

Vol.261



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

三菱神戸病院ホームページは
<https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>

発行責任者 病院長 田代 充生

足外来のご紹介～正しい靴の選び方について～

形成外科 医長
西尾 祐美

私たちの体を支え、移動を可能にする「足」は、健康を維持するためにとっても大切な役割を果たしています。しかし、合わない靴を履き続けることで、靴擦れや胼胝（たこ）・鶏眼（うおのめ）・巻き爪などのトラブルが生じたり、扁平足や外反母趾といった足の変形を引き起こしたりすることがあります。

形成外科の足外来では、こうした足の悩みに対応し、専門の義肢装具士と協力しながらオーダーメイドのインソールを作成しています。（健康保険適用）インソールを使うことで、足への負担を減らし、キズの予防や治療を行うことができます。近年、「人生100年時代」と言われ、健康寿命を延ばすことが大きな課題となっています。健康的な生活を送るためには、「自分の足で歩くこと」が重要です。

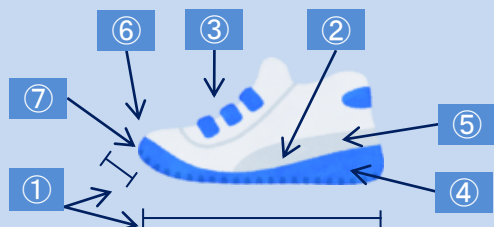
歩くことで、寝たきりやフレイル（虚弱）の予防にもつながります。足を守り、歩行を守り、自分自身の健康を守りましょう。そのためには、自分の足で歩き続けることができるよう、正しい靴を選ぶことが大切です。今回の院内講演会では、義肢装具士が実物のインソールや靴を使用し「正しい靴の選び方と履き方」についてご紹介します。ご興味のある方は是非、お気軽にお越しください。現時点で創傷の兆候が無い方も、まずは良い靴選びから始めましょう！

<インソールについて>



それぞれの疾患にあった、保護を目的とするインソールをご提案します。変形や血流、神経障害など発症リスクと本人の望む生活を考慮し、インソールの種類・仕様・素材等を選択し、オーダーメイドで作成いたします。

<正しい靴の選び方のポイント>



(説明動画)



① 靴のサイズ

- ・ご自身の足長に合っている
(つま先から10～15mmの捨て寸が必要)
- ・足幅を圧迫しない

② インソールが取り外せる

- ・靴の中敷きの取り外しが可能なら
オーダーメイドのインソールと入れ替えて使用可能
- ・厚みのあるもので3～5mm程度

③ 靴紐やベルト

- ・靴下の厚みや甲の高さに合わせて調節を行う

④ 靴底の硬さ

- ・靴底が柔らかすぎず、足趾の付け根の部分で曲がる

⑤ 踵の芯の硬さ

- ・踵がしっかりしており、収まりが良い

⑥ トゥボックス

- ・つま先の周辺に十分な空間がある

⑦ 靴のデザイン

- ・足趾の付け根や趾先に縫い目がない

自分の足に合った靴が
確認してみましょう



(説明動画)



正しい靴の履き方を知りたい方は
こちらをご覧ください。→



<足外来> (完全予約制)

第1・3木曜 9:30～12:00

【お問い合わせ先】 形成外科受付

078-672-2610 (外線) 8-63-22610 (内線)

<協力> 日本フットケアサービス株式会社
義肢装具士 小田 純生



新任医師のご紹介

本年4月に5名の医師が着任しましたので、ご紹介いたします。



まえかわ いくこ 消化器内科 前川 維久子

消化器内科と一般内科を担当します。これまで担当してきた内視鏡検査と共に、外来と病棟の診療を行います。患者様に寄り添った診療を心掛けます。よろしくお願いいたします。



おおの ちえ 消化器内科 大野 知映

4月より消化器内科と一般内科を担当します。大野知映と申します。医師6年目で、5年間急性期病院にて尽力して参りました。専門の上下部内視鏡はもちろん手技に関しても精一杯取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



ながの こうへい 内科 長野 紘平

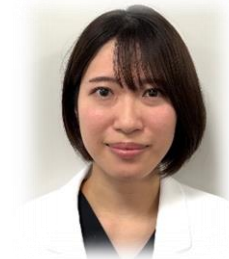
加古川中央市民病院より参りました循環器内科の長野と申します。地域の皆様の力になれるよう努力して参ります。よろしくお願いいたします。



[循環器内科 後期研修医]

たかまつ しょうこ 眼科 高松 昌子

昨年度までは大阪の病院で勤務しており、4月から地元の神戸に戻って参りました。微力ではありますが、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります。何卒よろしくお願いいたします。



[眼科 後期研修医]

おぎた あんじゅ 歯科口腔外科 荻田 晏寿

歯科の荻田晏寿と申します。昨年度まで神戸市内の他病院で勤務しておりました。引き続き出身地の医療に携われる事に感謝しております。地域の皆さまに貢献できる様精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



[歯科口腔外科 後期研修医]

2025年度カレンダーのご紹介

2025年度は、第2土曜日の午前中に開院いたします。平日のご来院が難しい方は、ぜひご受診ください。

加えて、12月は27日の第4土曜日、29日の第5月曜日も半日開院しております。

また、8月は12日（火）～14日（木）は通常通り全日開院しております。

8 August							12 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2			1	2	3	4	5
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
31													

：半日開院日 ：休院日

◆2025年3月31日付 退職◆

- ・木下 喜光医師（内科）、高橋 典子医師（内科）
- ・居相 真緒医師（眼科・後期研修医）
- ・松本 敦子医師（歯科口腔外科・後期研修医）
- ・黒田 周平医師（内科・後期研修医）
- ・濱田 創一郎医師（初期研修医）



三菱神戸病院 診療予定表 (2025年4月)

<診療時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ …変更部分
医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承ください。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号 (代表) Tel: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352 (地域医療連携室) Tel: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

診療科	曜日	診療室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
内科	午前	1診	吉 野 【循環器・一般】	大 野◆ 【消化器・一般】	大学医 【呼吸器】 (予約)	---	三 浦◆ 【一般】	【12日】 吉 野 初診担当医 交代医
		2診	佐々木(順)◆ 【一般】	上 田 【一般】	佐々木(順)◆ 【循環器・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	吉 野 【循環器・一般】	
		3診	鈴 鹿 ◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井 上 【循環器】	上 田 【循環器・一般】	足 立 【消化器】	
		4診	満 田◆ 【糖尿病】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優)◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】 (予約)	
		6診	田 代 【消化器】	田 代 【消化器】	満 田◆ 【糖尿病】	大 野◆ 【消化器・一般】	高 原 【循環器・一般】	
		7診	松本(健) 【禁煙外来】 (予約) 10:00~	---	---	---	---	
	午後	1診	柿 田 【腎臓内科】	佐々木(順)◆ 【心療内科】 (予約)	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	三 浦◆ 【一般】	備 考
		3診	高 原 【循環器・一般】	足 立 【消化器・一般】	吉 野 【循環器・一般】	前 川◆ 【消化器・一般】	---	<心療内科> 初診時の予約可能 (電話予約可)
		4診	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	---	前 川◆ 【消化器・一般】	---	---	<禁煙外来> 貼付剤の使用のみ可能
		6診	北 澤 【心療内科】 (予約)	諫 山 ◆ 【心療内科】 (予約)	北 澤 【心療内科】 (予約)	諫 山 ◆ 【心療内科】 (予約)	満 田◆ 【糖尿病】	
外科	午前	1診	交代医	船 本 ◆	交代医	土 田 【肝胆脾・一般】	土 田 【肝胆脾・一般】	【12日】 船 本 ◆
		2診	---	---	---	---	吉 田 ◆	
	午後	1診	---	吉田◆ / 船本◆ 【大腸・肛門・一般】	---	---	---	備 考
		2診	---	---	粂 山	吉 田 ◆	---	<火曜・午後診療> 医師2名が交代で行います。 <そけいヘルニア> 常時診察可 <くすり外来> 月曜・水曜は、10:00迄
皮膚科	午後	-	大学医 (診療時間) 14:00~	---	---	---	大学医 (診療時間) 13:00~	備 考
泌尿器科	午前	-	奥 田	大学医	奥 田	奥 田	奥 田	<月曜・金曜診療> (受付時間) ~15:00
整形外科	午前	1診	真 鍋	和 田	真 鍋	篠 原	横 田	【12日】 真 鍋
		2診	大 澤	---	澤 入	---	---	
	午後	1診	真 鍋 (予約)	---	---	---	---	備 考
		2診	---	---	---	---	坂 井 (予約)	<月曜・金曜・午後診療> 13:30~15:00
形成外科	午前	1診	西 尾 ◆	大学医 【一般】 第1・3・5のみ 【レーザー・ポトックス外来】 第2・4のみ(予約)	西 尾 ◆ 11:00迄	---	西 尾 ◆	【12日】 西 尾 ◆
		3診	---	---	---	大学医 【足外来】 (予約) 第1・3のみ	---	
	午後	1診	---	---	---	西 尾 ◆ 【レーザー・ポトックス 外来】 (予約) 第1・3のみ	---	備 考
耳鼻咽喉科	午前	1診	石 黒 ◆	石 黒 ◆	石 黒 ◆	石 黒 ◆	石 黒 ◆	【12日】 石 黒 ◆
	午後	1診	石 黒 ◆ 14:00迄	石 黒 ◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】 (予約) 13:30~15:00	石 黒 ◆ 14:00迄	石 黒 ◆ 【のみこみ外来】 (予約) 13:30~15:00	石 黒 ◆ 14:00迄	備 考
		小児外来 (専門外来)	石 黒 ◆ 16:00~17:00	石 黒 ◆ 【補聴器外来】 (予約) 14:00~17:00	石 黒 ◆ 15:30~16:30	---	石 黒 ◆ 15:30~16:30	<初診時の予約可能 (当日予約は不可)>

三菱神戸病院 診療予定表 (2025年4月)

診療科	曜日	診察室	月	火	水	木	金	土曜 (午前診療)
眼科	午前	1診	木 村	上 西	木 村	上 西	上 西	【12日】 交代医
		2診	佐々木(信)	高 松 ◆	佐々木(信)	高 松 ◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	根 木 10:00~	---	根 木 10:00~	根 木 10:00~	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1・3のみ 13:00~15:00	備 考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> 初診・再診者(受付 11:00迄) ※診察医の指定は出来ません
		6診	根 木	---	根 木	根 木	---	
婦人科	午前	-	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	---	大学医 (予約)	
歯科 口腔外科	午前	-	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆	交代医	榊原◆・山下 ・荻田◆	【12日】 榊 原◆ 荻 田◆
	午後	-	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆ 交代医 【インプラント外来】	榊原◆・山下 ・荻田◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榊原◆・山下 ・荻田◆ 古 森	備 考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認ください
放射 線科	午後	-	藤 田 (予約)	---	---	---	---	

<診察時間> 午前診 9:00~11:30 午後診 13:00~15:00 ◆は、女性医師 ※ 変更部分
 医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承ください。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863 神戸市兵庫区和田宮通6丁目1番34号
 (代表) TEL: 078-671-7705 FAX: 078-672-2352

ホームページURL <https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/>
 (地域医療連携室) TEL: 078-652-8271 FAX: 078-652-8275

お知らせ

3か月 病院カレンダー

三菱神戸病院イメージキャラクター カモメさん

4 April

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5 May

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6 June

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

半日開院日 休院日

講演会のご案内

4
25

金

テーマ

足外来のご紹介 ~正しい靴の選び方と履き方について~

演 者

形成外科 医長 西尾 祐美

〔協力〕義肢装具士 小田純生 (日本フットケアサービス㈱)

時 間

15:00~15:30

※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。
 お気軽にご参加ください。

場 所

当院 本館1階 外科・整形外科待合

