ご自由におとりください

『足から人生を支える』

# 下北沢病院
# 足病だより

vol.15
2025
秋-冬号



## 特集 「下北沢歩行LABO.」開設

- 院長・新任医師あいさつ
- ちょっと気になる病気の話
- 下北沢グルメマップ



# 目次



長﨑副院長 ・ 菊池院長 ・ 久通理事長


P.2 目次／「足」のトリセツ検定

P.3 院長あいさつ

P.4-5 新任医師あいさつ

P.6-7 「歩行外来」について

P.８ ちょっと気になる病気の話

「外反母趾について」

P.９ 家でできる足のエクササイズ

P.10-11 下北沢周辺グルメマップ

P.12 外来担当医表・アクセス


楽しく歩き続けるために…

## 「足」のトリセツ検定 のススメ

### 「足」のトリセツ検定とは

「100歳まで歩きたい！」そんな夢を持つ方は必見！ただ歩くだけで健康は大丈夫だと思っていませんか？実は知らないうちにウォーキングでかえって負担をかけているかもしれません。検定では、足と歩行の総合病院により、足の仕組みや最新のケア方法を楽しく学び、あなたのウォーキングライフをさらに充実させます。100歳まで元気に歩くための秘訣がここにあります！自分の足に自信を持ち、未来の健康を今から守るチャンス。さあ、一歩踏み出して短時間で正しい知識を自分や家族のものにしてください。




楽しく歩き続けるための 足のトリセツ検定

# 院長あいさつ




下北沢病院　院長

下肢・足病総合センター　センター長

菊池（きくち）　恭太（きょうた）


## 足の健康から人生を豊かに
## ―十年目を迎える私たちの挑戦―

昨年より新院長を拝命いたしました菊池恭太です。

当院は「足と糖尿病の総合病院」として歩み、まもなく十年を迎えます。私が大切にしているのは「人生の質（QOL）を支える医療」という視点です。そのためには、歩く力を守り、意欲を育み、それらを支える足の健康を維持することが欠かせません。医療の進歩により、日本人は大変「長生き」になりました。しかし歩行能力や全身の代謝は誰にでも必ず衰えが訪れるものです。その衰えは多くの方が思っているよりも早く忍び寄り気づかぬうちに様々なトラブルや痛みの原因をつくり始めます。

さらに近年では、糖尿病や透析を背景とした足の潰瘍や壊疽といった重症例も増加しています。私たちが目指すのは、「高い専門性」と「気軽に相談できるよろず相談所」が、共存する病院です。

「病気」ではなく「人」を中心に据えた医療。わかりやすく丁寧な医療。そして、スタッフ一人ひとりがやりがいと誇りを持って働ける病院づくりを大切にしてまいります。どうぞ些細なことでもお気軽にご相談ください。

**プロフィール**

2002年 北里大学卒業後、北里大学病院整形外科助教。沖縄県立北部病院で 僻地医療に従事。
その後、横浜総合病院整形外科医長、同院創傷ケアセンターなどを経て、2016年より下北沢病院足病総合センター長に着任。
2024年同院院長に就任。現在に至る。

【所属学会】
日本整形外科学会…専門医・指導医
日本整整形外科学会…リハビリテーション認定医
日本フットケア・足病医学会…評議員
日本足の外科学会…認定医・日本膝関節学会



形成外科

# 大滝 真由子（おおたき まゆこ）

新潟大学医学部卒
（2018年）
趣味：写真・カメラ、
下北沢のカレー屋めぐり

## 足の“きず”から「歩く力」を守る

形成外科の大滝真由子です。
沖縄県出身で、新潟大学を卒業後、大学病院や基幹病院の勤務を経て、このたびご縁があり下北沢病院に勤務する事となりました。
形成外科は体表にできるすべての「きず」を治療対象としていますが、その中でもとくに「足のきず」は糖尿病や血管、神経、足の変形や荷重、爪など様々な因子が関係しています。より良い医療を行うためには、一般的な形成外科の知識だけでなく、整形外科や血管外科、糖尿病内科、リハビリ科など、幅広い分野の視点が欠かせないと感じてきました。
下北沢病院は「足病医療の総合病院」として、各分野の足を専門とするプロフェッショナルが集まり、一人の患者さんを多角的に診る体制が整っています。私自身も形成外科医として創傷治療に携わるだけでなく、足部の変形や血管病変の治療にも取り組み、日々研鑽を積んでいます。創を治すことに加え、その原因にも目を向けることで、患者さんの「歩く力」を守りたいと考えています。
診療では「気軽に相談できる雰囲気」を大切にしています。皆さまの健康と笑顔を支えられるよう、努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科

## 土屋（つちや） 真穂（まほ）

北里大学医学部卒(2015年)
趣味：映画　古着　ゴルフ
好きなもの：チョコレート
嫌いなもの：果物の入ったチョコレート
座右の銘：「窮すれば通ず」



# 体に優しい整形外科治療を目指して

はじめまして。整形外科の土屋真穂です。

北里大学卒後、北里大学病院で二年間の初期研修を行い、その後、同大学整形外科学に入局いたしました。専門は股関節領域で、当院では膝、足部疾患に対しても手術加療を行なっております。

当院では人工股関節置換術のみではなく、股関節鏡手術を精力的に取り組んでいます。

股関節鏡手術は約十ミリ程度の小さな傷が二～三か所で行える手術です。関節の奥や内部まで観察し、正確な病態を確認することが可能で、健常組織を損なうことなく損傷部位の修復や、不要な骨部分や損傷した組織の切除、除去が行えます。

小さな傷で手術を行うことが可能なため、身体への負担が少なく、傷跡も目立ちにくいのが特徴です。

保存療法からこのような手術による治療まで、症状やご希望に合わせた治療を心がけています。股関節だけでなく、足腰にお困りの患者さまも、どうぞお気軽にご相談ください。



特集

正しい歩行で、不調を改善しませんか？

# 「下北沢歩行LABO.」開設 2025

**皆さま、運動不足を感じていませんか？**
**特別な運動をしていなくても、私たちは毎日「歩いて」います。**
**しかし、日本人の平均歩数は年々減少しており、**
**その影響で「反り腰」や「猫背」といった姿勢の乱れに悩む方が増えています。**
**では、どのような歩き方をすれば良いのでしょうか？**



## Q：理想の歩き方って、どんな歩き方？

当院がおすすめするのは、体への負担が少なく、生涯にわたって続けられる
「**美姿勢歩行**(びしせいほこう)」です。
これは、体の中心（重心）をスムーズに前方へ移動させる、効率的で美しい歩き方です。

## Q：「腕を大きく振って歩く」のとは違うの？

はい、異なります。「健康のために大股で、腕をしっかり振って歩きましょう」とよく言われますが、実は腕や脚の動きだけを意識しすぎると、かえって体の重心が後ろに残り、ブレーキをかけながら歩くような非効率な動きになってしまうことがあります。当院の「美姿勢歩行」は、それとは全く違うアプローチです。

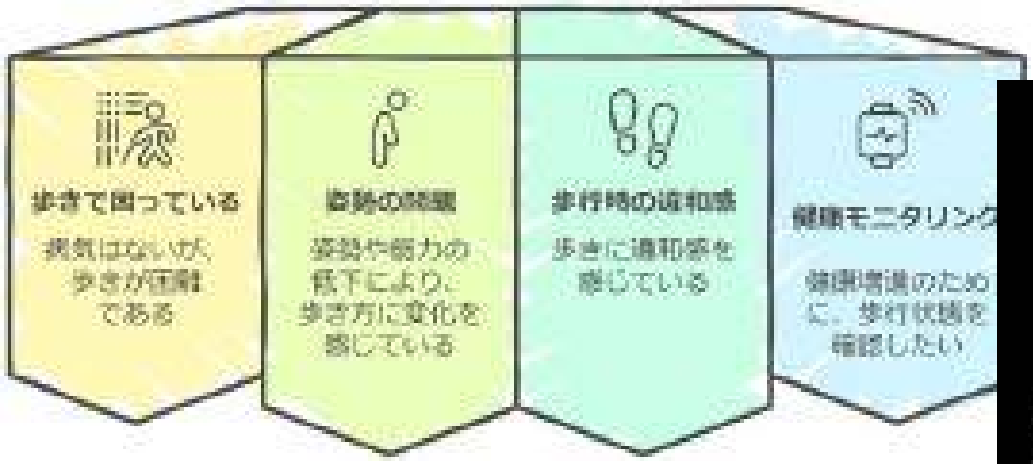


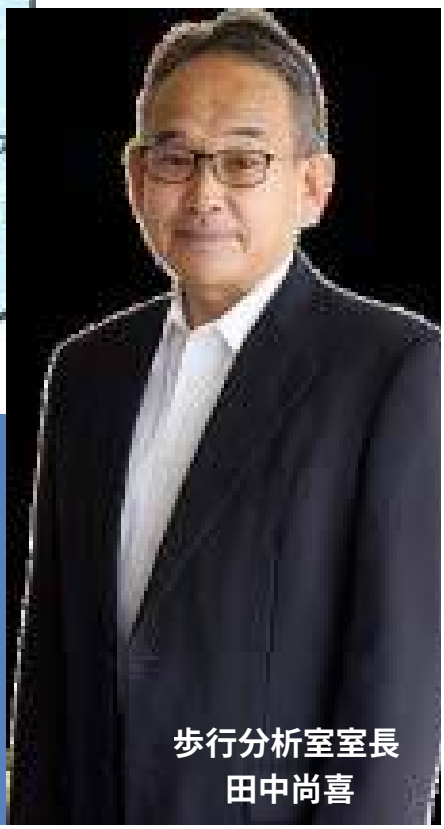
歩行検査の様子

検査結果をもとに、お一人おひとりに合った改善プランをご提案します。
正しい歩き方が身につくまで、2回程度のフォローアップもご用意しておりますのでご安心ください。また、必要に応じて、歩行や姿勢を足元から支える「オーダーメイドのインソール（熱可塑性）」を作成することも可能です。
ご興味のある方は、受診の際にスタッフへお気軽にお声がけください。
予約センターへ直接お申し込みいただくことも可能です。

**下北沢病院予約センター：03-3460-0021**

# 「下北沢歩行LABO.」とは…




## 歩き方を見直し
## 健康な毎日を！

### あなたの歩き方、大丈夫ですか？

現代社会では、運動不足や姿勢の乱れからくる体の不調が増えています。
歩行は心と体の健康を支える基本です。
その効果を最大限に引き出すには**「正しい歩行」と「正しい姿勢」**が不可欠！

あらゆる年代・ライフスタイルに対応した「歩行の総合サポート」を提供します。




- **完全予約制**（当院予約センター、または院内で予約可能です）
  ＊診察日：火曜日14時~17時、木曜日9時~12時
- **自費診療**

Vol.15

# 外反母趾とは？

外反母趾（がいはんぼし）とは、足の親指（母趾（ぼし））が外側に曲がってしまう病気です。
症状が進むと、親指が隣の指（第2趾）に重なってしまうこともあります。
親指の変形が強くなると、歩くときに親指が使いにくくなり、
その分ほかの指、特に第2趾や第3趾に負担がかかってしまいます。




## よくある症状

- 足の関節の痛みやしびれ
- 親指や第2趾の付け根にできるタコ
- 巻き爪
- 足の幅が広がってしまう
- 靴が合わなくなる
- 見た目が気になる
- 歩きづらさ症状の感じ方や困り事は人によってさまざまです

## 診断と治療の流れ

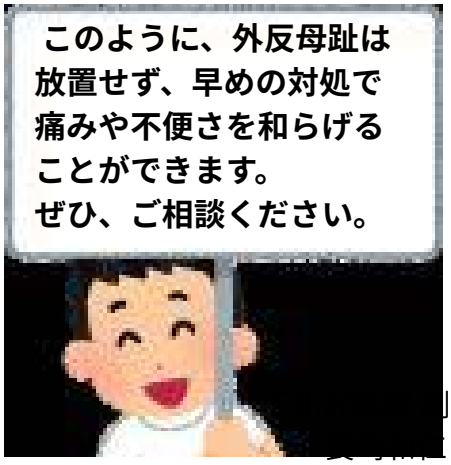
外反母趾かどうかは、レントゲン撮影によって診断し、変形の程度や状態を詳しく確認します。治療は大きく 保存療法（手術以外の方法） と 手術療法 に分かれます。

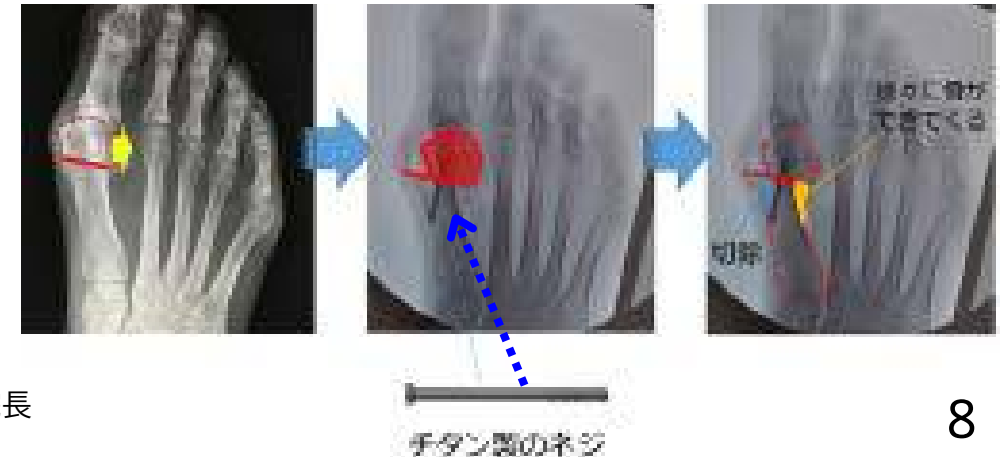
### 保存療法（手術以外の治療）

インソール（靴の中敷き）やリハビリ（理学療法）を行います。[変形そのものを治すことはできませんが、痛みや歩きにくさの改善／タコや巻き爪など 、皮ふ・爪の異常の軽減、進行の予防を目指します。]

### 手術療法

保存療法でも症状が改善しない場合は、手術を検討します。当院では、米国足病医学でも推奨される代表的な手術法「オースティン法」を行っており、変形を治すことで痛みや歩行のしづらさを改善していきます。




院長

# お家でできるエクササイズ

下北沢病院リハビリテーション科監修

外反母趾編



## 今回は‘『外反母趾』予防の筋トレ・ストレッチをご紹介します。

### ホーマン体操

●目的：親ゆびのストレッチ

●回数：１セットを10回、
１日２~３セット

●方法

- 両足の親ゆびの付け根に5本の輪ゴムを引っかける。
- 踵を合わせて両足を揃え、親ゆびを内側に広げる。
- 親ゆびを広げたまま、かかとを軸に足を外側に開く。

**★注意点**

親ゆびをしっかり広げる。



**※変形が強い方、痛みがある場合は行わないようにしてください**

### 足ゆび開き

●目的： 足ゆびの筋肉を鍛える

●回数：５秒を５回、1日３セット

●方法

- じゃんけんのパーの　形に足ゆびを開く。
- ゆっくり閉じたり、開いたりする。
- 繰り返しましょう。

**★注意点**

●上手く動かせない場合は、手で誘導しながら行っても構いません。

●しっかり動かせているか、目で確認 しながら行いましょう。

●ゆびが反らないように注意しましょう。



★詳しくは下北沢病院の
公式YouTubeをご覧ください

# 下北沢病院周辺　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と考えています。

※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 **港の鉄板焼き　得々**
　下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合　徒歩約1分52秒

② **art RéG café（アートレッグカフェ）**
　下北沢病院から秒速1.6mで歩いた場合　徒歩約5分12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、ご参考ください！**

# 下北沢の街を散策してみませんか？



## ① 港の鉄板焼き　得得 ～オムそば～

旬の魚と日本酒、鉄板焼きメニューも豊富な居酒屋です！
一人飲み・デート・宴会とどんなシーンにもオススメ！
通院後にもお立ち寄り頂けます。
店内には鉄板があり、皆が好きな鉄板メニューを
その場で焼き上げてご提供いたします。
その中でも一番人気であるオムそば！卵がフワフワで
焼そばにはしっかり目のソースがついていて絶品！
がっつり食べたいときにおすすめです。

【お店の情報】
車いす入店：OK(テラス席)
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：15:００～23:30

**SHOP DATA**

住所：世田谷区北沢2-6-6
澤田ビル１階

電話番号：03-3468-5210



## ② art RéG café（アートレッグカフェ）～下北バーガー～

広々としたおしゃれな店内で味わえるお肉と野菜を
中心としたイタリアン。商標登録済み【下北バーガー】
は肉厚のパテとフォカッチャのバンズが相性ばっちり!
ボリューム満点の一品です。また、ランチセットはドリ
ンク飲み放題込みの価格で平日￥1,300、土日￥1,500。
お1人様席のご用意もあります。

【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：なし
定休日：無休、営業時間：11:30～21:30
ランチタイムの事前予約：あり

**SHOP DATA**

URL：
https://www.regcafe-r2.com/
住所：世田谷区代沢5-30-10
アール下北沢2F

電話番号：03-6413-8588

※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。

# 外来担当医表

2025年9月改訂

## 【下肢・足病総合センター/下肢血管・創傷センター】



## 【糖尿病センター】



足のきず総合外来：難治性足部潰に対して、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

**連絡先**

03-3460-0300（代表）
03-3465-0565 （FAX）

アクセスは
動画でも
確認できます