



順天堂練馬 フットケア啓発資料

フットケアの合言葉は

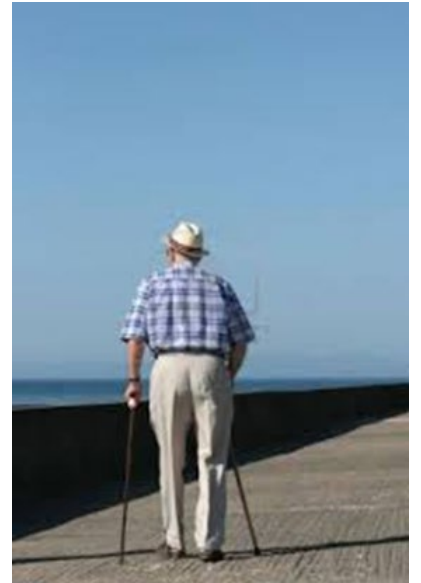
“あ・し・は・た・い・せ・つ”

皮膚・排泄ケア特定認定看護師	貴田 寛子
皮膚・排泄ケア認定看護師	神川 裕代
慢性疾患看護専門看護師	海老名 路代
糖尿病看護認定看護師	佐久間 暁美
形成外科医師	内山 美津希

足を大切にしよう

高齢化により、糖尿病や足の血管が硬くなったり、足の血流が悪くなることで足の病気が増えています

60歳以上の約700万人が足の病気を発症し悪くなってしまうと、足を切断する人が年間1万人以上に上るといわれています



足を守るには・・・

足病変の予防や早期発見・早期治療が重要です

足病変のリスクチェック

- 糖尿病神経障害がある
- 血糖値が高い、十分なコントロールができていない
- 足の清潔が保てていない
- 足のゆびや爪の変形、胼胝(タコ)がある
- 視力障害があって、足を見たり、爪を切ったりできない
- ケガをする機会が多い（極端な暑さや寒さ、長時間立位や歩行する等）
- 足の血管が硬い(閉塞性動脈硬化症)などの末梢の血の巡りが悪い
- 足病変や足や足のゆびを切断したことがある
- 透析をしている
- タバコを吸っている
- 足病変について知らない

当てはまるものは
ありますか？



血糖値が高い状態が続くと・・・

神経障害

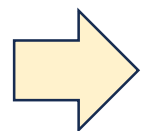
足の感覚が鈍くなり、
ケガややけどに気付か
ない

血流障害

傷ができて治りに
く悪化しやすい

抵抗力の
低下

細菌に感染しやすい



足病変のリスクが高く、
悪化(壊疽、化膿など)しやすい

足を守るフットケアの合言葉

あ・し・は・た・い・せ・つ

を覚えよう！



しをチェック



- ◇ 今の足の状態を把握しましょう
- ◇ 毎日観察をすることで、新しい傷や皮膚の変化などに気がつきやすくなります

体が硬くてみえない、視力低下でみえない等あれば、
鏡や拡大鏡の使用、他者の協力を得るなど工夫してみましよう

★ 足の観察チェックポイント ★



【足全体】

変形、変色、傷、
水ぶくれ、火傷、むくみ

【かかと】

靴連れ、乾燥、
ひび割れ

【爪】

変色、爪の伸びすぎ
巻き爪、爪肥厚

【足の裏】

乾燥、ウオノメ、タコ



【指の間】

傷、水虫、
ウオノメ、タコ

【指の関節】

発赤、ウオノメ、タコ

はくせん

「あれ？これって白癬(水虫)？」

そう思った経験はありませんか？

白癬(水虫)は、皮膚糸状菌という真菌の一種による皮膚表面の感染症です

白癬は5人に1人、爪白癬は10人に1人といわれます
(足白癬は夏に多いです)

症状がない場合もあります
白癬(水虫)の診断には皮膚科等で検菌が必要です



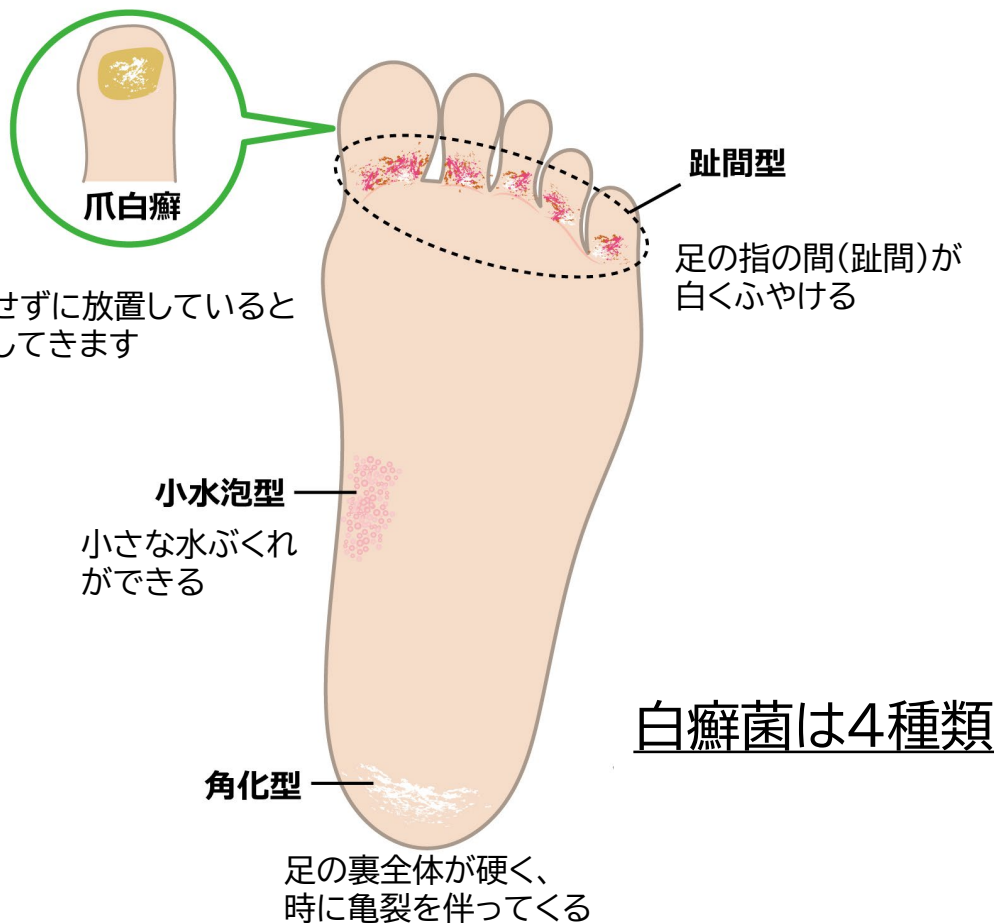
白癬(水虫)の種類



爪が白く濁って脆くなっていませんか？



痒かったり、皮膚が硬くなったりはありますか？



足白癬も治療せずに放置していると爪白癬を合併してきます

白癬(水虫)のケアと予防

検査で白癬と言われたら、指示に従って根気強く治療しましょう
感染を防いだり、症状を悪化させないことが大切です

【自宅でできる白癬のケアと予防】

- 石鹸を使って足の裏全体と、足の指までやさしく洗う
- 指の間の水分を残さないようにして、足をよく乾燥させる
- 治療をはじめたら、指示がある軟膏や液薬を適切に使用する
- 靴下は通気性のよいものを選ぶようにする
- 素足に触れるスリッパやバスマットは水虫の人との共有をさける
- 床や畳のほこりを掃除し清潔を保つ



しっかりした靴選び

靴が合っていないと歩きにくく、靴擦れや痛みや
タコ(胼胝)などを生じる原因になります

靴の選び方や、履き方を意識してみましょう



足に合った靴を選ぶ

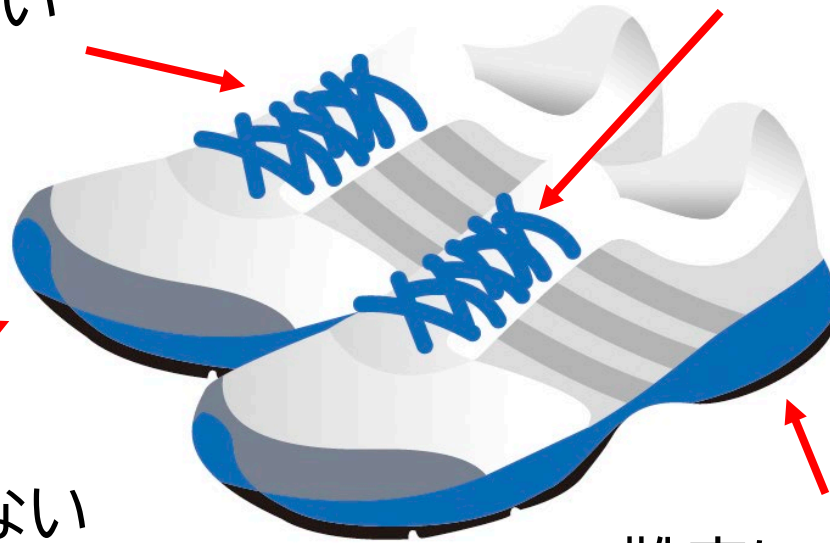
購入時は必ずはいてみることを、夕方(足が1番むくんでいる時)がおすすめです

ひもやマジックテープで調整できる

足の甲が圧迫されない

つま先がとがっていない

足のゆびが締め付けられず靴と足先にゆとりがある



靴底にクッションがある

かかとが高すぎない

靴を履くときのポイント

- ◇ 靴下をはいて靴を履く
- ◇ 座って靴を履く
- ◇ 毎回ひもやマジックテープを外して履く
- ◇ かかとをトントンして足に合わせてから紐をしめる
- ◇ 慣れない靴は、少しずつ慣らす



は

いる前に温度の確認

足の神経障害があると、温度を感じにくくなっている事があります

入浴する際は急に足を入れることでやけどの原因になる恐れがあるので注意しましょう



低温やけどを防ぎましょう

神経障害があると熱さを感じる感覚が低下している事があります

- ◇ 湯たんぽ、電気毛布
寝る前まで温めて電源を切る、足から離す
- ◇ ファンヒーター、ストーブ
長時間近くに寄らない
- ◇ コタツ
うたた寝をしないように
- ◇ カイロ
携帯用カイロは場合によって70度以上になることもある
直接貼らない等、使用方法を必ず確認する





ばこをやめる

禁煙をしましょう

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させたり傷めたりします
タバコを吸うことで、血流障害は悪化するため
足の傷が治りにくくなることもあります

禁煙を強くお勧めします





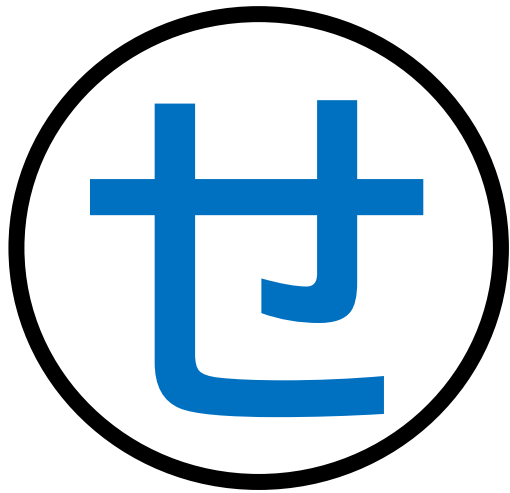
つも靴下をはく

靴下は足を守る大切な役割を果たします

<靴下えらびのポイント>

- ◇締めつけがきつくないもの
- ◇通気性・保湿性・保温性に配慮する
- ◇薄い色を選ぶ(汚れや出血を見つけやすい)





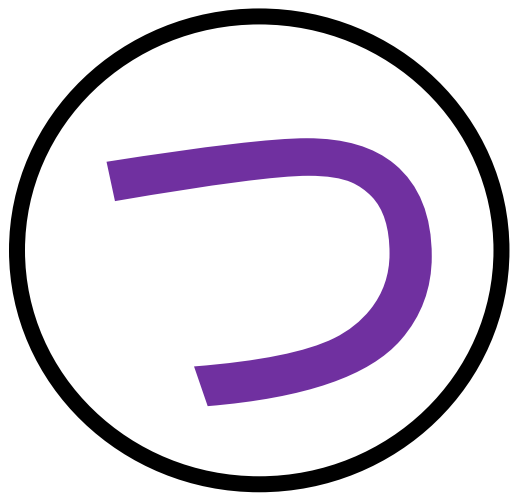
いけつを保つ



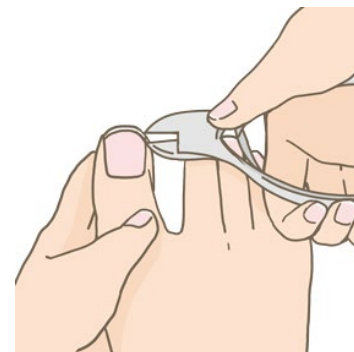
毎日足を洗って清潔を保ちましょう

- ◇石鹸などを使って、足の裏やゆびの間も丁寧に洗う
- ◇洗った後は清潔なタオルでしっかりふき取りましょう
- ◇クリームなどを使用し、保湿ケアもしましょう





めの手入れ

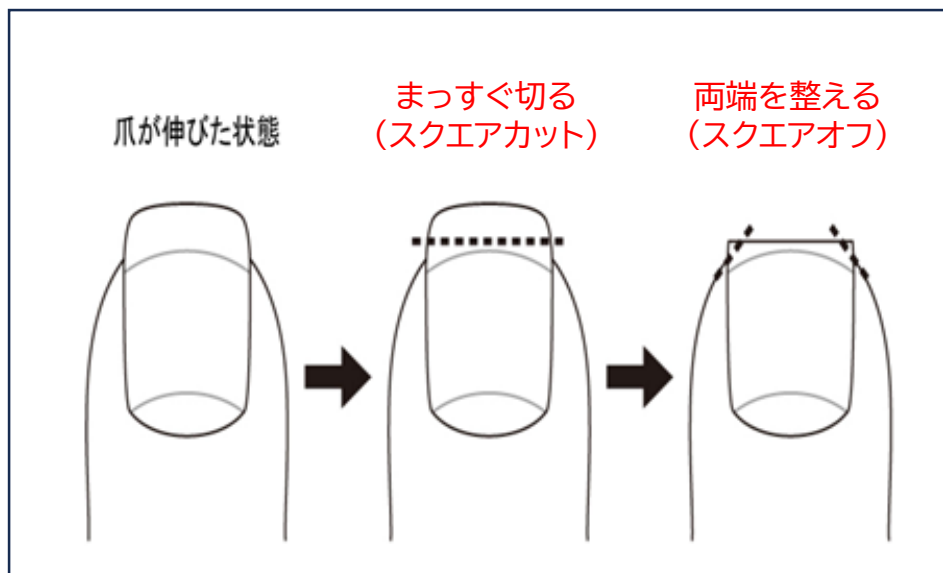


適切な爪のケアをしましょう

◇深爪はしない
スクエアカットでまっすぐ切る
スクエアオフで両端を整える

◇やすりを有効に使う

◇見えない爪を無理には
切らない(危険)



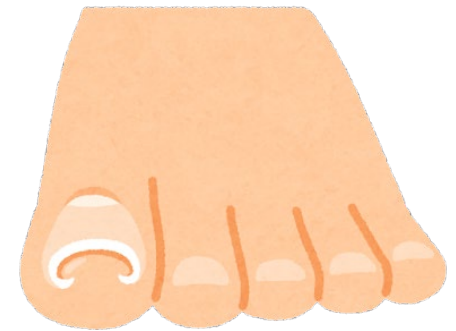
巻き爪

足に合わない靴や深爪がきっかけで生じます

爪が皮膚に刺さり、炎症や感染を起こす場合もあります

巻き爪の程度に合わせて、爪の矯正や外科的な治療が必要となることもあります

- ◇ 巻き爪になっていないか確認
- ◇ 爪の周りに炎症がないかチェック
- ◇ 深爪しない

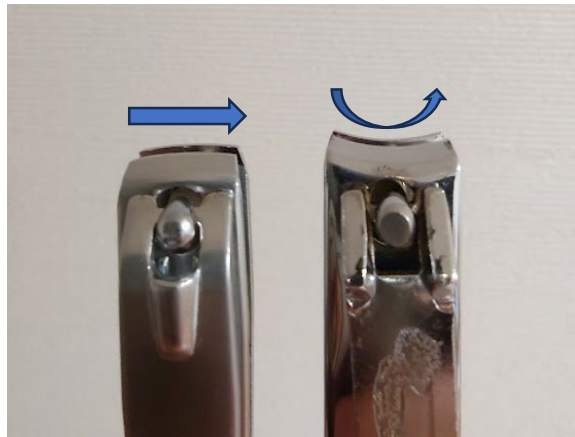


爪のケアの道具のおすすめ



◇ガラス製の爪やすり

金属製のものより周囲の皮膚を傷つけにくく、爪の調整がしやすい



◇刃先がまっすぐな爪切り

刃先がカーブしていないので深爪予防になる

刃先が
まっすぐ

一般的な
爪切り

フットケアの合言葉

あ しをチェック

し っかりした靴選び

は いる前に温度の確認

た ばこをやめる

い つも靴下をはく

せ いけつを保つ

つ めの手入れ



おぼえてもらえたら
うれしいな♪

まとめ

- ◇ 日頃のフットケアや足病変の早期発見・治療が重要です
- ◇ 足の状態をチェックして、足の異変に気づき、必要時には医療機関を受診することも大切です
- ◇ 糖尿病と足病変の関係を知って、血糖値も良好に保ちましょう
- ◇ フットケアは転倒予防にもなります
転倒を予防することで、寝たきりやフレイル、
認知症予防にもつながります

毎日のフットケアで
健康の維持をしましょう

