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.14
2024.冬－春号

病院理念　『足から人生を支える』



目次

P.2　書籍紹介

P.3　2024年のご挨拶

P.4-5　下北沢周辺グルメマップ

P.6-7　「肥満」と「肥満症」

P.8-9　ベストウェイト外来開設

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
肥満と膝痛

P.12　外来担当医表・アクセス



書籍紹介





2020年刊行以来、累計62,500部に達した「新しい『足』のトリセツ」。
この時期だからこそ、ぜひお読みいただきたい「足のむくみ、だるさ、冷え、下肢静脈瘤、どうすればラクになるか教えてください」。
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。

2024年のご挨拶

理事長　久道勝也（皮膚科医）



足と歩行の専門病院として、信頼できる靴のように、皆さんの人生を足元から支え、快適で安心できる歩みを提供すること、それが私たちの願いです。足の健康を取り戻せば人生が変わります。患者様お一人おひとりに「今からできること、今しておくべきこと」をチームアップしたスタッフで携わらせていただきます。本年も皆さまの健やかで軽やかな日々の一歩一歩をサポートし、健康な2024年を過ごすお手伝いを致します。

院長　菊池守（形成外科医）



2024年、私たちは「Care faster, Treat better!（早くケアし、よりよく治す）」を合言葉に、患者さまの足の問題を迅速に解決し、早期治療を目指します。一人ひとりに合った最適なケアで、より早い回復を支援します。全スタッフがこの目標に向かって一致団結し、質の高い医療を提供いたします。本年も変わらぬご支援を心からお願い申し上げます。

足から人生を支える
下北沢病院。

下北沢病院周辺 グルメマップ (Vol.5)

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、当院は関与いたしておりません。



① しもきた茶苑大山
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約1分40秒

② STABLER Shimokitazawa Meatsand 2nd
下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合 徒歩約1分40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？

下北沢病院 グルメマップ

① しもきた茶苑大山
～抹茶ラテ～

1970年開業の下北沢の地に根付いたお茶屋さんです。
茶審査技術十段の有資格者が選ぶ上質な茶葉を使用したドリンクは
苦味が少なく、お茶本来のうまみ・しぶみ・香りを楽しむことができます。
ラテに使用する牛乳は、オーツミルク・ソイ・アーモンド
ミルク（追加料金60円）に変更可能です。
ド無糖での提供なので、血糖値が気になる方でも
おいしく召し上がることができます。



【お店の情報】
車いす入店：対応可能
メニューカロリー表示：なし
主食量の増減リクエスト：
定休日：毎週水曜　営業時間：14時～18時
ランチタイムの事前予約：なし

住所：世田谷区北沢3-19-20
reload1-11
電話番号：03-3466-5588

② STABLER Shimokitazawa Meatsand 2nd
～下北沢ミートサンド～

一番人気の商品はボリューム満点の下北沢ミートサンドです。
ミートサンドの牛肉はアメリカ産のサガリを使用しています。
時間がたっても柔らかく、テイクアウトしてもおいしく
召し上がることができます



【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：11:00～18:30
ランチタイムの事前予約：Web予約可

住所：世田谷区北沢3-19-20
reload 2-8
電話番号：03-5738-8633

※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。

「肥満」と「肥満症」

この50年間、日本人の体重は男女ともに殆んどの年代で右上がりに増加傾向を示し、日本人は肥満化の一途をたどっていると言われ、Body mass index（BMI）25以上を肥満と考えると、日本人の4人に1人が肥満の範疇に属すると言われるようになりました。この原因として、脂肪摂取の増加と運動不足（エネルギー消費の減少）があげられております。美食の世の中にあっては、この傾向は今後も続き、「肥満症」がますます深刻な問題になると危惧されています。

「肥満」は、「体重が増えた」、「お腹の脂肪や体型が気になる」など太っている状態を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症が有る場合や合併症になるリスクが高い場合は、それは単なる「肥満」ではなく「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。「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。



肥満 **身長に比較して体重が重い状態です。体格指数（BMI=体重[kg]/身長[m]²）が25以上の場合が肥満に分類されます。**

肥満症

肥満（BMIが25以上）で、肥満による11種の健康障害（合併症）が1つ以上あるか、健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合に診断され、減量による医学的治療の対象になります。

（一般社団法人 日本肥満学会Hpより）

肥満症に関する日本全国意識実態調査

日本全国の「肥満」と「肥満症」に対する意識実態調査結果

自身の体型が健康面から問題と感じることがある人は76.4%、減量したことがある人は全体の84.4%に至りました。

その減量方法は、「間食やおやつを控える」が51.5%、「食事制限」が47.1%、「食べ方に気をつける」が38.1%、「ジムに通う・運動をする」が34.3%、「普段の生活のなかで、意識して体を動かす」が33.0%でした。

減量経験がある人のうち、いずれかの減量方法で成功しなかったり、リバウンドした経験がある人は、94.6%でした。減量がうまくいかなかった理由としては、「ストレスが溜まった」(42.5%)、「面倒になった」(41.6%)、「効果が実感できなかった」(38.2%)、「食事に気をつかうのが嫌になった」(29.1%) などがありました。

一方で、肥満の悩みについて病院に行ったり医師に相談したりしたことがある人は14.4%にとどまっていたそうです。相談しない理由として「肥満は自己責任だと思うから」と答えた人が約3割いたそうです。

(ノボ ノルディスク ファーマ株式会社『47都道府県対象 肥満と肥満症に関する意識実態調査<2023年度>』より)

肥満は自己責任なのでしょうか?

食事や運動などの生活習慣だけでなく、移動のために自動車を使うなどといった環境因子や、加齢などによる神経内分泌因子や代謝因子の変化といった生理的因子、遺伝的に肥満になりやすいといった遺伝因子など、さまざまな要因が関係しています。肥満や肥満症は、一概に自己責任といえるものではありません。

肥満症についての悩みは自分だけで抱えこまず、
医療機関や周囲の人のサポートを得ながら、
適切な目標や方法を見つけた上で減量に
取り組んでいきましょう。



ベストウェイト外来開設

医療法人社団青泉会下北沢病院は、2024年1月より肥満症の専門外来として、ベストウェイト外来を開設いたします。ベストウエイト外来とは、‘肥満症“患者様に対して専門家による個別の食事・運動療法を提案します。そして次のステップとして薬剤の使用も検討する外来です。

厚生労働省は、肥満症の患者に投与する新たな注射薬「ウゴービ」を11月22日に公的医療保険の適用対象にすると決定しました。肥満症の新薬登場は約30年ぶりとなり、肥満症の治療は大きく変わろうとしています。ウゴービは、週1回自己注射をすることで、脳の満腹中枢に働きかけ食欲を抑制することで体重減少効果が期待されていますが、もちろん太っているだけの「肥満」では投与対象にはなりません。高血圧、脂質異常症、2型糖尿病のいずれかの病気があり、肥満度を測る指標のBMIが35以上か、27以上で肥満に関する健康障害2つ以上あるといった条件を満たす「肥満症」という病気と診断される患者様が対象となります。



当院には、多くの足で悩む患者さんが通院されていますが、そのなかでも実は肥満や糖尿病の患者様が多く、足の病気、糖尿病、そして肥満には密接な関係があることが、足病医療の総合病院である当院だからこそデータ化されています。

そのため、足と歩行を守るため、ベストウエイト外来では専門家の指導によって、患者様お一人おひとりにあったプログラムを提案し、半永久的にその体調を維持するための外来となります。

「肥満症」を解消し、歩き続けましょう！

先ずは看護師とともに目標の設定を行い、その後理学療法士とともに運動プログラムを設定いたします。日々の食事や運動などを1～2週間記録してもらうことで、その内容をもとに管理栄養士による個別プログラムのご提案し、肥満解消のお手伝いをしていきます。目標体重に達しない場合は、ウゴービの処方も検討いたします。ウゴービの処方と減量は、肥満症の治療においては、あくまで手段であり目的ではありません。

体重のセットポイントってご存じですか？

体温を一定に保つように調節されているのと同様に、体重も一定の範囲内に保たつように調節されているとされ、これを「体重のセットポイント」と言われております。食べる量を増やすと、空腹感が減り、体脂肪が燃えやすくなる、逆に、食べる量を減らすと、空腹感が増え、体脂肪が燃えにくくなり、一定の体重に保とうとするシステムです。このシステムがあるために、減量してもリバウンドしてしまうと考えられております。しかし、このセットポイントは決して永続するものではないとも言われております。減量を行い数ケ月その体重を維持することによって、減量に無理のない状態、すなわち「セットポイントが移行した状態」となるとされています。医師、栄養士そして理学療法士からなるチームによる計画的な減量治療により、行動変容を起こし、減量とその長期維持が可能となるといわれております。

（肥満症治療ガイドラインより）

肥満は万病の元です。
医学的な食事と
運動療法で肥満を解消し、
人生100年時代を歩き続けましょう！



代謝アップ編 Part2

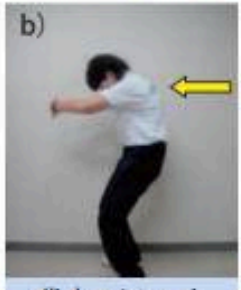
今回はウォーキングと合わせて行うとより代謝UPに有効なストレッチをご紹介いたします。

●目的:
ウォーキング前に全身のウォームアップストレッチ(クールダウン)を行うことでより代謝Upを図ります。

●方法:
それぞれ呼吸を止めずに20~30秒行いましょう。
ウォーキング前に5~10分程度行いましょう。
またウォーキング後にも行うとより効果的と言われています。



脇腹ストレッチ



背中ストレッチ



胸のストレッチ



肩周囲ストレッチ



もも裏ストレッチ



アキレス腱
ストレッチ

★注意点

無理はせず、痛みの範囲内で行うようにしましょう。

運動の前後、最中には適宜水分摂取するよう心がけましょう。

≪参考文献≫2021年改訂版心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン

ちょっと気になる
病気のはなし

肥満と膝痛

膝の痛みには体重が大きく関係しています。体重が増えれば増えるほど膝にかかる負担が大きくなり、また膝に痛みがあると運動不足になりさらに体重が増えるという悪循環に陥りがちです。

私たちが日常生活で、“歩く”、“”など動作がスムーズにできるのは、膝の関節が正常に機能しているから。人が歩くときには体重の2～3倍、階段の上り下りをするときには6～7倍もの負荷が膝にかかっています。つまり、体重が重くなるほど、膝にかかる負担も大きくなります。クッションの役目を果たしている軟骨がすり減り、骨同士がぶつかりあって炎症を起こし、膝痛が生じます。

膝の痛みの緩和や予防だけでなく、長期的な健康管理につながる体重コントロール。体重を上手にコントロールして、膝の痛みを予防・改善しましょう。



足病総合センター
長﨑和仁

外来担当医表・アクセス

【足病総合センター】

月曜		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	○	－	－	－	－	－
足の皮病と爪の総合外来	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	○	○*2	○	○	－	－
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	－	□*4
	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	○	○	－	－	○*6	○*6
	午後			*6	－		

*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】

月曜		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、装具士がチームで診察する外来です。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）