ご自由におとりください

03-3460-0021
（予約専用番号 9:00~16:30）

下北沢病院 足病だより

Vol.13
2023.秋－冬号



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　インフルエンザワクチン

P.4-5　下北沢周辺グルメマップ

P.6-7　糖尿病センター内科医師の紹介

P.8-9　下北沢フットケア看護外来

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 肥満症

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)





インフルエンザワクチン 開始しました



インフルエンザは一般的なカゼと違い、特に注意が必要な感染症です。流行に備え、ご家族・職場の皆様でインフルエンザの予防接種を受けましょう。

対象

予約制　15歳以上
（お住まいの市区町村は問いません）

料金

一般　4,200円（税込）

65歳以上　2500円（期間R5.10/1～R6.1/31）
（お住まいの市区町村によって金額異なります）

予防接種指定日　※予約制の為、ご希望に沿えない場合がございます

月	火	水	木	金	土	日・祝
15時～17時	9時～12時 14時～17時	9時～12時 14時～17時	10時～12時 14時～17時	×	15時～ 16時半	×

★新型コロナワクチンと同時接種も可能です。ご予約時にお申し出ください。

予約

1階 受付にてご予約をお取りください。
電話予約 TEL:03-3460-0021
※つながりにくい場合はTEL:03-3460-0300へ

下北沢病院周辺 グルメマップ (Vol.4)

① 下北SABA食堂 佐助
~鯖カツ定食~

豊洲市場直送の新鮮なサバを使用した数量限定のランチになります。
広々とした店内は清潔感があり、段差もないので
車椅子での利用も可能です。
サバは近年健康食品として注目されており血糖値を
穏やかにする、動脈硬化の予防・改善など多くの効果
があります。



【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:なし 営業時間:11:30~14:30
ランチタイムの事前予約:OK

住所:世田谷区北沢2-27-10
クルス下北沢 1F
電話番号:03-5790-9790

② ニックンロール
~ニックンロール Wチーズ~

特性醤油に漬け込んだ豚肉で俵飯(炊き込みご飯)を
包み、一つ一つ心を込めて手作りで焼き上げました。
シチュエーションを選ばず幅広く親しみやすい味わいに
なっております。



【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:なし

定休日:無休、営業時間:12:00~21:30
ランチタイムの事前予約:なし

URL:
https:https://nikkunroll.com/
住所:世田谷区北沢2-14-15
電話番号:070-5579-9897

※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。

下北沢の街を散策してみませんか？

下北沢病院 グルメマップ

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、街を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、当院は関与しておりません。



① 下北SABA食堂 佐助
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約5分10秒

② ニックンロール
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約4分10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！

糖尿病センター

下北沢病院は、**『日本初の足病医療の総合病院』**として診療を行っております。

今まで足病専門病院とうたっていたため、皆さまの中で「足しか診療しない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが下北沢病院は地域の基幹病院としての役割ももっており、地域の方々に適切な医療を提供したり、足で悩む方は、足だけを悩んでいるわけではないので、足にまつわる多くの内科疾患を診察しています。

特に足の病気の基礎疾患である糖尿病は2名の専門医が診療にあたっています。さらに腎臓内科、高血圧や不整脈などの循環器内科、睡眠時無呼吸症候群等の診療も行い、またコロナやインフルエンザのワクチン接種も実施しております。



“足しかみてくれない“と思わずに、ぜひ内科外来にも、お気軽に足をはこんでいただきますようお願いいたします。

糖尿病センター長

富田　益臣

日本糖尿病学会専門医・指導医
日本内科　学会総合内科専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科専門医・指導医

こんにちは、私は糖尿病内科医の沖杉です。糖尿病の診療を専門とし、高血圧、脂質異常、甲状腺疾患なども幅広く診療しています。患者さんに合わせて最適な治療法を提供し、健康的な生活をサポートします。お気軽にご相談ください。

糖尿病内科

沖杉　真理

内科学会認定内科医
日本糖尿病学会糖尿病専門医
日本医師会認定産業医

内科医師の紹介

腎臓内科医の古賀と申します。千葉大学医学部を卒業後、虎の門病院の腎臓内科にて研鑽を積みました。腎臓はただ尿を作り出すだけではなく、血圧、ホルモン産生など生体恒常性の維持に関わる重要な臓器です。下北沢病院では、糖尿病患者さんの血圧透析を中心に携わっておりますが、外来診療も開始しました。高血圧や検診での尿検査異常など、少しでも気になることがあればお気軽にお越しください。



腎臓内科

古賀　清子

日本腎臓学会腎臓専門医、日本透析医学会透析専門医、日本内科学会総合内科専門医

はじめまして。9月より勤務させていただきます、増田光佑と申します。趣味はスキューバダイビングで、学生時代はテニスをしておりました。心臓の疾患を主に診させていただく循環器内科で働かせていただきます。高血圧や糖尿病は心臓や血管と密接に関連する疾患であります。心臓に負担がかかれば、息切れや体のむくみが症状として現れます。また血管の動脈硬化がすすむと、疼痛として現れることがあります。お胸の症状でお困りの際にはご気軽にご相談いただければ幸いです。一生懸命頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。





循環器内科

増田　光佑

2019年順天堂大学医学部医学科卒業
2021年　東京都済生会中央病院

下北沢フットケア看護外来

2023年7月26日より下北沢フットケア看護外来を開設いたしました！

日常生活において足には必ず些細なトラブルが発生するものです。足の診療を日々行っている下北沢病院において看護師が行うフットケアは、疾病の有無に関わらず「健康な足」を守るために必要です。これまでは、足のトラブル（たこ・魚の目・爪トラブル・角質異常等）も含めて保険診療の中で、数多くご来院される患者さまのフットケアを実施してきましたが、限られた時間の中では十分なフットケアを行うことができないため、患者さまのご希望されるフットケアを完全予約制で足の状態をチェックし、足のケアやお手入れの方法の説明を行い、足を守るためのサポートをいたします。

こんな方におすすめします!!

- 足のお手入れが自分で難しいかた
- お足のお手入れを丸ごとプロにお任せしたいかた
- 足の状態を定期的に評価してほしいかた
- よりきれいな足の状態を維持したいかた

外来日時：水曜日・木曜日
午前 9:30～12:30
午後14:00～16:30
完全予約制となります
場所：1階 玄関入口正面の部屋
予約専用番号：03（3460）0021



※はじめてフットケア看護外来をお受けになる方は、予約時間の20分前にお越しください。

定期的にフットケアしてみませんか？

フットケアメニュー



フットケア看護外来までの流れ

○初診の方

予約（希望メニューお伝えください）→当日予約時間20分前に来院→受付→問診用紙記入→フットケア看護外来

○再診の方

医師又は医療スタッフへフットケア看護外来希望とお伝えください。→予約→フットケア看護外来

【フットケアの実際：たこ・魚の目の処置】



施術前　　施術後

家でできるエクササイズ

代謝アップ編

下北沢病院リハビリテーション科監修

ウォーキング

●目的：有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、ウォーキングの健康効果は多岐に渡ります。主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的とされています。

●効果：糖尿病の改善、心肺機能の強化、肥満解消・予防、脂質異常症・動脈硬化の改善、高血圧症の改善、高血圧症の改善、肝機能の改善、腰痛の改善、認知症予防、リラックス効果などが挙げられます。

●方法：肥満症の予防は10,000歩/1日うち**速歩き30分**、生活習慣病予防は8,000歩/1日うち**速歩き20分**が目安です。
「1日8,000歩・速歩き20分」とされていますが、日常で歩く歩数も含みます。また速歩きについても連続で行う必要はなく、1日の合計が20分とされています。早朝よりも午後に行うとより効果的とされています。

顔は正面を向けて遠くを見る

腕を前後に大きく振る

膝をしっかり伸ばし踵から着地



背筋を伸ばして胸を張る

大股で歩く

★注意点

急に強い運動負荷がかかると足首や膝、股関節など荷重のかかる関節の負担が大きくなり、痛めてしまう恐れがあります。
痛みが続く場合は速やかに医師へ相談しましょう。

《参考文献》中之条研究/株式会社健康長寿研究所

ちょっと気になる
病気のはなし

肥満症

「体重が増えた」「お腹の脂肪や体型が気になる」など単に太っているだけの「肥満」とは異なり、肥満によって健康を脅かす合併症を抱えるようになると「肥満症」と診断され、医学的な減量療法の対象となります。

「肥満（BMIが25以上）」に加えて、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、心筋梗塞・狭心症、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症（膝・股関節）、肥満関連腎疾患などの合併症が1つでもあると、「肥満症」と診断されます。

原因として、遺伝（体質）、過食や運動不足、年齢を重ねることによる基礎代謝の低下などが考えられております。

治療法は、減量療法となります。体重減少により上述したさまざまな病気を予防・改善することができますので、まずは食事療法・運動療法といったライフスタイルの改善により減量を目指します。それでも効果不十分な場合には、医師の判断によって薬物治療や手術を行うことがあります。

ご心配な方は、当院の糖尿病外来にお越しください。

（日本肥満学会/JASSOより参照）



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】

外来		月	火	水	木	金	土
足病総合診療	午前						
	午後						
皮膚外来	午前	–	–	–	–	–	–
	午後		–	–	–	–	–
足の血流と下肢血管外来	午前	–	–	–	–		–
	午後	–	–	–	–		–
足の血管外来	午前	–	–		–	–	
	午後	–		–	–		–
足の変形外来	午前			–			
	午後	–	–				–
足の皮下組織外来	午前	–	–	–	–	–	
	午後					–	–
足のむくみ外来	午前	–	–	–		–	–
	午後	–	–	–	–	–	–
眼科外来	午前	–	–	–	–	–	–
	午後		–	–	–	–	–
歯科外来	午前	–	–	–		–	
	午後	–	–	–	–	–	–
インソール・治療靴外来	午前			–	–		
	午後				–		

【糖尿病センター】

外来		月	火	水	木	金	土
糖尿内科外来	午前	–				–	
	午後					–	–
リウマチ外来	午前	–	–		–	–	–
	午後	–	–	–	–	–	–

足のうず総合外来は、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、義肢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（足の見まもり検診等）、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）