

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

# 白 い ま ど

今月の色：門松

2022年  
1月1日発行  
No.499

January

1

## 特集 がいはんほし 外反母趾と、へんべいそく よこ扁平足 P-1

- インフォメーション P-3
- 年頭のご挨拶 P-4
- 診療科・センター紹介  
足の外科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト  
理学療法士 P-6



病院理念 私たちは利用して下さる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
総合病院 聖隷浜松病院

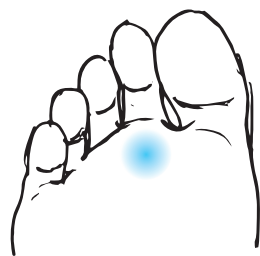
# 外反母趾と、よこ扁平足

**外** 反母趾で手術をしたと聞くと、美容のため？  
と思う方もいるかもしれませんが、しかし、外

反母趾って痛いんです。歩いたり靴を履いたりすると  
痛いのですが、痛い場  
所の多くは、親趾（親  
指）付け根辺りで内側  
に張り出た（外反した）  
場所か、足の裏の真ん  
中です。前者はバニオン  
といって外反母趾に  
特徴的なもので、関節  
炎や靴との接触による  
炎症です。後者は親趾  
とは関係のない場所だ  
りますが、これこそが外  
反母趾が関係する“よ  
こ扁平足”（開帳足）の  
痛みです。

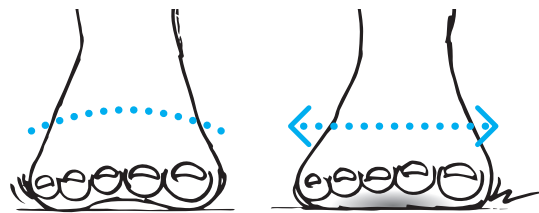


親指のつけ根が出っぱっている



人さし指のつけ根の  
関節下が痛い

**扁** 平足といえば土踏まずが低くなっている状  
態が目に見えかぶと思いますが、これは縦の  
土踏まずです。足には横の土踏まずもあって、足の裏  
の真ん中に位置します。外反母趾になると足の幅が  
広がるために、横土踏まずが低くなって“よこ扁平  
足”になってしまいます。足の裏の真ん中にタコやウ  
オノメはないでしょうか？これらはよこ扁平足によ  
ってできるので、よこ扁平足が治らない限りは削っても  
またできてきます。外反母趾とよこ扁平足は関連した  
病気なのです。



正常な足

よこ扁平足

**外** 反母趾の大きな要因は靴です。これまでの  
研究で、外反母趾の発生率は靴を履かなけ  
れば2%程度ですが、靴を履くことで30~50%に上昇  
することがわかっています。近年問題になっているパ  
ンプスは、外反母趾の発生や悪化に関係するだけ  
でなく、よこ扁平足も助長すると考えられます。

外反母趾の痛みを軽くするには靴選びが最も重要  
です。パンプスなどおしゃれ靴の使用時間は少なくし  
て、機能的に優れた構造で、自分の足型に合う靴を選  
びましょう。

外反母趾を予防するには、  
どのような靴を選べばいいですか？

- 自分の足と靴をならべて上から見た時に、足の形と似ている靴
- 親指ができるだけまっすぐ維持できる靴
- 紐があるソールが硬めの靴  
※紐を緩めたり、かかとを踏んで履かないようにしましょう
- ★外反母趾の変形が強めの方  
ジョギングシューズで採用されていることが多い前側全体がメッシュ構造になっている靴を選ぶのもいいでしょう

適

切な靴選びをしても痛みが残る方には、インソール治療が有効です。インソールは当院で作成できます。また、靴やインソール治療でも痛みが続く方や、変形具合によっては手術での矯正をお勧めする場合があります。手術を受けるのは大変なことです。外反母趾に関連する痛みの根治治療につながります。 文責：足の外科 部長 滝 正徳

さらに詳しい情報などを、YouTubeの「聖隷浜松病院チャンネル」で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube 聖隷浜松

検索



インフォメーション

2021年度 祝日稼働のご案内

1月10日(月) [成人の日]は、通常通り外来診療を行います。なお、一部の診療科において変更になる場合がございますのでご了承ください。

年頭のご挨拶

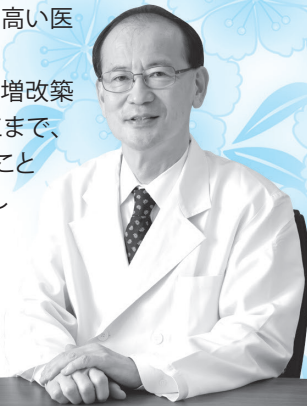
あけましておめでとうございます

新型コロナウイルス感染症に対するワクチンが普及し、新たな治療薬も登場したことにより、当院はウィズコロナを見据えた診療体制の構築を目指していきたいと考えております。引き続き感染対策をしっかりと行い、安全で質の高い医療を提供し地域に貢献してまいります。

また昨秋、A棟南にあるS棟の耐震化増改築工事を開始しました。2023年春の竣工まで、皆さまには大変なご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

感染が終息に向かい明るい1年になることを祈念しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

2022年 新春 院長 岡 俊明



イベント情報

市民公開講座 2021年度第2回 みんなで健康ゼミ

申込不要  
オンライン

テーマ：聖隷浜松病院のおなかの医療

- 1 大腸の病気を早期発見するためにできること  
聖隷健康診断センター 鷲田 奈津美 保健師
  - 2 その症状は危険信号？ 一大腸がん・炎症性腸疾患の基礎知識—  
消化器内科 海野 修平 医師
  - 3 聖隷浜松病院における消化器がん診療について  
外科 鈴木 一史 医師
- ▶ オンライン配信 …… 1月22日(土) 10:00～11:00  
▶ 問い合わせ …… 学術広報室 TEL 053-474-2753

※詳しくはこちら



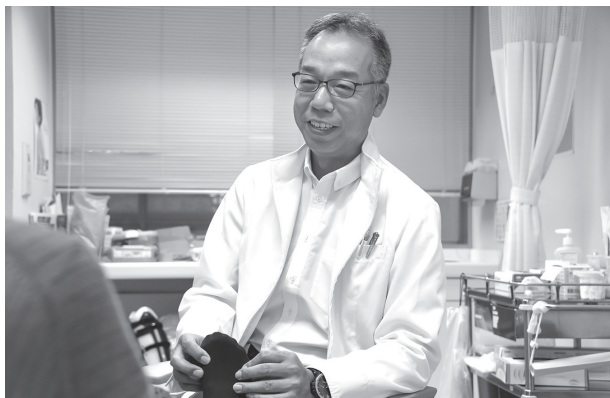
新任  
医師紹介



耳鼻咽喉科  
伴 昭宏  
浜松医科大学  
(2003年卒)

今回の「白いまど2月号」は、創刊500号記念号です。ぜひご覧ください。

## 足の外科



### “痛くなく歩ける”を目指して

足首より下の“あし”が専門の比較的めずらしい科です。外反母趾や扁平足などの足の変形や、足の骨折・靭帯損傷などケガ、スポーツによる足の痛みまで、足の外科で診療する病気は多種多様です。足の痛みの原因が、実は足以外の病気からだった!ということもよくあります。そのような場合には、他科と連携しながら診療しています。足は小さな部位ですが、足が健康であってこそ歩いたり走ったりすることが楽しいのです。当科では、さまざまな足の手術治療はもちろん、患者さんに適したリハビリテーションや靴選びの助言、インソール治療など、手術以外の方法も駆使して足の健康に寄り添っています。

文責:足の外科 部長 滝 正徳(写真)



## 理学療法士



### 歩き・動きから問題を改善!

理学療法士は、足の痛みや動きづらさなどの患者さんが抱える問題を運動療法によって改善します。

足の異常は、足の問題だけでなく歩き方やからだの使い方が影響します。そのため、歩き方からからだ全体の使い方を評価して、問題改善や悪化防止をはかります。足の固さ、力の弱さに対してはストレッチングや筋力訓練を行うだけではなく、からだ全体のバランスや歩き方を修正します。また、足のリハビリテーションには靴選びやインソールの調整が非常に重要です。足のサイズを計測し、患者さんの病状にあった適切な靴を提案しています。また、必要な方にはインソールの調整も行っています。



文責:リハビリテーション部 江間 崇人(写真前列左)・春藤 健支



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として5,500円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室 (JUNC) ☎053-474-8801  
(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

## 再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
  - 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
  - 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。
- ▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

## 産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067  
(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

## 面会の方へ 現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。  
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

## ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

## 医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



Organization Accredited  
by Joint Commission International



日本医療機能評価機構



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

# 総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院