

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)



P.2

“歩く力”を落とさない!

新しい「足」の
トリセツ

すね、10°以上
開ける?

日本で唯一の
「足」の専門病院
下北沢病院医師団

俳優・竹下景子さんご推薦!

足の
曲がり角は
50歳

「足って大事、足ってスゴイ。」
この1冊が
私のお守り



インフルエンザワクチン 開始しました

インフルエンザ予防接種

接種期間：2023年10月2日～2024年2月29日

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、ご希望に添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。

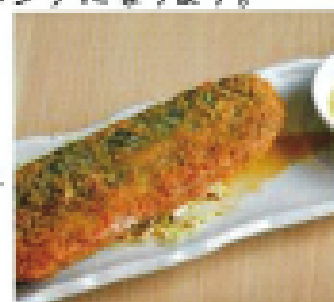
電話予約 [TEL:03-3460-0021](tel:03-3460-0021)

※つながりにくい場合は[TEL:03-3460-0300](tel:03-3460-0300)へ

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

ニッケンロール ～ニッケンロール 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://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？



当院周辺のグルメマップをご紹介します。

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 ニッケンロール

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|

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いました。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お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

MENU	フットケアメニュー	MENU
 シャワーペディキュア 足の保湿 30分 5,500円	 フットマッサージ 15分 1,500円	 シャワーペディキュア
 足指 + 内蔵ケア 30分 1,000円	 足指 + 内蔵 10分 500円	 足指 + 内蔵のケア
 シャワーペディキュア 保湿・保湿 30分 1,000円	 足指 + 内蔵 10分 500円	 足指 + 内蔵のケア
 足指 30分～60分 7,000円～10,000円	 足指 + 内蔵 10分 500円	 足指 + 内蔵のケア
 足指 + 内蔵 10分 500円	 足指 + 内蔵 10分 500円	 足指 + 内蔵のケア

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

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

大腿で歩く

★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。

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います。

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

【足利組合会2号一】

[illegible]

Year	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100
1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	

【巻頭語】

項目	1	2	3	4	5	6	7
総合内科科長 	牛田	—	渡部雄樹	渡部雄樹	中谷直樹 山崎雄平 (2020.10.1)	—	渡部雄樹 (2020.10.1)
	牛田	渡部雄樹	渡部雄樹 (2020.10.1)	渡部雄樹	渡部雄樹 藤田光希 (2020.10.1)	—	—
いびき外来	牛田	—	—	渡部雄樹	—	—	—
	牛田	—	—	—	—	—	—

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、保険診療以外の外費として、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費がございます。診療報酬等、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)