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.11
2023.春－夏号

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　新しい「足」のトリセツについて

P.3　一般市民公開講座

P.4-5　下北沢周辺グルメマップ

P.6-7　「いびき外来」開設!!

P.8-9　足底筋膜炎について

P.10　家でできる足のエクササイズ

P.11　ちょっと気になる病気の話

P.12　外来担当医表・アクセス



竹下景子さんにご推薦いただきました!!

俳優・竹下景子さんにご推薦いただき　『“歩く力”を落とさない！新しい「足」のトリセツ』(下北沢病院医師団 著)のオビをリニューアルいたしました。竹下さんも本書を「お守り」とし、日々のストレッチなどにお役立て下さっているそうです。当院1階受付、全国の書店、またはAmazonよりお求めいただけます。
(発行：日経BP)





一般市民公開講座 お申込み受付中！

当院院長が学会長を務める日本フットケア・足病医学会関東・甲信越地方会開催に伴い、6月18日(日)、一般市民公開講座を開講します。ゲストをお招きし、足病の種類や原因、治療、予防やセルフケアなど、人生100年時代、健康な足づくりと歩行を維持し続けることの大切さについて語ります。お申し込みをお待ちしております！

第1部「知っておきたい足の健康と100歳までの歩き方」

タップダンサーHideboH &下北沢病院理事長 久道勝也医師



久道医師による基調講演に加え、「座頭市」「浅草キッド」の振り付けでも有名な世界的タップダンサーHideboHさんとタップダンスの歴史と魅力に触れながら、タップダンサーにとって最も大切な足について対談します。

第2部 トップアスリートに聞く「生涯にわたって健康的な体と足を維持する方法」

元サッカー日本代表選手福西崇史氏 & 下北沢病院医師団



元サッカー日本代表MFとして活躍された福西崇史さんをお招きし、足に大きな負担がかかるスポーツ選手ゆえの悩みやケア、トレーニング方法、そして病気との付き合い方など幅広く『“歩く力”を落とさない！ 新しい「足」のトリセツ』の著者である下北沢病院医師団とお話しいただきます。

■日時
2023年6月18日（日） 11:00～13:30（開場10:30）

■会場
北沢タウンホール（下北沢病院の隣と建物です）
東京都世田谷区北沢2-8-18

■お問い合わせ・お申込み
読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・下北沢係
〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1読売江東ビル6F
E-mail：yncdr@ync.ne.jp FAX：03-3642-4320
TEL：03-3642-4301〔月～金10:00～19:00（土日祝休）〕 P.3

下北沢病院周辺 グルメマップ(Vol.2)

① MICHEAL CLAVIS(マイケル クラヴィス)
～シフォンケーキ専門店～



1/1000のシフォンケーキ

他店のシフォンケーキでは味わえない、フワフワ食感のシフォンケーキ屋さんです!
シフォンケーキを購入すると、ウェルカムドリンクで日替わりアイスティーがついてくるのでお得♪
人気の商品「エクレール」は製造個数も少なくはやく売り切れてしまうため、診察前に予約しておくのがおススメです!

1/8カット:312円(税込)　1ホール:2,499円(税込)

営業時間:7:00～15:00
＊木曜日のみ9:00開店
(定休日:火・水曜日)
所在地:
世田谷区北沢2丁目9-19
植松第一ビル 101号
TEL:0120-440-255

② 高級芋菓子 しみず



レギュラー和スイートポテト 4種食べ比べ

芋本来の美味しさ、個性を味わって頂くために卵、生クリームなどの"つなぎ"の使用を最小限に抑え、発酵バターでコクをプラス!
しっとり・ホクホクのいろいろなお芋を楽しめるセットです!

紅はるか・さつま金時芋・紫芋・シルクスイート芋の4種
4種食べ比べ:1,650円(税込) 単品:400円(税込)

営業時間:11:00～21:00
(定休日:年末年始のみ)
所在地:
世田谷区北沢2丁目10-18
藤和ハイタウンB棟 101
TEL:03-5738-7951

※ 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。
※ 詳細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。

下北沢の街を散策してみませんか？



行速度が速い人は平均寿命が長い傾向があるといわれています！
›秒速1.6mの平均寿命は95歳といわれています。

①MICHEAL CLAVIS（マイケル クラヴィス）
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合：徒歩1分36秒（目安）

②高級芋菓子 しみず
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合：徒歩1分53秒（目安）

編集：下北沢病院グルメマッププロジェクト
Aチームリーダー臨床工学技士中川、検査技師中川、看護師萩原、看護師石川

「いびき外来」が開設されました!!

当院では、1月より「いびき外来」の診療を開始しました。

「いびき外来」では、いびきがもたらす代表的なの健康被害である睡眠時無呼吸症候群（SAS：Sleep Apnea Syndrome）の検査、治療を行います。

睡眠時無呼吸症候群に罹患していると、良質な睡眠がとれず、日中の活動生や労働の質、運転能力などが低下することはもちろん、高血圧や虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病を高率に合併し、生命予後に影響を与えることが明らかになっております。



1泊入院にて、精密検査も可能!!

一つでも当てはまる方は、リスク検査をお勧めいたします。ご希望の方は、当院の「いびき外来」、又は、専門医療機関の受診をお勧めいたします。

リスクチェック

- 高血圧がある（140mmHg ／ 90mmHg以上）
- 糖尿病がある（HbA1c7.0以上）
- BMI25以上ある（BMI＝体重kg ÷（身長m×身長m））
- 過去に脳梗塞や心筋梗塞など心臓・血管の病気になったことがある
- いびきを指摘されたことがある
- アレルギー疾患がある（気管支喘息、アレルギー性鼻炎）
- 首まわりのサイズが気になる

また、当院では睡眠時無呼吸症候群の精密検査（PSG）入院が可能です。お勤めの方でも、検査が実施できるよう夜間から翌早朝の退院もできます。ご希望の方は当院「いびき外来」でご相談ください。



【精密検査入院スケジュールの例】

1. 入院1日目　19:00　入院
2. コロナウィルス抗原検査
3. 入院（個室）
4. 入浴
5. 21:00～　PSG検査の装着・就寝
6. 入院2日目　6:00　退院

※入退院時間は、相談に応じて変更できます。

足底筋膜炎について

足底筋膜炎とは?

足裏の痛みの原因で最も多いのが足底筋膜炎（そくていきんまくえん）です。足底筋膜炎とは、足の裏にある、踵（かかと）と足の指の付け根まで伸びている足底筋膜が炎症をおこし、痛みなどの症状が出る病気です。

足底筋膜は、アーチ状になっている足の『土踏まず』を支える重要な役割を担っており、足への衝撃を和らげるクッションの働きも担っています。足底筋膜のクッション機能が低下し「固くなる」ことでうまく伸び縮みできずに、足底筋膜が付着している踵や親指の下あたりの筋膜が無理に引っ張られて微細断裂（小さな傷）や組織の変性が生じるために、痛みが生じるとされます。

足底筋膜炎では踵の足底側が痛むことが多く、また、朝の歩き出しの一歩目に痛みがひどく、歩いているうちに段々と痛みが軽減されていくのが特徴です。



足底筋膜炎が起こる原因

① 強い衝撃を足裏に繰り返し与えているスポーツなど。
繰り返し衝撃を足裏に与えることで、足底筋膜や筋肉が固くなり炎症を生じやすくなります。

② 疲労の蓄積や加齢。
長時間の立ち仕事や歩行などによる疲労や加齢によっても足底筋膜が固くなり、クッション性が低下して炎症を生じややすくなります。

③ 偏平足の人
不均等なストレスが足底筋膜にかかりやすくなります。
④ アキレス腱が固い人
歩行時踵の接地時間が短くなり、足底筋膜の負荷が上がります
⑤ 土踏まずのサポートが悪い靴や柔らかい靴
かかとが固定されない靴、靴底が薄すぎる靴、クッション性がない靴などは、足底筋膜に負担がかかりやすいです。

治療方法

① リハビリテーション
ストレッチや筋トレなどで足底筋膜に負荷がかからないようにします。
② 薬物療法
炎症がある場合、鎮痛剤や湿布を使用し炎症を抑えます
③ 装具療法（インソール）
オーダーメイドインソールを作成し、足底部アーチ形態を機能的、解剖学的に補正し、足底筋膜の負荷を減らします。
④ 対外衝撃波治療
皮膚の上(体外）から非連続性の圧力波である衝撃波を照射する治療方法です。インソール使用しても症状が緩和しない方に施行します。

思い当たる症状でお悩みの方は、是非「足病総合外来」を受診してください。詳しくご説明いたします。

家で出来る足のエクササイズ

足底筋膜炎編

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

足底のストレッチ

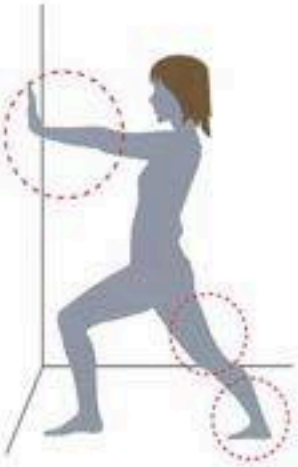
目的： 足底の柔軟性向上
回数：1セット20秒を10回、1日2~3セット
方法：①足ゆびの裏に手のひらを当てる
②踵から足首にかけてゆっくり反らします
③その姿勢のまま20秒間保つ



★注意点
足底が伸びるのを意識しながら行いましょう

アキレス腱ストレッチ

目的： アキレス腱の柔軟性向上
回数：30秒を3回、1日3セット
方法：①肘をまっすぐ伸ばして壁に手をつく
②伸ばす足を後ろに下げる
踵は浮かさず床につけたまま行います
③前の足の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱がやや突っ張る程度の状態をキープ



★注意点
つま先は壁に対して垂直になるようにまた反動をつけずに行いましょう
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>

ちょっと気になる
病気のはなし

モートン腫

モートン病は足趾付け根の神経が腫瘍状に膨らんだもので、中趾（第3足趾）と薬趾（第4足趾）の間にできることが多く、痛み、焼けるような感覚や痺れなどが、足趾の間や足底の盛り上がった部分に起こります。主な症状は歩行時に生じる足趾の間の痛みで、立ち止まったり靴を脱いだりすることで、痛みが軽減します。女性に多く発症するとされます。

原因ははっきりと分かっていませんが、甲高や偏平足などの解剖学的問題、過度にきつい靴やヒールの高い靴などの不適切な靴、足底部に過度な負荷がかかる運動や作業、神経損傷を生じうる外傷などが挙げられます。

治療方法としては、ステロイドの局所注射、インソール作成、重症の場合は神経腫切除などの手術があります。

ご心配な方は、当院の「足病総合外来」にご相談ください。



整形外科　菊池　恭太

外来担当医表・アクセス

【足病総合センター】

外来		月	火	水	木	金	土
足病総合診療	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○*2	○	○	○	
院長外来	午前						
	午後	○					
足の皮膚と爪の総合外来	午前					○	
	午後					○	
足の血管外来	午前			○			文代制
	午後		○*2			○	
足の変形外来	午前	○	○		○*3	○	文代制
	午後			○	○	○	
足のきず総合外来 各専門医によるチーム医療	午前						○
	午後	○	○*3	○	○		
足のむくみ外来	午前				○*2		
	午後						
股関節外来	午前						
	午後	○*1					
膝外来	午前				○*5		○*2
	午後				○		
インソール・治療靴外来 装具による機能障害の軽減	午前	○	○			○*4	○*4
	午後			○*4			

*1) 第2週 *2) 第1,3,5週 *3) 第2,4週 *4) 第1,3週 *5) 第4週 *6) 第2,3,4,5週 *7) 第2,4,5週 *8) 第3週 *9) 第1,2,3,4

【糖尿病センター】

外来		月	火	水	木	金	土
総合内科外来	午前		○	○	○		○ (第2,4週)
	午後	○	○ (第1,3週)	○	○		
いびき外来	午前			○			
	午後						

足のきず総合外来は、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。
また、保険診療以外の外来として、予防医療（足の見えるか検診等）、再生医療、美容医療、セカンドオピニオン外来がございます。診療時間等、お気軽にお問い合わせください。



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）