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. 9

2022.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、患者さま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　当院ロゴマークが変更されました!!

P.4-5　医事課紹介

P.6-7　動脈硬化症について

P.8-9　外反母趾について

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「膝関節半月板損傷、靭帯損傷」

P.12　外来担当医表「院長外来」、「特別予約診療」について



<お知らせ>

下北沢病院ホームページについて

旧ホームページの問題点、患者さまからのご指摘を鑑み、この度ホームページをリニューアルいたしました。デザイン、コンテンツを刷新し、より分かりやすい内容にいたしましたので、ご覧ください。Facebook、Twitter、Instagramも開設しておりますので、併せてご覧ください。

ホームページ

Facebook

Twitter

Instagram

当院ロゴマークが変更されました!!

足から人生を支える
下北沢病院。

【ロゴマーク変更の経緯】
　これまでのロゴでは「足と糖尿病の専門病院」であることが分からないとの声が多く寄せられ、地域の方々でさえもホームページを開いて初めて足と糖尿病が専門だと知った、という方が大多数でした。
当院は日本で唯一の足の総合病院であり、日本における足病医療の普及と発展を使命としていることから、社会に「足と糖尿病の専門」であることを更に発信していく必要があります。その様な考えのもとロゴマークの変更を決定いたしました。
　「足から人生を支える」というスローガンにふさわしく、足の総合病院としての役割を果たしていきたいと思います。

【ロゴマークの意味】
　元気よく歩く足のシルエットと、漢字の「人」をかけ合わせたマーク。足の健康を守ることが、それぞれの患者さまの人生に大きな幸せに繋がることを訴えています。
　軸足は、世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」と同様のブルー。踏み出す足は明るいスカイブルーとし、明るい未来へ一歩踏み出すことを示しています。
　病院名につく「輪」は「糖尿病のシンボルマーク」でもあります。下北沢病院が「足と糖尿病の専門」病院として日本の歩行を支えることをシンプルに表現しています。

医事課紹介

病院内で医療事務を行う部署を医事課と言います。
病院へ来院された方を一番最初にお迎えする窓口ですので「病院の顔」として良い雰囲気でお迎えすることができるよう、そして患者さまが安心して受診いただけるように、明るい笑顔・親切で丁寧な窓口対応を心がけております。また、患者さまと医療スタッフを「つなぐ」「クラーク業務、医療の知識と正確な作業で「経営を支える」レセプト業務をおこなっております。
医事課としての業務はもちろんですが、患者さまやスタッフからの問い合わせに対応することも私たちの重要な役割。診療科目や診療日のご案内、そして予防接種や入院等のご説明はもちろん、患者さまに安心して診察を受けていただくための気配りやサポートにも力を注いでいます。

医事課の主な3つの業務

病院の「顔」となる
受付・会計業務
患者さまと医療スタッフを「つなぐ」
クラーク業務
医療の知識と正確な作業で「経営を支える」
レセプト業務

医事課は、“足と糖尿病”でお困りの患者さまと診療との架け橋として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。

「限度額適用認定証」お持ちですか？

手術や入院などで医療費が高額になった際でも、自己負担額には上限額があり、上限額を超えて窓口で支払った分は後日健康保険などから払い戻されます。ただし、「限度額適用認定証」を事前に提示すれば窓口での支払いは上限額ですませることができます。

医療費の自己負担には上限額があります

健康保険に加入していれば、医療機関にかかった際に支払う自己負担は1～3割で済んでいるかと思います。しかし、手術や入院などで医療費が高額になった際、毎月の自己負担には上限額（自己負担限度額）が決められています。上限額（自己負担限度額）を超えて支払った金額は、加入している健康保険から後日「高額療養費」として払い戻しされます。

「限度額適用認定証」の提示で窓口負担は上限額までになります

後日払い戻しされるとはいえ、一時的にでも窓口で多額の医療費を支払うのは負担が大きいかと思います。そのため医療費が多額になりそうな時は、加入している健康保険に申請し「限度額適用認定証」の交付を事前に受けておくと便利です。なぜならば「限度額適用認定証」を窓口に提示することで、毎月の自己負担は上限額（自己負担限度額）で済むからです。

「限度額適用認定証」はどこに申請する？

「限度額適用認定証」の申請方法は各健康保険で異なります。「健康保険組合」であればその窓口、「協会けんぽ」であれば各都道府県支部、国民健康保険の場合は、区・市役所、町村役場の「国民健康保険」を取り扱う係が窓口となります。

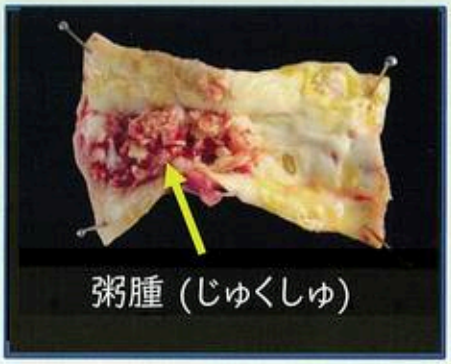
この度、入院診療だけでなく**外来診療にも適応となりました。**詳細は医事課スタッフにお問い合わせください。

医事課一同

寒くなると悪化する動脈硬化症

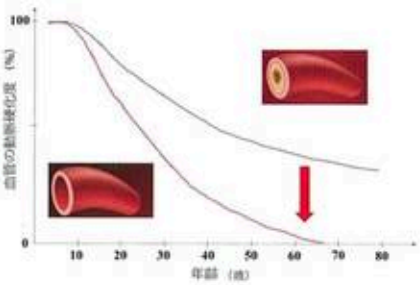
動脈硬化症とは？

血管の内側に脂悪化する肪組織や石灰化ができた粥腫（じゅくしゅ）ができて、血管が詰まったりする病態を動脈硬化症を呼びます。水道管に泥などが詰まってしまうことを想像していただければご理解できると思います。写真は動脈硬化で詰まった血管を見開いたものです。石灰化で硬くなった粥腫が動脈を詰まらせることにより、各臓器に血液は流れなくなり（血流障害）、血液は酸素や栄養を送る働きをしていますので、血液が途絶えた組織は酸欠、栄養不足となり死んでしまいます（臓器不全）。心臓に起これば心筋梗塞、脳に起これば脳梗塞、足に起これば下肢閉塞性動脈硬化症となり足壊疽・下肢切断となります。



動脈硬化症はいつから起こる？

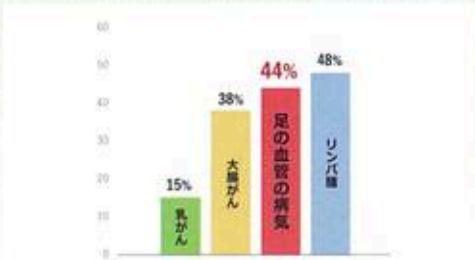
10歳代から生じているとされ、誰にでもなります。糖尿病、高血圧、脂質異常といった生活習慣病がある人だけが動脈硬化症になると思われがちですが、実はすべて人が大なり小なり動脈硬化が生じております。生活習慣病以外の原因として、喫煙、肥満、運動不足・ストレス、男性、年齢が挙げられます。悪化原因に年齢があるということは、10歳代から生じている動脈硬化は年を重ねるごとに悪化していき、いずれは臓器不全になるということを意味します（これが老化現象）。この経時的な変化に、先ほど述べた生活習慣病、喫煙、肥満などの因子が加わると、動脈硬化の悪化が加速し、若くして動脈硬化症（心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症など）になってしまうこととなります。



悪くなる前に早期発見!!

足の動脈硬化（下肢閉塞性動脈硬化症）の予後は？

“足に動脈硬化？あったからって予後には関係ないでしょ”と思われがちですが、残念ながら予後は悪いです。動脈硬化は心臓や脳血管に先に起こるとされ、足に動脈硬化ができてしまっているということは、既に心臓や脳血管にも生じている可能性が高いとされます。実際、下肢閉塞性動脈硬化症の約40-60%は心臓や脳の動脈にも動脈硬化疾患があると報告されています。ですので、足の動脈硬化だけで死亡するというよりは、併発している心筋梗塞、脳梗塞が頻発に起こりやすいため、予後が悪いとされています。特に安静時痛や下肢壊疽などを伴う重症下肢虚血の場合は、5年生存率はで約50%以下とされ、大腸がん、乳がんよりも悪いことになります。早期診断が非常に大切になります。



5年生存率

動脈硬化があるか、簡単にわかる？



手首、足首の血圧を測ることで分かります。当院にもありますが、ABI検査と一般的に言われている検査です。両側の手首と足首の血圧比（足関節上腕血圧比）で血管の狭窄の有無を評価（ABI検査）、心臓から押し出された血管の拍動速度を調べることによって動脈壁の硬さ（動脈硬化の程度）を評価（PWV検査、俗に言う血管年齢）することができます。異常値が出た場合は、病態評価目的にて、下肢動脈エコー、頸動脈エコー、CT、MRIなどの画像検査を行います。数分程度でできる検査です。

動脈硬化症が気になる方は日本心臓血管外科学会専門医・指導医の資格を所持する医師が担当する当院血管外科外来で対応いたしますので、受付にてお声がけください。

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。
今回は足の代表的疾患である外反母趾の手術治療についてのお話です。

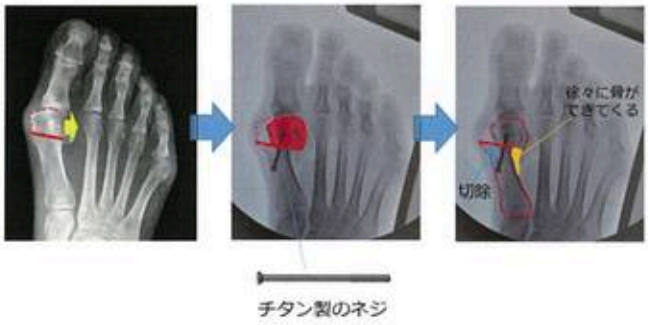
「外反母趾って治るの？」

外反母趾を発症した場合は、加齢と共に緩徐に増悪する傾向にあり、形がもとに戻ることはないとされています。保存治療（装具療法、運動療法など）によって疼痛改善や増悪予防、また歩行しやすくするなどの効果は期待できますが、形は戻すことができません。変形を根本的に治すための唯一の方法が手術になります。



外反母趾の手術ってどういう方法？

手術は、母趾のつけねの出っ張った部位（バニオンと呼ばれる）を削るだけでは変形は治りません。図のように骨をいったん切って、ずらし、ネジやプレートで固定することによって新しい骨の形を作り直すことが必要です。「わざと骨折させて良い形に変えた状態で骨をくっつける」手術になります。
術後骨がしっかりくっつくまでの期間は、ある程度の制限が必要です。かといって患部を大事にしすぎるのも母趾が硬くなるため良くありません。このため術後はリハビリが重要です。リハビリ専門スタッフが指導をしますので指示を守っていただく必要があります。
足は皮膚トラブルや浮腫み、傷口の感染などが起こりやすい部位ですので足独特の管理が必要です。



当院の代表的手術法（**オースティン法**）
米国足病医学で推奨る代表的術式です

外反母趾手術をするとどんな生活になるの？

以下はオースティン法（約8割の手術患者さまに適応）を行った場合の術後プランです

- 手術は全身麻酔、入院は約1週間、手術翌日から歩行訓練を開始します。
- 術後の外来受診は術後2週（抜糸）、4週、2ケ月、3ケ月、6ケ月1年です。
- 術後2週間は治療用サンダル（自費購入）、術後2週以降はカスタムメイドのインソール（保険適応）を使用します。
- 術後1～2か月は足の腫れや浮腫みが強いため立ち仕事や歩く仕事など（デスクワーク以外）は控えることを推奨します。
- 希望に応じてネジを抜去する局所麻酔の日帰り手術を行うことができます。（骨癒合が得られる頃）

手術後の流れ

	時期	経過	履き物	出来る生活動作	入浴	運動
入院	1日目	リハビリ	治療用サンダル着用	離床 脱り出し禁止 揃え型歩行		
入院	2日目～	適宜処置 リハビリ	治療用サンダル着用	階段は一段ずつ 運転は注意	手術創は保護にてシャワー可	
入院	1週目～	退院	治療用サンダル着用	運転は注意	手術創もシャワー可	
外来	2週目～	診察（抜糸） 装具外来 リハビリ	インソール ＋ スニーカー	脱り出しOK 運転 乗り降り注意	浴槽	※足の状況に応じて スクワットなど ウォーキング
外来	1ケ月目～	診察 リハビリ	インソール ＋ スニーカー	運転 乗り降り注意	浴槽	※足の状況に応じて スクワットなど ウォーキング
外来	2ケ月目～	診察 リハビリ	インソール ＋ スニーカー	つま先たち・しゃがみ 自転車	浴槽	カーフレイズ
外来	3ケ月目～	診察（抜釘） リハビリ	制限なし （ハイヒール可）	制限なし	浴槽	スポーツ開始 制限なし
外来	6ケ月目～	診察（抜釘）	制限なし （ハイヒール可）	制限なし	浴槽	スポーツ開始 制限なし

家でできる足のエクササイズ（外反母趾編）

下北沢病院リハビリテーション科監修

目的：足ゆび、足底筋力の向上、アーチの維持
効果：歩きやすさの改善、足関節周囲の障害予防

① 浅めに椅子に座る



② 足は肩幅くらいに開き、全ての足の指を床におろす

③ 足の指の根元はつけたまま、全ての足の指を大きく反らせる（アーチを強く引き上げる感覚で）



④ ③の状態から親指だけをおろす。他の指は反らし、アーチを引き上げたままにしておく



⑤ アーチの力を抜かないまま残りの４本の指をおろす



⑥ 床をつかむように全ての指を足の付け根から曲げ、そのままつま先を持ち上げる



回数：10回　2セット

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>

膝関節半月板損傷、靭帯損傷

「半月板損傷」はスポーツ以外でも、加齢により傷つきやすくなっている半月板にちょっとした力が加わって痛めてしまうことがあります。半月板は関節の軟骨を守る役割があるので、損傷した状態を放置するとさらに軟骨を痛めてしまうことがあります。

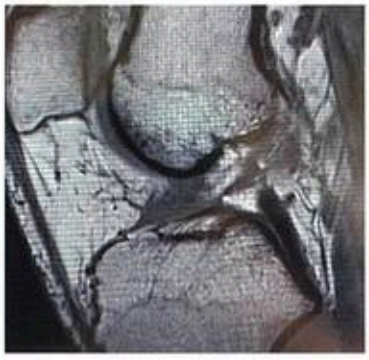
「靭帯損傷」はスポーツの怪我や、交通事故で大きな力が加わったときに、種々の靭帯におこります。最も多いのは内側側副靭帯損傷で、強い外力が加わることでさらに複数の靭帯を痛める場合もあります。膝関節の靭帯は関節の安定性を保つ役割があるので、膝崩れの症状の出現や、半月板と同様に軟骨を痛めてしまうことがあります。

レントゲン写真では半月板や靭帯は写らないので、半月板損傷や靭帯損傷を疑った場合はMRI検査を行います。生活に影響する症状がある場合は関節鏡を使った手術も行っています。

膝の曲げ伸ばしで引っ掛かりがあったり、振り向きざまに膝の痛みが出るときなどはご相談ください。



内側半月板の変性



前十字靭帯の損傷

整形外科　髙田　研

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		富田	富田	沖杉		富田 (第2,4週)
PM 14:00 - 17:00	足病総合センター	特別予約診療 院長外来 富田 股関節外来 (第1週) 岡部	菊池(守) 長崎 富田 (第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2,4,5週) 皮膚科外来 久道	足の美容 (第1,3,5週) 足の見えるか検診 (第1,3週)
	糖尿病センター	富田	富田 (第1,3週)	富田	循環器内科 富田		

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。

「院長外来」並びに「特別予約診療」を開設しました。

当院では、初めてご来院になる患者さまの足を総合的に診察し、院内の各専門医と連携し、必要であれば引き継いで治療を行うことで、病状に対し見逃しのない適切な診療を行うことを目的とする「院長外来」(院長・菊池守医師担当)、検査、診察、会計等全ての待ち時間をなくし、スムーズにご受診いただけるよう下北沢病院院長による「特別予約診療」開設を開設しました。

詳細は、当院ホームページをご覧ください。



院長 菊池守

ホームページ

下北沢病院 院長 菊池 守 -略歴-
大阪大学医学部卒。国内の医療機関に勤務。米国ジョージタウン大学創傷治癒センター留学、足病学と出会う。
帰国後、佐賀大学医学部附属病院形成外科診療准教授を経て現在に至る。
著書に「100歳までスタスタ歩ける足のつくり方」(アスコム)
「"歩く力"を落とさない新しい足のトリセツ」(日経BP)