



たかぎ ゆみこ  
高木 弓子 さん  
笠間市立病院 看護師

## 「フットケア」をご存じですか？

人に見られるところじゃないから、とついつい疎かになりがちな足。しかし糖尿病・高血圧・加齢に伴い、閉塞性動脈硬化症や重症虚血肢の患者数が増加傾向にあるのが現状です。足病変は、視力障害があると傷があっても気が付きにくく、発見が遅れると治療も遅れてしまい、血液障害により潰瘍になってしまうことで、傷が治りづらく、重症化しやすいのです。

そのため、毎日のフットケアが重要です。ここでは、フットケアのポイントを4つご紹介します。

### 1. 毎日の足の観察

見えないところは鏡を使ったり、ご家族等に協力してもらったりして観察を行ってください。長時間歩いた後や運動後は、特に念入りに観察しましょう。

### 2. 自分にあった靴を履く

つま先に1センチ程度の余裕があり、足の形に合ったものや、クッション性がよく靴底が安定しているものを選びましょう。神経障害がある方は、靴の中に異物がないかよく確認してから履いてください。また、素足を避け、靴下を履いて、足を守りましょう。吸湿性のよい綿素材の靴下や、水虫予防にもなる5本指靴下もお勧めです。

### 3. 足を清潔に保つ

柔らかいタオルやスポンジを使用し、石鹸でよく泡立て、指の間も忘れずに洗います。洗った後は、しっかりと水気を拭き取りましょう。皮膚を傷つけないよう、こすらず、押さえるようにして拭きます。皮膚が乾燥している場合は、保湿クリームを塗って保湿すると良いでしょう。

### 4. 爪の切り方

爪は切りすぎず、爪の角は深く切り落とさないように注意しましょう。もし切りすぎて傷を作ってしまったら、流水できれいに洗い流した後、清潔なガーゼや絆創膏を貼って保護し、毎日よく観察をしてください。傷の周囲が赤くなる、熱をもつ、腫れる、ウミが出る等の症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。

ここではフットケアのポイントをご紹介しましたが、他にも血糖コントロールや足病変予防に対する生活改善等も大切です。毎日のちょっとした心がけが10年先、20年先の足の健康につながります。ぜひお風呂上がりに足の状態に変化がないかなど観察してみてくださいはいかがでしょうか。

問い合わせ 市立病院 TEL:0296-77-0034

肩こり・腰痛・膝痛・猫背など  
筋肉疾患の改善は無痛筋肉調整で

無改善—無料

☎0296-77-1781 📞090-5411-6875

無痛筋肉調整と筋トレジム 愛郷塾

笠間市矢野下1379-3

草刈り 剪定 伐採

植木屋 三井

受付時間 9:00~18:00 月曜日~土曜日【日曜日 定休】

☎080-1981-7000

株式会社 三井セキュリティ

笠間市鯉淵6267-86