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. 8
2022.夏－秋号

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　足の見えるか検診
（プレミアムプラン）

P.4-5　薬剤科紹介

P.6-7　自分でできるフットケア

P.8-9　足のむくみ、だるさ、冷え、
痛み、こむら返り

P.10　家でできる
足のエクササイズ

P.11　ちょっと 病気のはなし
「骨粗鬆症」

P.12　外来表

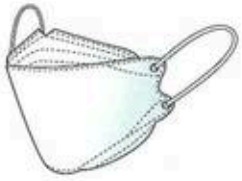


<お知らせ>

COVID-19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。

足の検診の極み!-足の見えるか検診プレミアムプラン増設

歩く力を衰えさせないことにより、心身ともに健康な人生を維持していただきたいと願っています。

足に関わる専門家が集まった日本唯一の足の総合病院だからできる足に特化した検査、「足の見えるか検診」をぜひ年に1度ご受診いただき、ご自身の足の健康状態と向き合っていただけたらと思います。

今般、従来のレギュラープランに加え、プレミアムプランを増設いたしました。レギュラープランの検査項目に、以下のプレミアムプランの検査項目が追加となります。

☑靴を履いた状態でのレントゲン検査
☑ドイツ整形外科靴マイスターと義肢装具士の2つの資格を有する技術者による靴のチェック
☑皮膚科医によるモール(ほくろ) 、水虫(白癬)、爪、足の臭いのチェック、皮膚の健康状態の総合評価
☑患者様の検診結果をもとに「靴の処方箋」発行

＊伊勢丹新宿店 本館2階 婦人靴のシューカウンセラーが「靴の処方箋」を参考に靴選びをお手伝いします。

伊勢丹新宿店婦人靴



レギュラープラン
所要時間3~3.5時間
各月第1・3土曜日
①14:00~②15:00~

プレミアムプラン
所要時間3.5~4時間
各月第3木曜日
①14:00~

薬剤科紹介

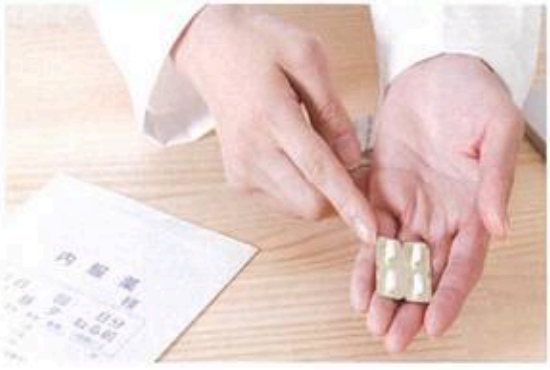
薬剤科では、医薬品の適正使用と安全管理に貢献し、チーム医療の一員として患者さまに最適な薬物療法が提供できるように努めています。主な業務内容を紹介します。

I. 調剤業務

主に入院患者さまを対象として、内服薬や注射薬の調剤を行っています。患者さま本人で薬の管理ができない場合は、専用の配薬カートに薬をセットして、各病棟に配送しています。



II. 病棟業務



① 薬剤管理指導業務

病室を訪問し、薬の説明、服用方法のチェック、副作用が出てないか等、薬が適切に使われていることを確認しています。

② 病棟薬剤業務

入院時の持参薬の確認、カンファレンスへの参加、薬物血中モニタリング（TDM）等によって得られた情報を医師等へのフィードバック、処方の提案、薬剤に関する相談体制の設備等、迅速にすすめています。

III. チーム医療への参加

患者さんを取り巻く様々な職種で構成されており、薬剤師はそれぞれのチームにおいて、薬の専門家として関わっています。

院内感染対策チーム（ICT）

感染症専門医、看護師等と連携を図りながら、抗菌薬の適正使用の検討と、それを通じて院内感染の予防に努めています。

栄養サポートチーム（NST）

管理栄養士等と連携を図りながら、栄養状態をより良くする為の活動を行っています。



糖尿病チーム

糖尿病患者さまの治療状態に関して、医師、糖尿病療養指導士などが関わり、問題の把握と改善を行っています。



薬剤科は、“足と糖尿病”でお困りの患者様の症状改善により一層努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

薬剤科一同

自分でできるフットケア

胼胝（たこ）、鶏眼（魚の目）、疣贅（いぼ）は、足裏にできる頻度の高い病気で、多くの患者様がその治療で来院されております。
以下、原因と治療法をまとめましたので、ご参照ください。

	胼胝（たこ）	鶏眼（魚の目）	疣贅（いぼ）
			
原因	足の一部に圧が集中してできる。	足の一部に圧が集中し、歩行時など捻じれの力が加わることで硬い芯ができる。神経を圧迫するため痛みがでる。	ウイルス感染。お風呂マットから、免疫機能の低下などで感染。
治療	硬くなった角質部分を削り、周囲簿皮膚との段差をなくす。	硬くなった角質や芯を取り除く。	凍結療法（液体窒素）

胼胝（たこ）は、自分でも管理できる！

ヤスリを使用して厚くなった角質やたこを削りましょう。皮膚がふやけていると削りすぎるため、湯舟につかる前に使用しましょう。コーンカッターなどの刃物類は、病院で使用し、ご自宅でのケアではお勧めできません（血糖値が高い方、感覚麻痺がある方、血流障害がある方はセルフケアの方法をスタッフにご確認ください）。

胼胝・鶏眼編

お勧めするフットケア用品



紙ヤスリ



ダイヤモンド型



ステンレス



電動型

フットケア後の保湿も重要!

タコ・角質を削った後や入浴後は、5分以内に角質に浸透しやすいローションタイプの保湿剤を塗ります。保湿剤を塗りながら足のマッサージも併せて行うと血行を改善されより効果的です。乾燥が強い場合は塗る回数を増やすか、油性のクリームを重ねてもよいでしょう。

保湿剤の量の目安（片足）は、人差し指先端に乗るくらい（約0.5g）の2倍量（合計1.0g）。片足全体に、伸ばすように塗りましょう。



約0.5g

お勧めするフットケア用品



ワセリン：白色ワセリン、プロペトなど

油性の軟膏で、皮膚の表面に膜を貼ることで皮膚から水分が抜けだすのを防ぎます。



ヘパリン類似物質：ヒルドイド、ビーソフテンなど

血行の促進作用もあるため　しもやけなどにも使用されます。



尿素：ウレパール、パスタロン,ケラチナミンなど

角質層に浸透して水分を保持し潤す作用や角質の柔軟性を高める効果があります。

足のむくみ、だるさ、冷え、痛み、こむら返り

足のむくみ、だるさ、冷え、痛み、こむら返り・・・、このような悩みで来院される患者様が最近多くなりました。コロナの影響で、在宅を余儀なくされ、運動量が減ったことも一因かもしれません。

地球には重力があります。足を動かさず座っているだけだと、下肢に血液が貯まっていく一方です（下肢の“うっ滞”）。動脈血流は心臓のポンプ採用で足先まで送り込まれますが、心臓までの帰り道である静脈は、それ自体では重力に逆らって血液をくみ上げることができません。下肢が“うっ滞”しないように、静脈にある数十ケ所（片足約50ケ所）の逆流防止弁（静脈弁）とふくらはぎの筋肉とが、重要な働きを担います。ふくらはぎの筋肉が動くことにより（筋ポンプ作用）血液の貯まった下肢静脈が圧迫され、逆流防止弁が作用することによりその血液は逆流せず上方に押し上げられます。その動作を繰り返すことによって、足に送りこまれた血液はスムーズに心臓まで戻ることができるのです。

したがって、座位や立ち仕事、運動量が低下すると、下腿の筋ポンプ作用が十分に働かなくなるため、病気がなくても、足のむくみ、だるさ、冷え、痛み、こむら返りが起こるようになります。この場合は、手術や薬を飲まなくても、運動、下肢のマッサージや圧迫療法にて症状が改善します。しかし、静脈弁が壊れる（下肢静脈瘤）、静脈が詰まる（深部静脈血栓症）、病的に下肢の水分量が多い（心・腎・肝疾患、甲状腺疾患などの内科的疾患）などの“病気”が隠れている場合は、治療（手術や薬の管理）が必要となります。



下肢の“うっ滞”で悩んでませんか？

静脈弁がこわれると、下肢静脈瘤に…

静脈弁が壊れると、血液が逆流して静脈内に血液が溜まります。血液がたまった状態が何年も続くと、静脈の壁が引き延ばされ太くなり、悪化するとグネグネと曲がりくねった状態になります。この状態が「下肢静脈瘤」です。

治療として、弾性ストッキングによる圧迫療法と外科的治療があります。生活の支障があるような痛みや皮膚症状がある伏在型静脈瘤に対しては手術治療を考慮します。



下肢静脈瘤説明動画

静脈弁がこわれると、下肢静脈瘤に…

下肢を動かさず長時間座っている、脱水などが重なると、下肢の血液がよどんで血栓ができ、静脈が詰まってしまいます。この状態が「深部静脈血栓症」です。大きな血栓が肺に飛ぶと、呼吸不全となり、命にもかかわる可能性があります。下肢が急に張って、痛くなった場合は、急いで医療機関の受診が必要です。

朝方でも足がむくんでいる、内科疾患が隠れているかも・・・

夜寝ていると重力の作用が薄れますので、下肢のむくみは改善しますが、朝方になってもむくみが改善されない場合は、心・腎・肝疾患、甲状腺疾患などの内科的疾患が原因かもしれません。医療機関を受診し、検査が必要をしましょう。

ご心配の方は、当院の“むくみ外来”“血管外科外来”をご受診ください。

家で出来る足のエクササイズ（うっ滞予防編）

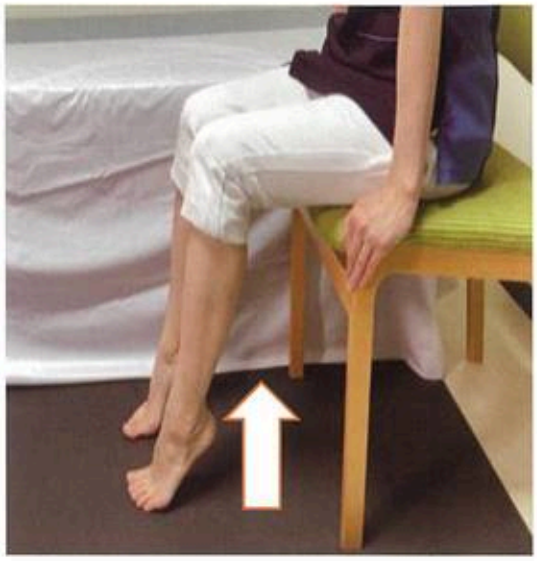
下北沢病院リハビリテーション科監修

踵（かかと）上げ：座位

●目的
ふくらはぎの筋力強化
むくみ予防・改善

●回数
1日　10回　2セット

●方法
①足の裏を床につけて椅子に浅く座る
②5秒かけて踵を上げる
③5秒かけて踵を下げる



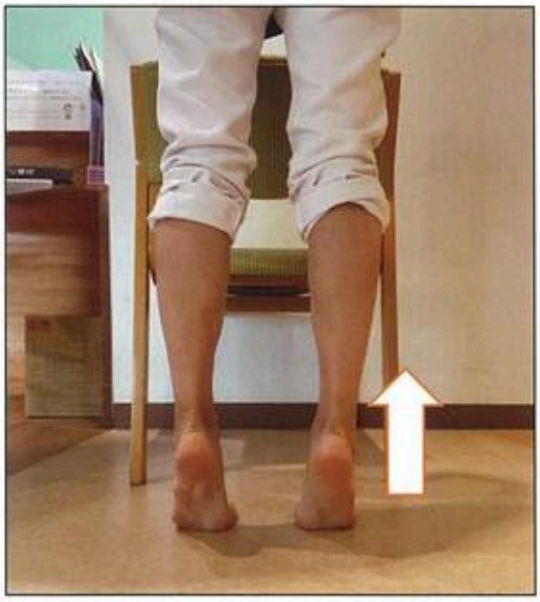
踵（かかと）上げ：立位

●目的
ふくらはぎの筋力強化
むくみ予防・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
②5秒かけて踵を上げる
③5秒かけて踵を下げる
④余裕があれば片足ずつ行う

●注意点
膝を伸ばしたまま行う



これら以外の運動はこちら・・・

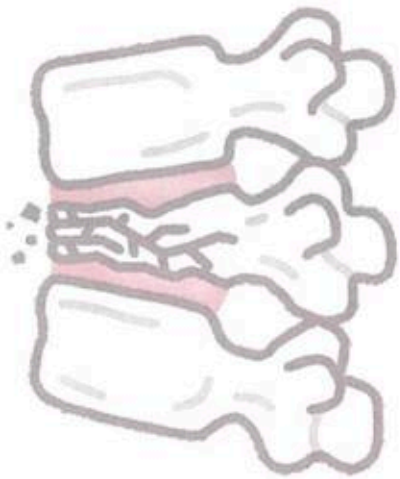
<座ったまま編>　<標準編>　<チャレンジ編>

ちょっと病気のはなし

骨粗鬆症について

骨粗鬆症は骨密度の低下と骨質の異常のため骨が弱くなり骨折しやすくなる疾患です。本邦では1300万人以上の方が実は罹患しているといわれています。転倒・骨折をきっかけに寝たきりの状態や介護が必要な生活となる方が多く、骨折をしない身体づくりはとても重要です。65歳以上の女性、65歳未満で以下のリスクを有する閉経期以降の女性（リスク：アルコール多飲（1日1-1.5合以上）、喫煙、大腿骨近位部骨折をしたご家族がいる）、70歳以上の男性、50-70歳のリスクを有する男性、ステロイド剤の内服をしている方、糖尿病、関節リウマチ、慢性腎臓病などの患者さんでは骨粗鬆症の状態になっているかもしれないため注意が必要です。当院では精度の高い検査機器で骨密度測定を行なっております。骨粗鬆症は薬で治療ができますのでので、ご心配な方はお早めにご相談ください。





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） 高田	菊池（恭）	長崎	菊池（守） （第2,4週） むくみ外来 （第1,3,5週） 膝外来 （第4週） 高岡 （第1,3,5週）	菊池（守） 飯村 皮膚科外来 久道	交代制 足の美容 （第2,4週） 膝外来 （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2週） 富田	菊池（守） 長崎 富田 （第1,3週） 足のきず総合外来 （第2,4,5週）	富田 高田 フットケア	膝外来 高田 富田 足の見えるか検診（プレミアム） （第3週）	長崎 高田 菊池（恭） （第2,3,4,5週） 皮膚科外来 久道	足の美容 （第2,4週） 足の見えるか検診 （第1,3週）
	糖尿病センター	田邉谷	田邉谷 （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」

韓国国内でも発売中！



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」。韓国国内の書店でも発売中です。

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

