

足を守ろう！

(監修) 川崎幸クリニック 看護師/糖尿病療養指導士 大川 佳津美
川崎幸クリニック 看護師/糖尿病療養指導士 和田 真知子
川崎幸クリニック 看護師/フットケア指導士 沓拔 由紀

今日からはじめるフットケア

『足』の状態が悪くと、『歩く』ことに支障がでる？

『足』は全身の土台として、『立つ』『歩く』『衝撃を吸収する』といった、身体のバランスを取るための重要な役割をしています。しかし、足の状態が悪くなってしまうと、立ち上がったり、歩いたりするときに足が痛むようになり、痛みのせいでうまく歩けなくなったり、バランスを崩して転んでしまったりします。いつまでも健康で過ごすためにも、『足のケア』はかせません。



あなたの足、こんな状態になっていませんか？

✓ 乾燥

高齢になると皮脂の量が少なくなり、乾燥しやすくなります。かかとのひび割れ、白いフケのような粉をふくなどの症状がでます。


皮膚が乾燥した「ドライスキン」の状態になると、皮膚のかゆみが生じ、皮膚に炎症を起こすことがあります。きちんとしたケアをしなければ炎症が悪化してしまうので注意が必要です。

➔ 気になる方は**皮膚科**へ

✓ 水虫・爪水虫

足の指の間の皮膚が白くふやけ、かゆみが出たり、足の裏の角質が厚くなっていたり、爪が白く濁って変形したりかけたりします。

また、水虫の菌が原因でばい菌が繁殖することで、感染症を起こしやすくなります。



➔ 気になる方は**皮膚科**へ

✓ たこ・うおのめ

「たこ」は角質が外側に盛り上がった状態です。「うおのめ」は表面の皮膚が固くなった部分の中央にぼつんと丸い芯があり、芯が圧迫されると強い痛みを生じます。

NG たこ・うおのめを自分で割る

たこやうおのめを自分で処理すると皮膚を傷つけてしまう危険があります。

➔ 気になる方は**皮膚科**へ

✓ 巻き爪

巻き爪は、爪が皮膚に食い込んでいる状態です。歩かたびに痛みを感じ、その痛みをかばおうとして歩き方や姿勢が悪くなるとひざ痛や腰痛の原因にもなります。

NG 爪の端を切りすぎる

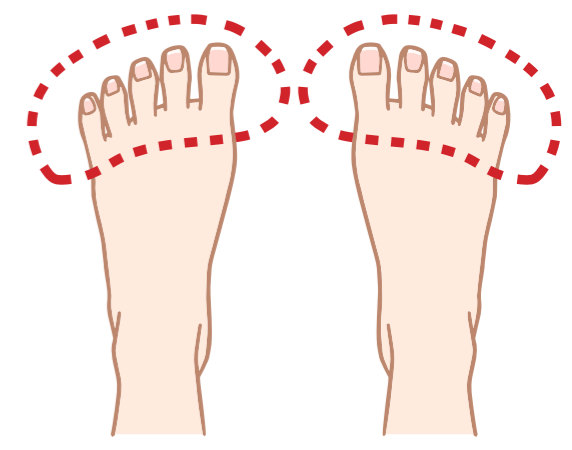
爪の端を切りすぎると巻き爪の原因になり、爪が皮膚へ食い込み炎症を起こします。また更に巻き爪・変形がすすむことがあります。

➔ 気になる方は**皮膚科**へ

毎日やろう！足のチェック

爪のチェック

- 巻き爪などの変形がないか
- 水虫・爪水虫がないか



足のチェック

- くつ擦れがないか
- やけどやひっかき傷、みずぶくれがないか
- たこ・うおのめができていないか
- 皮膚がカサカサしていないか
- 皮膚が白い、もしくは紫になっていないか
- 足が冷たかったり、左右の温度差がないか
- むくみや腫れはないか
- 痛みやしびれ、感覚のない部分はないか



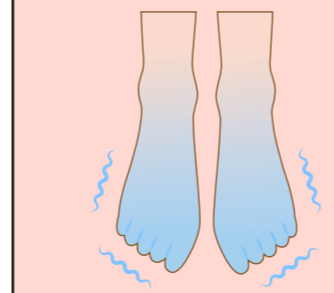
糖尿病の人はこんな症状にも要注意！！

✓ 末梢神経障害

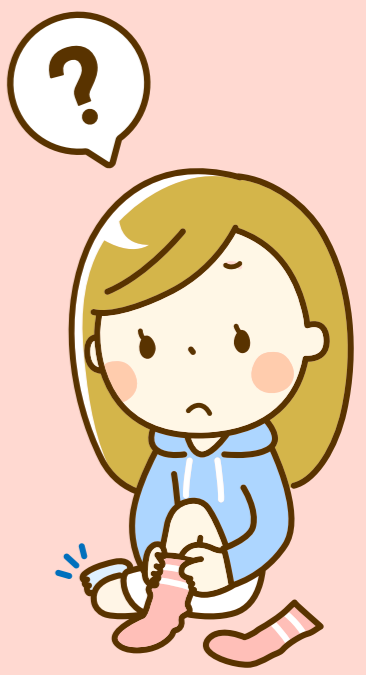


末梢神経障害では、まず手足のしびれや痛みが出ます。さらに進行すると感覚が鈍くなり、けがなどの痛みを感じにくくなります。その結果、手当てが遅れ、感染などによって足の状態が悪化しやすくなります。また、足の変形や低温やけど、外傷など治りにくい傷の原因になります。

✓ 血流障害



糖尿病の方は動脈硬化により、足でも『末梢動脈疾患』という病気が起こりやすいため、注意が必要です。症状として、足の冷感や、足の色が蒼白または紫色になります。血流障害は悪化すると治りにくい深い傷（潰瘍）をつくるので予防が大切です。また、タバコを吸うことで、血流障害はより悪化するので、糖尿病になったらまずは禁煙しましょう。



すぐにフットケア外来、糖尿病専門の看護師・医師へ相談しましょう！



くつ選び



01 足に優しいくつを選ぼう!

足に合っていないくつを履くと歩きにくかったり、くつ擦れをしたり、たこやうおのめができる原因になります。足に合わないくつは無理をして履かないようにしましょう。

- つま先がとがっていないか
- かかとが高くないか
- くつ底にクッションがあるか
- 紐やマジックテープがついているか
- 足幅がきつくないか



※ ハイヒールやパンプスを履くときにはどうしたらいいの?

基本的には履かないようにしましょう。冠婚葬祭など、どうしても履く必要がある時には、短時間の使用にしましょう。履きなれたくつを持参するなどして、ハイヒールを履く時間を短くしましょう。特に足の変形がある場合は足に合ったくつやインソールの工夫が必要です。中敷きを購入する際には靴屋さんに相談してみましょう。



02 くつの履き方に気を付けよう!

くつの履き方を意識するだけで歩きやすさも変わってきます。

- くつの中に異物（小石やごみなど）が入っていないか確認をする
- 座ってくつを履く
- 毎回くつひもやマジックテープをはずしてからくつをはく
- くつを履いたら”かかとをトントン”してからくつひもやマジックテープを絞める

※ かかとを踏まないようにしましょう!

くつの「かかと」を踏んで履くと、くつと足のフィット感は足りなくなり爪先で歩いているかのような状態になります。足が安定せず、不安定な状態で歩くことになるため、転倒の原因にもなります。またくつの「かかと」を踏んでいるため、足の保護もできなくなります。

03 くつ下を履こう!

乾燥や、けがから足を守るためにくつ下を履くようにしましょう。

くつ下を選ぶときには

- ① 通気性が良いもの
 - ② 締め付けがきつくないもの
 - ③ なるべく白、または淡い色のもの（傷からの出血など、すばやく発見するため）
- を選びましょう!

コットンやシルクなどの天然素材の割合が多いもので、吸水性に優れたものがおすすめです。



お手入れ



04 足を清潔に保とう!

足を毎日洗うことで足の異変にも気付きやすくなります。

1日に1回は石鹸で足を洗うことを心掛けましょう。

●入浴・シャワー浴をするとき

入浴・シャワー浴をするとき、**足の指の間まで、丁寧にきちんと洗うようにしましょう!**真菌（カビ）と細菌の増殖を抑える、抗真菌成分と殺菌成分配合の石鹸も市販されています。洗浄後はしっかりとタオルで水分を拭き取りましょう!



●入浴できないとき

入浴できない日も足浴をする、濡らしたタオルで足を拭くなど、**足の清潔をつねに心掛ける**ことが大切です。

05 洗った後は保湿ケアをしよう!

乾燥してひび割れなどを起こすと、細菌に感染してしまうこともあります。かかとなど乾燥が気になる部分はしっかりと保湿ケアをしましょう。

●保湿剤を使ったケア方法

入浴後の保湿剤の塗布は保湿効果を高めます。セラミドなどの保湿成分が配合されている保湿剤がおすすめ。また、かかとのケアには尿素入りの保湿剤がおすすめです。夏はローション、冬はクリームなど、季節にあった保湿剤を使用しましょう。

※ 保湿剤は手のひらで温めてから塗ろう!

手のひらで保湿剤を温めるとよく伸び、塗りやすくなります。また、乾燥を防ぐためにも、保湿剤はこまめに塗るようにしましょう!



●入浴剤に保湿剤を取り入れて

保湿用の入浴剤を入れたお湯に入浴する、または足浴をするのも効果的です。お湯が熱すぎたり、長時間入浴したりすると皮脂の落としすぎで乾燥し、かゆみの原因に繋がるので気をつけましょう。※水虫がある方は保湿剤の使用は皮膚科医の指示に従いましょう!

06 爪は正しく切りましょう!

足の爪は伸ばしすぎないようにしましょう。爪が長すぎると割れてしまったり、他の指にあたって皮膚を傷つけてしまうことがあります。深爪を避け、ストレートにカットしましょう。

※ 爪はストレートにカットするのがポイント!

