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.12
2023.夏－秋号

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　帯状疱疹ワクチンについて

P.4-5　下北沢周辺グルメマップ

P.6-7　再生医療について

P.8-9　見逃せない！足の悪性疾患メラノーマについて

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サルコペニア

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。

新しい「足」のトリセツは2020年刊行以来、累計62,500部に達しました。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)





帯状疱疹ワクチンの助成が始まります！



＜対象者＞
満50歳以上かつ世田谷区に住民登録がある方
＜助成開始日＞
令和5年7月1日（土）から
＜申込み方法＞
1階 受付までお申し出ください。
＜費用＞
22,000円が費用助成により12,000円で接種
※当院ではシングリックス2回の接種を行っています。

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。帯状疱疹の症状の多くは、はじめに皮膚に神経痛のような痛みが起こります。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、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むことがあります。さらに、50歳以上の方の約2割の方が、帯状疱疹後神経痛になると言われています。

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ので、必ず2回接種するようにしてください。

※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。

下北沢病院周辺 グルメマップ (Vol.3

①【Captain's Donut(キャプテンズドーナツ)】
～無添加・無調整青大豆のドーナツ～





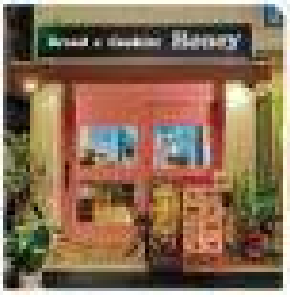
揚げドーナツ

お店のおすすめメニューは「揚げドーナツ」
国産青大豆の豆乳とおからを使用した安心・安全・優しいドーナツ。
外はカリッと中はもちもちの食感!
他にも、焼きドーナツや自然栽培のコーヒーも販売しています。お店の軒先にベンチとテーブルが1つずつあるので、下北沢の街を眺めながらの休憩もおすすめです!

揚げドーナツ 1個200円(税込)

営業時間:11:00~20:00
(定休日:不定休)
所在地:世田谷区北沢2-7-5
下北沢プラッツビル1F
TEL:03-6407-9691

②【HONEY(ハニー)】
～サンドイッチが美味しいパン屋さん～





野菜たっぷり卵サンド

北海道産の小麦・バター100%で作られたパンやお菓子が並んでいます!
お店のおすすめは「野菜たっぷり卵サンド」
野菜のシャキシャキ感と卵が相性ピッタリです!
油・乳・卵不使用のパンも販売されていたり、食事にもおやつにもぴったりな商品がたくさん並んでいます。ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

野菜たっぷり卵サンド 1個 583円(税込)

営業時間:9:00~19:00
(定休日:月曜日)
所在地:東京都世田谷区北沢
2-25-18 1F
TEL:03-6707-9690

※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。
※ 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。



歩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。

①Captain's Donut
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合:徒歩1分40秒

②HONEY
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合:徒歩4分10秒

※ 所要時間は、あくまで目安としてご覧下さい。

変形した股・膝・足関節症に

再生医療とは、「幹細胞の力」を使って失った機能を取り戻す医療のことです。人間には、もともと「再生する力」があります。ケガや病気などによって失ってしまった機能を、いわゆる"化合物"である薬で治療するのではなく、人のからだの「再生する力」を利用して、元通りに戻すことを目指す医療のことです。

再生医療には大きく分けて『組織再生』と『細胞治療』の2種類がありますが、当院では『細胞治療』、特に治療効果が高いとされる脂肪由来幹細胞治療を採用しています。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となります。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。

細胞治療の流れ



当院では、変形性**股関節症**や変形性**膝関節症**、変形性**足関節症**の方を対象に再生医療を行っております。



再生医療を提供します!!

『AOF培地』の使用による安全な再生医療を提供

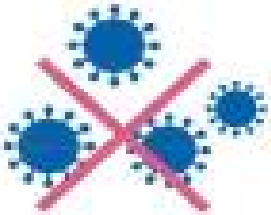
下北沢病院の再生医療は、動物やヒト由来成分を一切使用しない『AOF培地（ロート製薬）』を使用することにより、より安全な再生医療をご提供します。

※AOF：Animal Origin Free

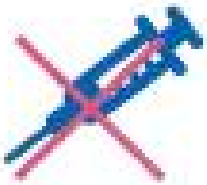
① 細胞の出来高にばらつきが少ない
目標細胞数が得られやすいです



② 病原体感染・アレルギーのリスクが低減できる
お子様や高齢者の方にも安心



③ 採血が不要
細胞培養のために患者様の血液をいただくことはありません



高い専門性とハイクオリティ

足病医療に特化した医師、看護師、理学療法士がフォローアップ体制を構築し、質の高い医療を提供します。また、変形性関節症に悩む方々に対して再生医療のみならず、足の総合病院として幅広い選択肢のご提案ができる体制を取っておりますので、足首や膝、股の関節に痛みのある方は、ぜひ一度ご相談ください。

※ご相談には予約が必要です。詳しくは予約センターへお問い合わせください。

メラノーマについて

皆さんは「メラノーマ」、すなわち「悪性黒色腫」について聞いたことがありますか？身近な言い方では、ホクロのガンとして有名です。我々の身近な皮膚がんの一種なのです。それは私たちの肌を色づけているメラノサイトという細胞が乱暴に成長し、その結果、皮膚に現れるほくろや色素斑が悪性化することで症します。元々は白人に多い病気であるとされてきましたが、最近では日本人でも増えています。

悪性黒色腫は皮膚だけではなく、爪や目、口の中など、皮膚以外の場所にも現れる可能性があります。特に爪に生じた場合、その初期症状は爪の縦の線に沿って現れる黒褐色の筋です。徐々にその筋が広くなり、色が濃くなります。さらに進行すると爪が割れたり、変形したりし、黒色の色素が爪の外側まで広がります。特に、爪から指先へと色素が広がった場合は、即座に皮膚科への受診が必要となります。





悪性黒色腫は、その外観や形、発生部位によっていくつかのタイプに分けられます。日本人には「末端黒子型黒色腫」が最も一般的で、このタイプは足の裏や手のひら、爪などの末端部に生じることが多いです。初期段階では褐色や黒褐色の平坦な病変が見られますが、時間の経過とともに皮膚の表面に沿って拡大し、色の濃淡が現れます。最終的にはしこりや潰瘍が生じることもあります。

見逃せない！ 足の悪性疾患

治療は、病変の厚さ、潰瘍の有無、所属リンパ節・他の臓器への転移の有無などの程度により異なります。臓器転移を生じていない例では手術による切除、所属リンパ節の生検もしくは郭清術、および術後補助療法が行われます。手術により完全な摘出が難しい場合や、臓器に転移がある場合は、免疫チェックポイント阻害薬や分子標的薬などの化学療法を主体とし、外科治療、放射線治療を加えた集学的治療が行われます。

予防についても触れておきましょう。悪性黒色腫は遺伝と環境の両方が影響を及ぼしますが、中でも最大の環境因子は紫外線です。したがって、日焼け止めの使用や日差しを避けること、日焼けを防ぐ帽子や長袖の服を着ることは有効な予防策となります。しかしながら、皮膚が日光にさらされない部分でも発生することがありますから、定期的な皮膚のチェックが重要です。

結論として、悪性黒色腫は早期発見が最も重要なキーポイントです。早期に発見し治療を開始することで、予後が大幅に改善されます。一見、些細な変化でも気になったら、無理に放置ず、すぐに皮膚科を受診しましょう。足をしっかり見る、自己検診を習慣化させることが、足の健康の第一歩なのは足の皮膚や爪でも同様です。

思い当たる症状でお悩みの方は、是非「足の皮膚と爪の総合外来」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

下肢全体の筋力強化編

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

スロースクワット 初級



目的： 下肢の筋力強化・姿勢の改善
回数： 1日 10回
方法： ①椅子から3秒かけてゆっくり立ち上がる
②3秒かけて椅子にゆっくりと座る

★注意点
背中を丸くしない
呼吸を止めず行いましょう

スロースクワット 通常



目的： 下肢の筋力強化・姿勢の改善
回数： 1日 10回
方法： ①手すりに掴まり爪先は少し外側に
向ける。足を肩幅より少し大きく開く
②3秒かけて椅子に座るように腰を落とす
③3秒かけて立ち上がる
④膝を伸ばし切らずに②・③を繰り返す

★注意点
背中を丸くしない
呼吸を止めず行いましょう

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

サルコペニア

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。特に抗重力筋（広背筋・腹筋・膝伸筋群・臀筋群など）の低下が多くみられることから、立ち上がったり歩いたりするのが困難になります。頻繁につまずく、立ち上がる際に手をつくような場合にはかなり症状が進行していると考えられ、生活の質（QOL）の低下や転倒・骨折の危険性が高まり、寝たきりになることもあります。65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると考えられており、加齢に伴って増加すること（65歳よりも75歳、85歳で増える）、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があります。

対策として、十分な栄養摂取や運動によって筋肉量を増すことが重要とされ、サルコペニアの進行をある程度抑えることができます。肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品などに含まれるタンパク質や鶏肉・まぐろの赤身・大豆製品・牛乳などに含まれる分枝鎖アミノ酸を多く含む食品を積極的に摂取すること、そして筋力トレーニングが効果的とされています。



血管外科　長崎和仁

外来担当医表・アクセス

【足病総合センター】

科目		月	火	水	木	金	土
足病総合診療	午前	○	○	○	○	○	交代制
	午後	○	○[1]	○	○	○	－
院長外来	午前	－	－	－	－	－	－
	午後	○	－	－	－	－	－
足の変形と足の総合外来	午前	－	－	－	－	○	－
	午後	－	－	－	－	○	－
足の血管外来	午前	－	－	○	－	－	交代制
	午後	－	○[2]	－	－	○	－
足の変形外来	午前	○	○	－	○[3]	○	交代制
	午後	－	－	○	○	○	－
足のきず総合外来 各専門医によるチーム医療	午前	－	－	－	－	－	○[4]
	午後	○	○[5]	○	○	－	－
足のむくみ外来	午前	－	－	－	○[6]	－	－
	午後	－	－	－	－	－	－
腫瘍部外来	午前	－	－	－	－	－	－
	午後	○[7]	－	－	－	－	－
膝外来	午前	－	－	－	○[8]	－	○[9]
	午後	－	－	－	○	－	－
インソール・治療靴外来 足病による腫瘍部等の経過	午前	○	○	－	－	○[10]	○[11]
	午後			－	－		

[1] 第1週 [2] 第1,3,5週 [3] 第1,4週 [4] 第1,5週 [5] 第4週 [6] 第1,3,4,5週 [7] 第1,4,5週 [8] 第3週 [9] 第1,3,4,5

【糖尿病センター】

科目		月	火	水	木	金	土
総合内科外来	午前	－	○	○	○	－	○
	午後	○	○[1,2]	○	○	－	－
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、装具士がチームで診療する外来です。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）