 富田 | 循環器内科 | 田邉谷 | |

足のきず総合外来：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。

日本国内3.3万部突破の「“歩く力”を落とさない！新しい『足』のトリセツ」

## ついに、韓国国内でも発売開始！




発売以来大好評をいただいております「“歩く力”を落とさない！新しい『足』のトリセツ」が、2021年12月27日、ついに韓国国内の書店にて発売を開始いたしました！

下北沢病院医師団 著

●定価：13,500ウォン

●発行：SIGONGSA Co., Ltd.

日本語版は1階受付で発売中

