

フットケア

[ずっと自分の足で歩くために]

おさらいチェックシート

最も適切なものを1つお答えください。

- 1 フットケアの目的として正しいのは？
A. 足のむくみとり B. 角質とり C. 足のトラブル予防
- 2 足の観察項目として正しくないのは？
A. 皮膚 B. 形 C. 偏平足
- 3 足のチェックをおこなう頻度は？
A. 毎日 B. 1週間に1回 C. 1カ月に1回
- 4 爪の切り方で正しいのは？
A. とにかく短く切る B. まっすぐ切る C. 丸く切る
- 5 足にタコができました。対応として正しいのは？
A. 自分で削る B. 医療機関を受診 C. 放っておく

答え:①C/②C/③A/④B/⑤B



監修

順天堂大学大学院 医学研究科
代謝内分泌内科学 教授

綿田 裕孝 先生

糖尿病だとなぜ フットケア(足の手入れ)が大切?

足はトラブルが起こりやすく、悪化しやすいからです

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の三大合併症の1つである神経障害や動脈硬化による血流障害が起こりやすく、末端部分である足にさまざまな異常がみられるようになります。また、高血糖で抵抗力が低下して、

感染症にかかりやすくなったり、傷口が化膿しやすくなります。足は目に触れにくい部分であることから、傷などの変化に気づきにくく、悪化しやすいので、日頃からのケアが大切です。

ケアを怠るとどうなる?

タコ、水虫、足指の変形などの足病変が悪化しやすくなります

神経障害により感覚が鈍くなると、靴ずれやタコ、小さな傷、やけどなどによる痛みを感じにくく、足病変への対処が遅れがちです。血流障害が重なったり、感染症への抵抗力が低下していると傷の治りが遅くなります。

重症化すると潰瘍や、組織が死んでしまう壊疽を起し、場合によっては足や足の指を切断しなければならないこともあります。小さなケガでも放置せず、早めに手当てをすることが大切です。

● 糖尿病で血糖値が高い状態が続くと…

神経障害

足の感覚が鈍くなって痛みを感じにくくなり、ケガややけどなど、足の異常に気づかず放置しがち



血流障害(動脈硬化)

足先まで血液(酸素や栄養)が流れにくくなり、ケガをしても治りが遅くなる



抵抗力の低下

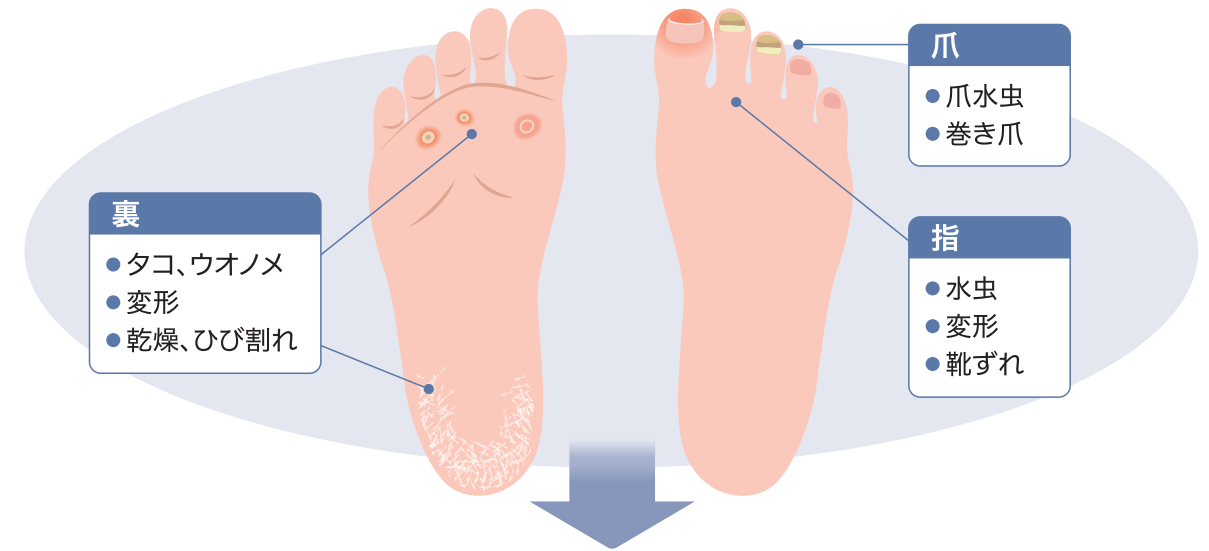
体の抵抗力が下がるため、感染症にかかりやすくなったり、傷口が化膿しやすくなる



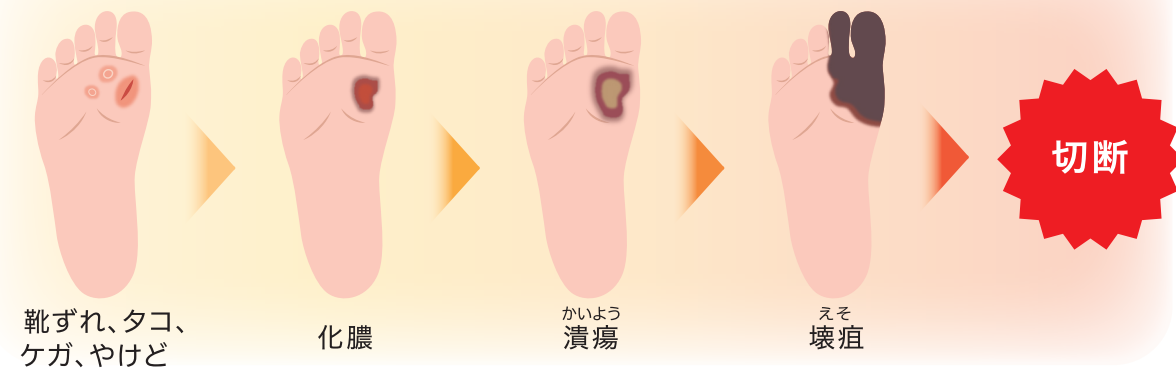
糖尿病網膜症などで視力が低下していると、小さな傷に気づくのが遅れ、放置して重症化することもあるので、より注意が必要です。



● 糖尿病足病変の種類



適切な治療をせずに放置すると…



フットケアはどんなことをするの？

毎日、足のチェックをおこない、足をいたわることを心がけます

足病変を防ぐためには、日常的な足の健康管理「フットケア」がとても重要で、正しい知識を身につけておくことが必要です。フットケアのポイントは、足を観察する、

清潔に保つ、保護するの3つです。もし、足に何らかの異変を発見した場合は自己判断をせず、なるべく早く医療機関を受診して医師に相談するようにしましょう。

フットケアのポイント

観察 毎日、入念に足をチェックしましょう

帰宅時やお風呂上がり、寝る前など、毎日、表面だけでなく、足の裏、指の間、かかとをよく見て、触って観察しましょう。見えないところは手鏡を使ったり、ご家族などに協力してもらいましょう。足のトラブルは重症化しやすいので、早期発見が大切です。

全体	<input checked="" type="checkbox"/> 足の形や皮膚の色におかしなところはないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> ケガ・やけどはないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> ひび割れやタコ、ウオノメはないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 皮膚がカチカチになっている部分はないか	
指	<input checked="" type="checkbox"/> 外反母趾 ^{がいはんぼし} や鉤状 ^{かぎ} に曲がっていないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 水虫はないか	
爪	<input checked="" type="checkbox"/> 伸びていないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 黒や白に変色していないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 巻き爪になっていないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 割れたり、変形した爪はないか	
感覚	<input checked="" type="checkbox"/> しびれや痛みはないか	
	<input checked="" type="checkbox"/> 冷たい、ほてるといった感覚はないか	

清潔 毎日、足を洗い、乾燥させて清潔に保ちましょう

石けんをよく泡立てて、手ややわらかいスポンジなどでやさしく洗います。石けんをきちんと洗い流した後は水気をよくふきとりましょう。

やけどを防ぐために
必ずお湯の温度を確認

足の裏、指の間も
丁寧に洗う

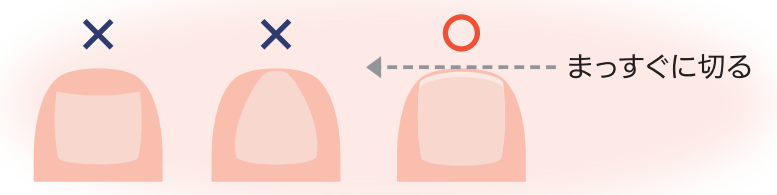
清潔なタオルで
やさしくふく

乾燥していたら
保湿クリームをぬる

※水虫の原因になるため指の間はぬらないようにしましょう。

保護 爪は切りすぎないようにしましょう

伸びた爪はケガのもとですが、角を深く切り込みすぎたり、深爪しないように整えます。明るい場所で皮膚を傷つけないようにして、爪の先がまっすぐになるように切りましょう。



硬くて切りにくい爪や、巻き爪が皮膚に食い込んでいる場合は、無理に自分で切らずに医師や看護師に相談してください。

POINT

爪の水虫にも要注意！
爪に白癬菌^{はくせんきん}が侵入すると、爪が白や黄色に濁っていき、縦筋が入ることもあります。進行すると爪が分厚くなり、爪の下がもろくなって、ぼろぼろと欠けることもあります。痛みなどなく進行するため、早めに医療機関を受診して医師に相談してください。

保護 足に合った靴をはきましょう

自分の足に合っていない靴をはいていると、靴ずれしたり、血管を圧迫したりして足病変の原因になります。

〈靴選びのポイント〉

通気性のよい素材

靴ひもやマジックテープで固定できる

足の甲が圧迫されない

つま先があたらない

靴をはく前に、中に小石などの異物が入っていないかチェックしましょう。

足首と靴の間に大きなすき間がない

サイズが合っている

かかとが高くない

保護 素足は避け、靴下をはきましょう

ケガの防止や水虫の予防のために、靴をはくときだけでなく、家の中でも素足はなるべく避け、靴下をはくようにしましょう。

〈靴下選びのポイント〉

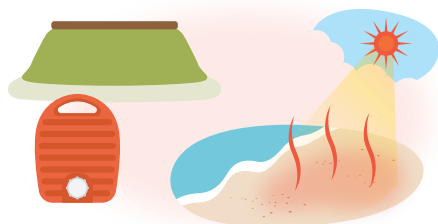
- 綿やウールなど通気性のよい素材
- 足を締めつけない、ずれて下がらないもの

- なるべく白いもの
- 内側の縫い目がゴツゴツしていないもの



保護 やけどに注意しましょう

こたつや電気カーペット、湯たんぽなどの暖房器具は、長時間使用すると低温やけどをすることがあるので、十分注意しましょう。また、真夏の砂浜やプールサイドを素足で歩くとやけどをする場合があるので気をつけましょう。



足にトラブルが出たら？

自己判断は危険です。異常に気づいたら医師に相談しましょう

気をつけていても、日常生活でうっかりケガをしてみたり、傷をつくってしまうことがあります。糖尿病のある人は、小さな傷でも治りにくく、重症化することがあります。小さな傷にもよく注意し、大きな傷や深い傷は医療機関を受診しましょう。爪もよく観察して、異常に気づいたら早めに受診してください。

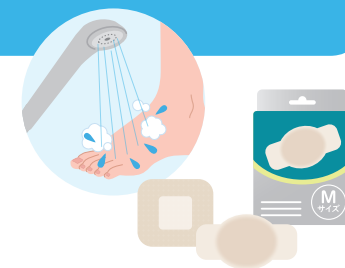
タコ・ウオノメができたら…

市販薬で治そうとしたり、自分で削ったりすることは危険です。削りすぎて新しい傷をつくってしまうこともあります。必ず医師に相談しましょう。



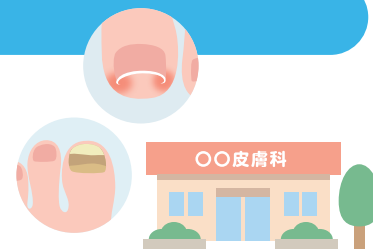
傷をつくってしまったら…

浅い傷のみセルフケア。必要であれば流水で土や汚れを流してから絆創膏、できれば湿潤療法の高機能絆創膏で傷を保護しましょう。治るまでよく観察し、傷の周囲に赤みや腫れ、熱感、うみなどが出たらすぐに医療機関を受診してください。



爪が濁る、巻き爪ができたら…

爪が濁るのは爪の水虫(爪白癬)の可能性がありますが、爪の水虫は自然には治りません。巻き爪は爪の周囲に食い込み、痛みや炎症を起こします。いずれも皮膚科を受診しましょう。



POINT

自分でフットケアができないときは？

加齢により体が硬くなって足先まで手が届かなくなることや、視力の低下などにより自分でフットケアができなくなることがあります。特に爪を切ることが難しい場合は、自分で爪を切るとケガをすることもあるので、無理をしないで医師や看護師に相談してください。