

ゆとり

第67号

発行日：2025年7月18日
発行：広報委員会 院外広報担当

TOPICS

TOPICS 1

専門外来開設のお知らせ

TOPICS 2

『ダイエット外来』について

TOPICS 3

『むくみ外来・足外来』について



TOPICS 1

専門外来開設のお知らせ

5月より**ダイエット外来／むくみ・足外来**を開設いたしました。

担当は、**心臓血管外科医師の大澤 宏** 医師です。

概要は**TOPICS2**以降で掲載しますので、気になる方や当てはまると感じた方は受診してみてもはいかがでしょうか。

●ダイエット外来（内科にて）

【診療日】 第1・3・5週 **土曜日**

【受付時間】 8:30～11:30

【診療時間】 9:00～

●むくみ外来・足外来（心臓血管外科にて）

【診療日】 毎週 **火曜日**

【受付時間】 13:30～16:00

【診療開始】 14:00～



おおさわ ひろし
大澤 宏

◎受診の際の注意事項

表記されている診療日はあくまでも通常時の体制です。

救急患者様や入院患者様の急変時における対応の際には急遽、休診となることもあります。

診療をご希望の方は、ご面倒でも電話にて各科窓口までお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

今回ご紹介した医師は令和7年7月時点での担当となり、今後変更となる可能性もございますので、あらかじめご了承ください。



医療法人積仁会
島田総合病院

〒288-0053

千葉県銚子市東町5番地の3

TEL. 0479-22-5401 FAX. 0479-23-3613

URL <http://www.shimada-hsp.or.jp/>



当院ホームページ用QRコード

■ダイエット外来について

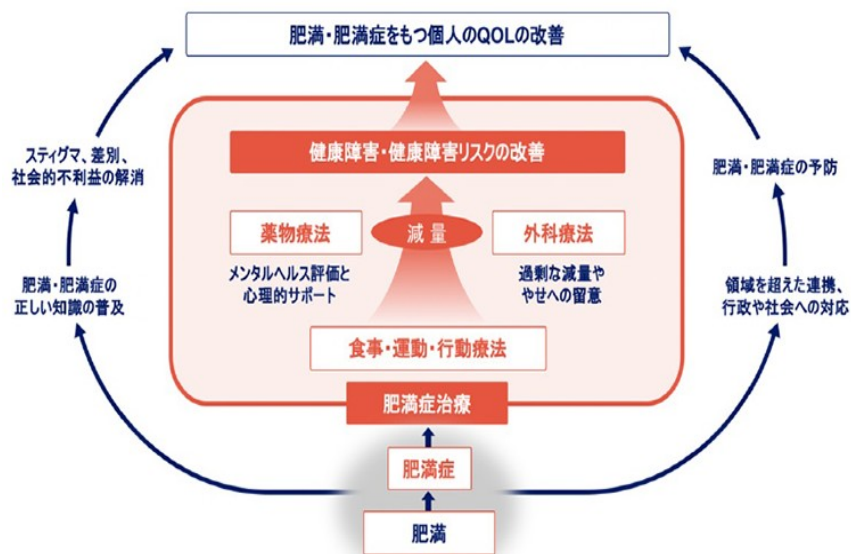
肥満が原因で健康に問題がある場合や、健康リスクを減らしたい方に、医師、薬剤師、栄養士、看護師などがサポートします。医学的根拠に基づいた方法で、無理のない減量を一緒に目指しましょう。

■肥満症とは

脂肪が体に多く溜まった状態を「肥満」といいます。

肥満が原因で高血圧、糖尿病、関節痛などの健康問題が起こる場合や、起こりやすい場合を「肥満症」と呼びます。

治療の目的は、体重を減らして（目標：10～15%以上減）健康を目指すことです。



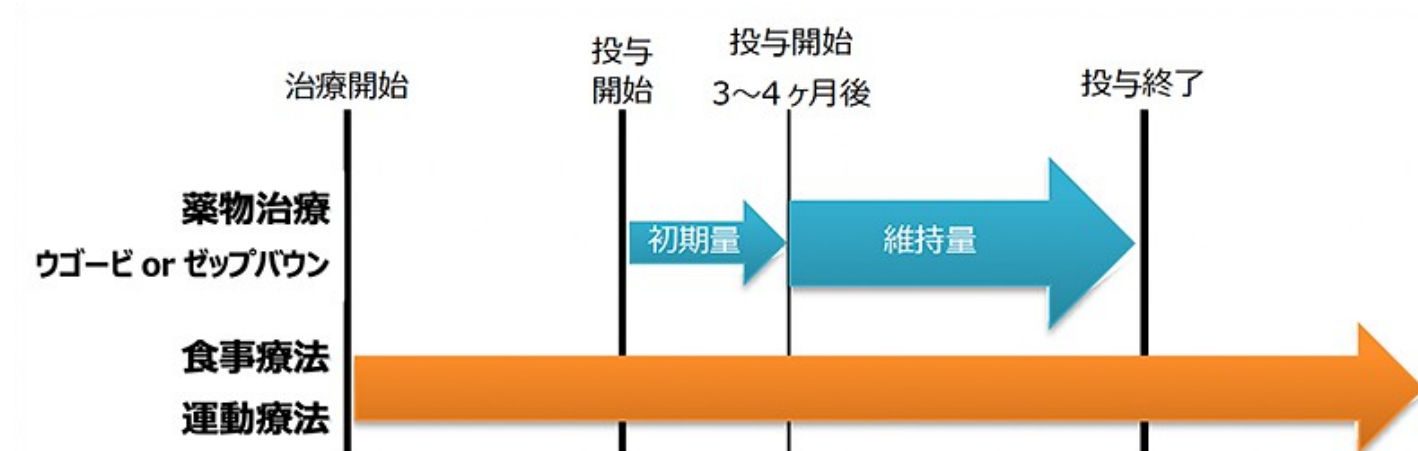
■治療の基本

- 1・食事療法：栄養士と一緒に、バランスの良い食事やカロリー調整を考えます
- 2・運動療法：無理のない運動からはじめ、週150分を目安とした中強度の運動（早歩きや犬の散歩など）を日常生活に取り入れる。
- 3・食事および運動療法にて効果が十分でない時、これらを継続しながら薬物療法を検討する。（ウゴービもしくはゼッピーバウンド）

■スケジュール

- 1・運動・栄養指導を6ヶ月以上行い、効果が少ない場合は薬物治療を検討します。
- 2・薬物治療開始後3～4ヶ月間は毎月もしくは2週ごとの診察で、体重や健康状態をチェックします。
4週ごとに薬剤の量を増やし最適量を決め、治療が安定したら2ヶ月に1回程度の受診となります。
- 3・最大投与期間：ウゴービ（68週間）、ゼッピーバウンド（72週間）です。

（注意） 副作用が強い場合、効果不十分の場合は薬物療法を中止することがあります。



■治療への取り組み

- 1・食事記録、運動記録を付けましょう。
- 2・継続できる運動をすこしずつ試しましょう。
- 3・体調の変化があれば医師に相談してください。
- 4・治療計画終了後も健康維持、リバウンド防止のために継続的な生活習慣のフォローアップをしましょう。

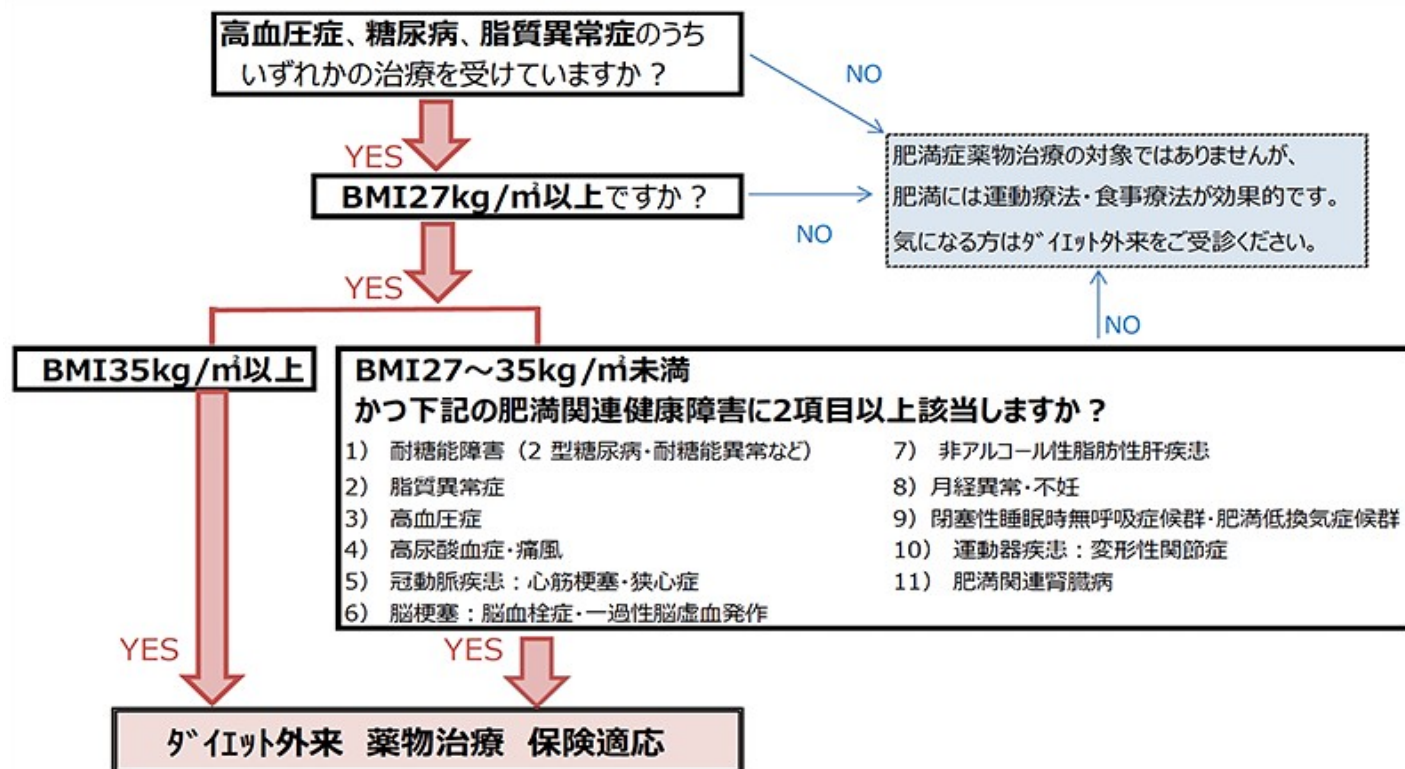
■薬物療法について

・ウゴービやゼップバウンドは、週1回 自己注射のお薬です。

＜効果＞ 食欲を抑えて満腹感を与え、体重を減らしやすくします。

＜副作用＞ 吐き気、下痢、便秘などの不調がでる場合があります。

＜注意＞ 薬物療法はあくまでもサポートです。適切な食事や運動の継続が必要となります。



BMIの計算方法→体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）

例） 体重：90Kg 身長：165cm の場合
 $90 \text{ (Kg)} \div 1.65 \text{ (m)} \div 1.65 \text{ (m)} = 33 \text{ kg/m}^2$

TOPICS 3

『むくみ外来・足外来』について

“あなたの足は大丈夫ですか？”

『むくみ外来・足外来』について 循環器センター：心臓血管外科

！ その足の症状、重い病気のサインかもしれません！！

最近足がむくむ、つりやすい、血管が浮き出ているといったことはないでしょうか？

これらの症状は足の血管の病気（下肢静脈瘤や深部静脈血栓症）のサインかもしれません。

■下肢静脈瘤について

足の血液は筋肉の収縮により心臓に戻って行くため、足は第二の心臓といわれます。

筋肉が収縮しても静脈弁がうまく機能しないと、血液が逆流・停滞し血管が浮き出てきます。

これが下肢静脈瘤の特徴のひとつです。

下肢静脈瘤は、見た目の問題だけでなく、血液がうっ滞することでむくみやだるさ、

足がつるなどの症状を引き起こします。ひどくなると湿疹、色素沈着や皮膚潰瘍の原因にもなります。

女性に多く、妊娠・出産後、立ち仕事をされる方に多くみられます。

下肢静脈瘤は表在の静脈に起きるので血栓ができて肺に飛ぶことはありません。

ただ深部静脈血栓症に伴う下肢静脈瘤もあるので医療機関による鑑別が必要です。

●実際の症状

足の不快なむくみや腫れは、静脈瘤以外にもリンパ浮腫、深部静脈血栓症、蜂窩織炎、心不全、腎不全や甲状腺疾患などでも生じることがあります（写真）。

そのため経験豊富な専門医が総合的な判断をして治療に当たります。

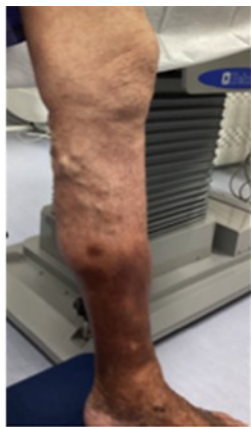
むくみ外来・足外来ではそれらの足の疾患の治療や、むくみの対処法の指導もしております。

足の不快な症状が気になる方はお気軽にご相談ください。

■ 足の様々な病気



下肢静脈瘤



うっ滞性皮膚炎



リンパ浮腫



蜂窩織炎

●治療方法

■レーザー治療

下肢静脈瘤の根本的治療法としてレーザー治療があります。

レーザー治療は、痛みが出ないように十分な麻酔をした後、静脈に直径1ミリほどのファイバーを挿入し、レーザーの熱で悪さをしている血管を焼灼して治療します。

ワイヤーなどを使って静脈を引き抜く抜去切除に比べ出血や痛み、傷跡が小さいことが特徴です。

実際の手術時間は30分ほどで、手術後すぐに歩くことができます。

翌日からはシャワーも浴びることができ、健康保険も適応されます。

■接着剤による治療

レーザー治療よりも楽な接着剤による治療ができるようになりました。

接着剤治療は下肢静脈瘤用の医療用接着剤を、

カテーテルで治療する血管内に注入し、圧迫して血管を接着し閉塞します。

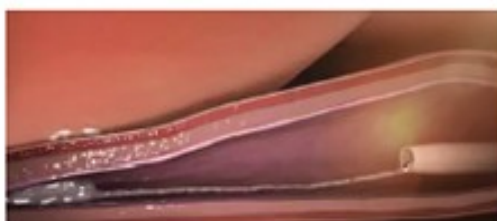
熱による周囲組織への影響や、痛みが少ないのが特徴です。

レーザー治療に必要な大量の局所麻酔や、弾性ストッキングによる

術後の圧迫の必要がありません。健康保険も適応されます。

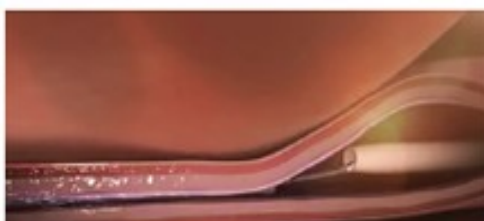
ただ血管内に接着剤が残るので接着剤に対するアレルギーのある方や、アレルギー体質の方は治療を受けられない場合があります。

（接着剤による下肢静脈瘤治療：VenaSealシステム）



Step1

血管内に VenaSeal 接着材を注入する



Step2

下肢を圧迫し、血管を閉塞する



Step3

アクセス部位に絆創膏を貼付し止血する