ご自由におとりください

03-3460-0021
（予約専用番号 9:00～16:30）

創刊10号
記念特別版

Vol.10
2023.冬－春号

下北沢病院
足病だより



病院理念　『足から人生を支える』



目次

P.2　帯状疱疹ワクチン投与について

P.3　院長外来について

P.4-5 人生100年時代だからこそ「足の8020運動」

P.6-12 新たな病院理念・ミッションのもと各部署からのご挨拶

P.13 新しい医師が診療に加わりました!!

P.14-15　糖尿病性足潰瘍について

P.16-17　下北沢周辺グルメマップ

P.18　骨粗しょう症検診について

P.19　家でできる足のエクササイズ

P.20　外来表・アクセス



帯状疱疹ワクチン投与について

帯状疱疹は、免疫力が低下する50歳頃から発症しやすくなります。帯状疱疹の症状には個人差がありますが、皮膚に神経痛のような痛みが起こることが多いです。痛みは皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、針に刺されたような痛み、焼けるような痛みまで様々です。その後水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、痛みが徐々に強くなり、眠れないほどに悪化することもあります。さらに、50歳以上の方の約2割が帯状疱疹後神経痛になると言われています。



帯状疱疹ワクチンは、50歳以上の方が対象のワクチンです。ワクチンを接種することにより、発症が抑えられるだけでなく、もし発症しても重症化しにくくなる、痛みが残りにくくなることが期待できます。
2回接種することで、十分な予防効果が得られます。必ず2回接種しましょう
※持病や服用中のお薬により、接種できない場合もございます。まずは、医師にご相談ください。

接種料金：22,000円（1回あたり）

院長外来について

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、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)を開設しております。

【対象診療科・疾患】 足病総合センター(初診の方)
外反母趾、足のきず、リンパ浮腫、足の血流障害、下肢静脈瘤等

※その他の足の疾患についても診察を行っております。お気軽にお問合せください。



【診療日時】毎週月曜日(祝日・年末年始除く)
9:00~12:00 (受付時間 8:30~11:30)
14:30~17:00 (受付時間 13:30~16:30)
※午後は予約制となります。

※午前中の予約はお受けしておりません。来院された方より順番に診察いたします。そのため、待ち時間が長くなる可能性がございますので、予めご承知おき下さい。
※受付時間を過ぎてご来院いただいた場合は、ご受診できません。あらかじめご了承ください。

【待ち時間のない診療について】
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各専門医による「特別予約診療」もございます。 詳細は、当院ホームページをご覧ください。

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)



院長 菊池守

人生100年時代だからこそ

下北沢病院は約75社の様々な業種の企業とコンソーシアムを組み、足から人生を支える研究や開発を行っています。その活動の運営・管理・実行を「足の8020運動」事務局が担っています。

それでは、足から人生を支える研究や開発とはなんでしょうか。
「足の8020運動」とはなんでしょうか。

【足の8020ロゴマーク】

足の8020

下北沢病院には3つのミッションがあります。

1、患者さまを診る。
2、日本で足の専門医療者を教育する。
3、足の医療の価値を社会と共有する。

この3つめ目のミッションの中心となるのが足の8020運動です。これは多くの日本人が「80歳で20分間キビキビ歩ける状態をキープすること」を実現させるためのプロジェクトです。1日20分間のキビキビ歩き維持できているということは、その人の健康寿命が保てる状態にあることを意味しています。なかでも、「歩行速度」をキープすること、キビキビ歩きの習慣がもっとも大切です。しかし、80歳になってから、その目標を掲げてもすでに歩行そのものが困難になっているかもしれません。年齢を問わず今からできる事を実践し、数十年後に目標に近い状態を作ることが大事なのです。

そのため、足の総合病院として、足と歩行に関連した商品の検証やアプリ開発さらには「歩行にやさしい街づくりのプロジェクト」まで、日本人の健康寿命を伸ばすための様々な提案を企業とのコラボレーションを通じて社会へ発信しています。

＊一部商品を当院1階とまと薬局に展示しておりますので、お立ち寄りください。

【監修商品】



株式会社フェローズ
『TELIC』
監修



三菱製紙株式会社
『巻き爪Sテープ』
監修



アルインコ株式会社
『アーチチューブ』
監修



株式会社リフト
『雪駄スニーカー』

「足の8020運動」



街づくりプロジェクトの一例として、今回は小田急電鉄株式会社とのコラボレーションを紹介します。まちのコインを通し『歩きたくなるまち シモキタ』をテーマに活動する“キッタ”“足の8020運動”との連動企画となるスタンプラリーを実施しています。下北沢の街を楽しく歩きながら足の健康寿命を延ばすことを目的とし、1ヶ月間に北沢地区周辺に全5コースを設置。コースの長さは、足の8020運動でも推奨している約20分で歩ききれる長さに設定されています。期間内に全コースを達成すると、下北沢病院の入口に設置されている宝箱のカギの暗証番号を入手でき、参加者自身がその宝箱を開け、特典をゲットできる仕組みとなっています。

多くの皆さまのご参加をお待ちしています！



【正面玄関に設置のキッタの宝箱】

足の8020運動はフェイスブックでも情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください！

新たな病院理念・ミッションのもと

足から人生を支える
下北沢病院。

病院理念:足から人生を支える

ミッション:

- 様々な足のトラブルを診病の段階から全身的な基礎疾患を含めてワンストップで解決すること
- 北米型足病医療の教育システムを導入することによって日本の足病医療を支える人材を育成すること
- 企業との連携を通じて、日本とアジアにおいて足病医療の新たな価値を創造すること

理事長　久道勝也(皮膚科医)

謹賀新年

日本国内における足病医療の普及と発展、そして健康寿命を伸ばしていくとを目的とし、当院は昨年より「足の8020運動」(80歳で20分間、キビキビ歩き続けられるために)を推進しています。元気よく歩く足のシルエットと、漢字の「人」をかけ合わせた当院の新しいロゴは、足の健康を守ることが人生を歩む力となることを表現しています。2023年も皆様の足の健康と歩行を守るべく当院医師、スタッフ全員で務めてまいりたいと思います。本年も皆様のご理解、ご厚誼の程どうぞ宜しくお願い申し上げます。



各部署からのご挨拶です!!

院長　菊池守（形成外科医）

あけましておめでとうございます。当院が足病医療を始めて8年目を迎えます。2023年は新たな理念である「足から人生を支える」に基づき、下北沢の地から足と歩行そして人生を守るための医療を提供してまいります。





副院長　長崎和仁
（血管外科医・診療部門総括責任者）

明けましておめでとうございます。人生100年時代になり、人生の質も問われる時代となりました。一人でも多くの足を救い、一人でも多くの人が豊かな人生を送れるよう、最後まであきらめない医療を提供できるよう日々精進したします。

副院長　福田 裕美
（看護部・医療支援部門総括責任者）

日本唯一の足病・糖尿病専門病院が、ここ下北沢にあります。2023年も引き続き、当院に受診・入院される皆様の「その人らしい人生」が安全・安心・安楽に過ごせるよう、職員全力でお支えします。



診療部門（医局）



足病総合センター長　菊池恭太（整形外科）

新年、あけましておめでとうございます。
足病総合センター長の菊池恭太です。足の診療に専念して七回目の年明けを迎えました。当センターにおける足の治療症例数は保存治療（初診患者約1万7000人、延べ8万人）・手術治療（約3800件）のどちらも、国内トップの治療経験をさせて頂いております。この経験を足トラブルを抱える皆様の治療にさらに活かしていけるよう今年も精進していきたいと思います。



糖尿病センター長
富田益臣（糖尿病内科）

新年明けましておめでとうございます。昨年はコロナウィルスやウクライナ戦争など本当に大変な一年だったと思います。

慌しい一年でしたが、お正月くらいは、ご家族やご友人とゆっくりと美味しいお正月を迎えてください。今年度も皆様が健康で過ごせるようにサポートしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

手術室・麻酔
茅野孝明（麻酔科）



麻酔科は手術の全身麻酔を主に患者管理をします。当院には足だけでなく、様々な病歴の方が全国から来られます。慎重な麻酔計画にて無事に退院までされる事で責務と当院の理念を感じる日々です。今年は、ペイン外来で痛みで悩まれる方へのサポートにも尽力できればと思います

看護部

看護部長代行　廣納裕子



～人生100年時代患者さまの『歩く』『動く』を支える看護をめざし、患者さまの可能性を信じ“とことんあきらめない看護”の実践～を継続します。仕事に誇りを持ち、看護の喜びや楽しさを感じ、生き生きと働き続けられる看護師一同でみなさまをお迎えいたします。そして、患者さまに『下北沢病院に受診してよかった思っていただけるような誠実で丁寧な看護をすすめてまいります。





看護部病棟

統括師長：池上吾郎

回復期病棟副師長：東黒島由香

下北沢病院看護部の理念のもと
人生100年時代、看護の力で「歩
く」「動く」を支えられるよう病棟看
護として24時間患者さまの可能性
を信じ、看護として寄り添うとともに
多職種と共働してその人らしい暮ら
しのゴールを病棟看護スタッフ一同
で支援いたします。

看護部・医療技術部

看護部外来副師長　五升田香織



外来は、毎日100～200名の患者様が受診されます。限られた診察時間の中で患者さまやご家族の心に寄り添い快適な日常生活につげられるよう最大限努めてまいります。そして、“なくてはならない病院“を目指します！

看護部手術室主任　佐塚恵里奈

私たち手術室では看護部の理念に基づき、医師をはじめ多職種とチーム一丸となり患者様の歩く・動くための手術を全力でサポートいたします！

栄養科科長　石田千香子（第1医療技術部副部長）

入院患者様の創傷治癒促進並びに血糖コントロール等に対する栄養管理、外来患者様の栄養相談を中心に皆様のお役に立てるよう、スタッフ一同努力して参りたいと思います。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

検査科副科長　水島ひとみ



検査科のモットーは【断らない検査】です。当日検査も、人員・機械に余裕があれば最大限受けつけ、迅速な診断に貢献します。今年も検査科は正確かつ迅速な検査を提供していきます。

医療技術部

薬剤科副主任　土橋さおり

薬剤師の業務は大きな変化を求められている中、チーム医療の一員としてより臨床に近い所で活躍し、個人に適した安全な薬物治療が提供できるよう努めてまいります。そして、薬剤師の立場を通して〝足から人生を支える〟お手伝いができるように、薬剤科一同力を合わせ取り組んでいきます。

放射線科副科長　守屋雄太

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。さて、当院の理念に足から人生を支えるというのがあります。去年放射線科では約5000人ほどの患者様の足のレントゲンを検査してきました。ということは約5000人の人生を支えるお手伝いができたのかな?と思っています。

今年は検査上ではもちろんのこと、患者様の精神的な部分でよりそうことができたらよいなと考えております。

リハビリ科科長
岡本貢一（第2医療技術部副部長）



昨年はリハビリテーション科の職員の入れ替えや運用の変更など大きな変化があった年でした。

本年は新たに職員を迎え、リハビリテーション科の理念である“患者ファースト”に則り、トラブルを抱えている患者さまのために、より専門的な知識面・技術面の向上と、皆様の人生を支えられるような人間性を磨き高め、当院に来てよかった!と言っていただけるように、成長していきたいと考えております。

本年も皆様の「足から人生を支える」ための一助となることを目指し、一人でも多くの足のトラブルを改善できるようリハビリテーション科一同、精一杯支援させていただきます。

医療技術部・事務部

透析室・臨床工学科主任　岡本雅光

新年明けましておめでとうございます。当院臨床工学科は血液浄化をはじめ院内医療機器の管理・保守を行っております。透析室においては腎臓内科の先生と共に全身管理はもとより足の病院に特化した透析や血液浄化を安全に心掛けて行っています。また昨年よりベッド毎に専用のテレビを備え付けました。少しでも透析を快適に過ごせるように努力してまいります。

事務部次長　今井真由美



『足から人生を支える』下北沢病院の理念のもと、窓口から地域まで、医療に携わる事務として、“寄り添いながら公正に”対応をいたします。そして、患者さま・ご家族さまの不安が安心に変わるよう、事務部一同努めて参ります。

医療連携室室長　櫻井誠次

地域医療連携室は、『足から人生を支える』の理念の基、足にお悩みをかかえた患者様が速やかに受診・加療ができるよう支援をおこなってまいります。また、退院後も住み慣れた地域で暮らしていけるよう医療・介護・生活支援などが一体的に提供される仕組みの構築に精進して参ります。本年もよろしくお願いいたします。

新しい医師が診療に加わりました!!

初めまして。形成外科の高岡聡美と申します。東京で育ち富山医科薬科大学へ進学、隣県糸魚川での初期研修修了まで形成外科とは無縁でしたがひょんなことから埼玉医科大学病院の形成外科に入局しました。難治性創傷で高名な教授のもと多くの潰瘍患者さんを診させて頂き、創傷管理にやりがいを感じる一方、入院して治しても帰宅すると再発する…という一定数の患者さんに悩む日々でした。そんな折に切断後の変形で傷を繰り返していた患者さんを下北沢病院で手術して頂くこととなり、それを見たのが私の医者人生の転機となりました。

足の変形そのものにアプローチすることで創傷の重症化や再発を防ぐというのは本当に目からウロコどころか魚ごと出るかというほどの衝撃で、翌年7ケ月にわたり下北沢病院の研修で足病をゼロから学び、以来下北沢の先生方を目標に研鑽してきました。埼玉に戻ってからも二言目には足の話ばかりしていたところご縁あって順天堂大学医学部附属順天堂医院(足の疾患センター/形成外科)へ出向となり、さらに様々なご縁が重なり、このたび下北沢病院で勤務することとなりました。

想像より遥かに早く入職の機会を頂いたことに身の震えが止まりませんが、何より尊敬する先生方や素晴らしいスタッフの皆さんとまたこの病院で働けることをとても嬉しく思っております。よりよい足の診療をお届けすべく頑張りますので、今後ともよろしくお願いいたします!



高岡 聡美

富山大学医学部卒(2013年)
形成外科

趣味　猫、楽器
好きなもの　猫、かわいいもの
嫌いなもの　大きい虫、締切
座右の銘　水滴穿石

糖尿病性足潰瘍

足の切断の原因として、以前は交通事故など外傷に伴うものが多かったのですが、近年は糖尿病や動脈硬化といった代謝性疾患がその多くを占めるようになりました。今回は、ほっておくと足の切断になりかねない恐ろしい糖尿病性足潰瘍についてお話します。

糖尿病性足潰瘍について

糖尿病があると、足に潰瘍ができるリスクが高まります。糖尿病の方が入院する最も高い理由が足潰瘍です。糖尿病の方に潰瘍ができると、治るまでに数ケ月かかることも少なくありません。



“かかと”や“くるぶし”にできた糖尿病性潰瘍
ちょっとした靴擦れなどで潰瘍になります！

糖尿病性足潰瘍ができる原因

糖尿病合併症である神経障害と血流障害が原因として挙げられます。神経障害では足の感覚が無くなり、外傷ができても着付くことができません。靴擦れがあっても気付かず歩き続けて骨に達する潰瘍に進展しまうこともあります。血流障害があると足の傷が治癒する力が減るため、感染が悪化し傷が悪化する可能性が増します。



自宅でのケアと予防方法

医師の診察を受けずに自己判断で治療することは潰瘍の重症化につながる可能性があります。糖尿病の方はちょっとした傷から足切断につながる可能性があるため、医師の診察を受けることをお勧めします。

- 毎日足を観察しましょう
  目と手を使い、足をよく観察し、足指の間もチェックします。
  鏡を使って足の裏も見るようにしましょう。家族に見てもらうのもよいでしょう。
  以下のようなサインがあったら、受診しましょう。
  腫れ、皮膚が赤い、熱感、水膨れ、切り傷、出血、染み出しがある

- 手を使って、靴の中に以下のものが無いかチェックしましょう
  凸凹、異物（石や鉄など）

- 毎日足を洗い、手入れをしましょう
  ・指間までしっかり洗いましょう
  ・お湯や水ではなく、ぬるま湯で洗いましょう
  ・足を洗った後は指間までよく乾かします。
  ・皮膚が乾燥したらクリームを塗り保湿します。



下北沢病院周辺 グルメマップ

本号より、当院周辺のグルメマップをご紹介させていただきます。

グルメマップをご覧いただくことにより通院時の楽しみを増やしていただくと共に、街
散策することで歩行と足の健康寿命促進に繋がれば幸いです。

※メニュー内容やお食事の成分詳細に関しましては、当院は関与いたしておりません。



① BLOOKLYN ROASTING COMPANY SHIMOKITAZAWA
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約2分30秒

② Cafe ZAC
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約3分30秒

※秒速1.6mの人の平均寿命は95歳といわれています!ぜひ、ご参考になさってください!

下北沢の街を散策してみませんか？

① BLOOKLYN ROASTING COMPANY SHIMOKITAZAWA

～ニューヨークブルックリン初のコーヒーショップ～

朝はアメリカンブレックファースト、ランチはパスタやガッツリお肉ランチ等、夜はビールやナチュラルワインに合う料理をお楽しみいただけます！



【お店の情報】
車いす入店：OK
メニューカロリー表示：なし
主食量の増減リクエスト：OK

定休日：月曜日、営業時間：8:00～22:00
ランチタイムの事前予約：OK

URL：brooklynroasting.jp
住所：世田谷区北沢2-6-2
ミカン下北B街区B101
電話番号：03-6450-8681

② Cafe ZAC

～珈琲 洋菓子～

ケーキは全て手作りですが、サンドはバターを使い風味にこだわっています。今の季節ですと苺のタルト、焼きりんごが講評です。車いすの方へ）座席をゆったりとっていますのでご利用ください。



【お店の情報】
車いす入店：OK
メニューカロリー表示：なし
主食量の増減リクエスト：なし

定休日：無休、営業時間：9:00～22:40
ランチタイムの事前予約：なし

URL：https://www.cafe-zac.com/
住所：世田谷区北沢2-11-2
佐藤ビル1・2階
電話番号：03-3413-3991

※情報は変わる可能性がございます。最新情報は各店舗のホームページ等でご確認ください。

骨粗しょう症検診について

当院では、骨粗しょう症を早期に発見し、栄養、運動に関する相談や指導により生活習慣を見直しいただくために、定期的な骨粗しょう症検診を行っております。

健康を維持し、80歳まで20分間キビキビ歩くことができるよう、ぜひ検診をお受けください。

【骨粗しょう症とは】

骨の量（骨密度）が急激に減少することにより、骨の老化が進み、骨折しやすくなる病気のことです。骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも背骨、太ももの付け根等が骨折しやすくなります。



女性の場合、閉経前後の数年間で骨量が急速に減少し、男性の場合は70歳以降に急速な減少が起こると言われています。

骨粗しょう症は早期に生活習慣を見直すことで、病気を予防することができます。また、骨粗しょう症が認められた場合は適切な治療により骨折を予防することでができます。

※当院の骨粗しょう症検診は骨密度検査DXA法を使用しており、痛みの伴わない検査です。

骨粗しょう症検診助成制度について

骨粗しょう症検診は、お住いの地域により、検診費助成を受けらる場合がございます。検診ご希望の方は、お住いの自治体にお問い合わせください。

世田谷区にお住いの方は、女性の方で、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が検診費の助成を受けることができます。詳細については世田谷区にお問い合わせください。

家で出来る足のエクササイズ

腰痛予防編

下北沢病院リハビリテーション科監修

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師へご相談ください

膝かかえ

●目的：おしり、腰部のストレッチ
●回数：1セット20秒を2～3セット
●方法：①仰向けになって両膝を立てる
②息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づける
③その姿勢のまま20秒間保つ（呼吸は止めない）
④もう片方の足も同じようにする



★注意点
お腹の力を抜いておしりや腰が伸びるようにしましょう

ブリッジ

●目的：殿筋の筋力強化
●回数：1セット10～15回を2～3セット
●方法：①仰向けになり、両膝を立てる
②息を吐きながら身体と足が平行になるように
お尻を持ち上げる



★注意点
呼吸を止めずにゆっくり行いましょう

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>

外来担当医表・アクセス

診療科		月	火	水	木	金	土
AM 9:00 - 12:00	足病総合センター	院長外来 菊池（恭） 高岡	菊池（恭） 高岡	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） 高田 菊池（恭） （第2,4,5週） 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	院長外来 岡部 股関節外来 （第1週） 富田	菊池（守） 長崎 （第1,3,5週） 富田 （第1,3週） 足のきず総合外来 （第2,4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 高岡 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。



アクセス

新宿より小田急線「下北沢」駅
下車徒歩5分

所在地
〒155-0031
東京都世田谷区北沢2-8-16

電話番号
03-3460-0300（代表）
03-3465-0565（FAX）