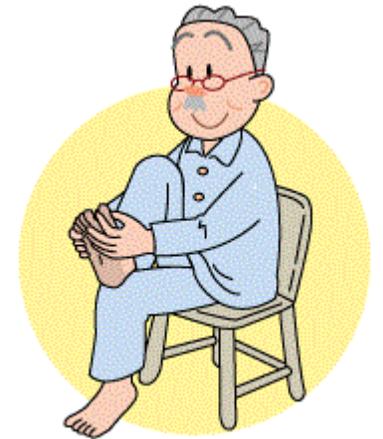


誰でも気づける フットケア

福岡新水巻病院

2024年 地域医療研修

皮膚・排泄ケア認定看護師 末廣 ハル

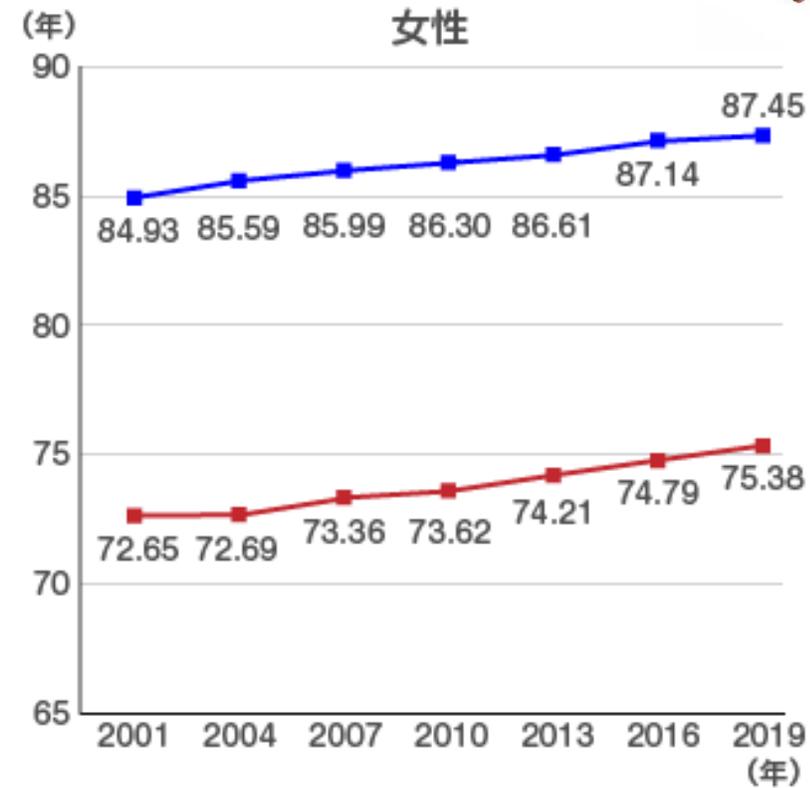
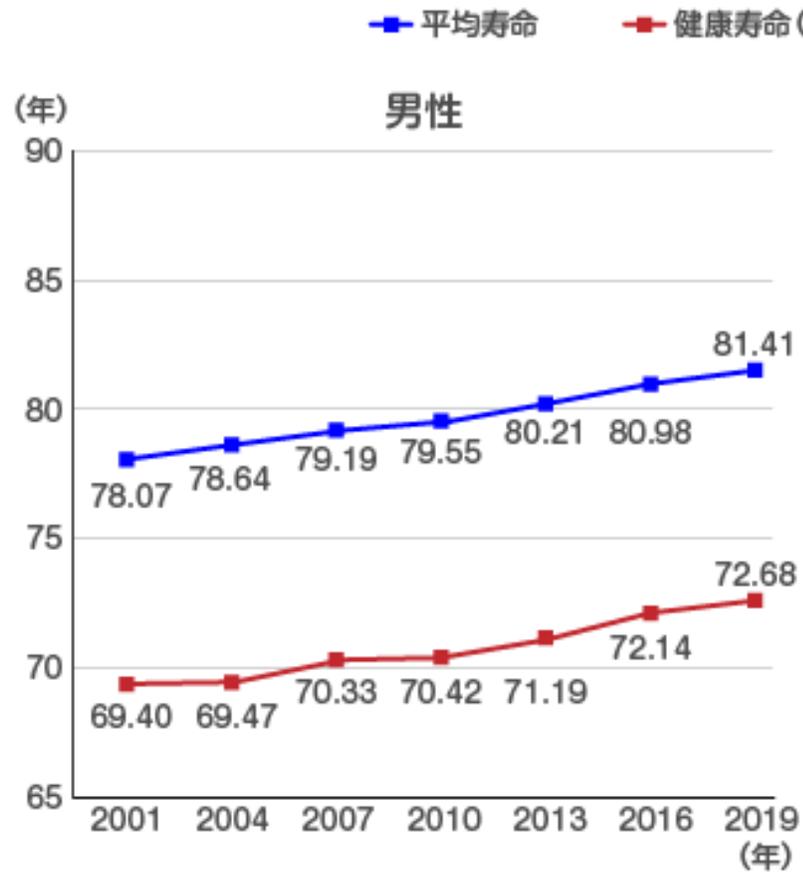


福岡新水巻病院



- 2003年6月創立
- 病院理念
手には技術、頭には知識、患者様
には愛を
- 基本方針
高度医療・チーム医療・地域医療
- 一次救急（入院を必要としない）
～三次救急（高度医療を必要とする）まで対応

はじめに

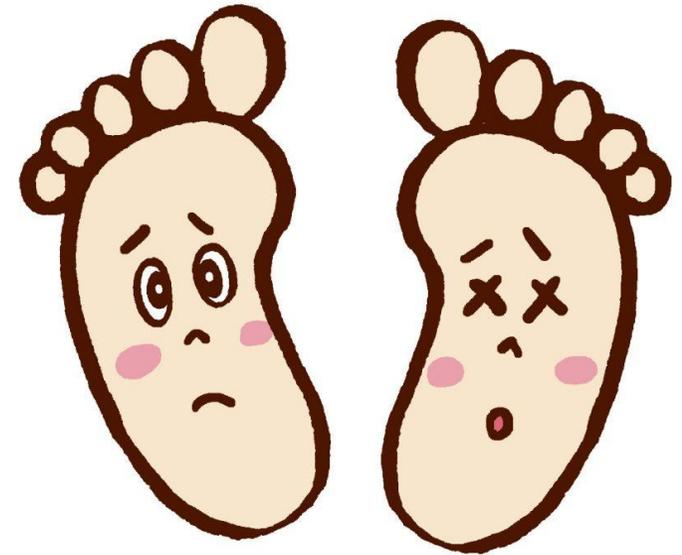


PAD (末梢動脈疾患)



歩くということ

- あることは生活の基本
- 足元は全身の土台として体のバランスを取るための重要な役割を担っている
- 足の状態が悪いと歩行に支障が生じ歩くのが億劫になり、だんだん歩けなくなってしまう。



フットケアの意義

- 転倒予防
- 寝たきり予防
- フレイル予防
- 認知症予防



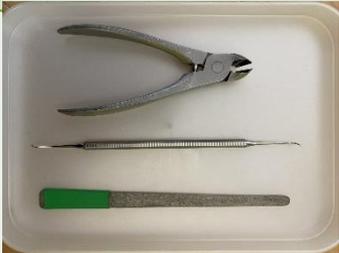
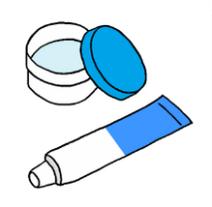
*フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した「虚弱」な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態といえます

	段階	フットケアの目的	ケア・治療	介入する人・職種
軽傷  重症	第1段階	足病変のリスクのない足に行う。健康維持、気分転換のために行う。患者のセルフケア	足の観察、保温、保湿、免荷	患者・家族など 担当医、看護師、介護職
	第2段階	足病変のリスクのある足に医療従事者が行う予防的ケア	胼胝（たこ） 鶏眼（うおのめ） 靴ずれ、角質肥厚、白癬の処置	第1段階で介入する職種・実践者＋皮膚科医、靴の専門家
	第3段階	軽傷の足病変の場合に行う医療的ケア	保存的治療（薬物療法）、温熱療法、炭酸浴	第2段階で介入する職種・実践者＋PT・薬剤師
	第4段階	中等度から重症の足病変に対する積極的治療	観血的治療（バイパス手術、足趾アンプタ）	第3段階で介入する職種・実践者＋血管外科医、外科医、感染症その他の専門家、MSW
	第5段階	積極的治療に適応外である対症療法的ケア	対症療法とケア（痛みのコントロール、悪化防止）	第4段階で介入する職種・実践者＋麻酔科医 メンタルケア専門家

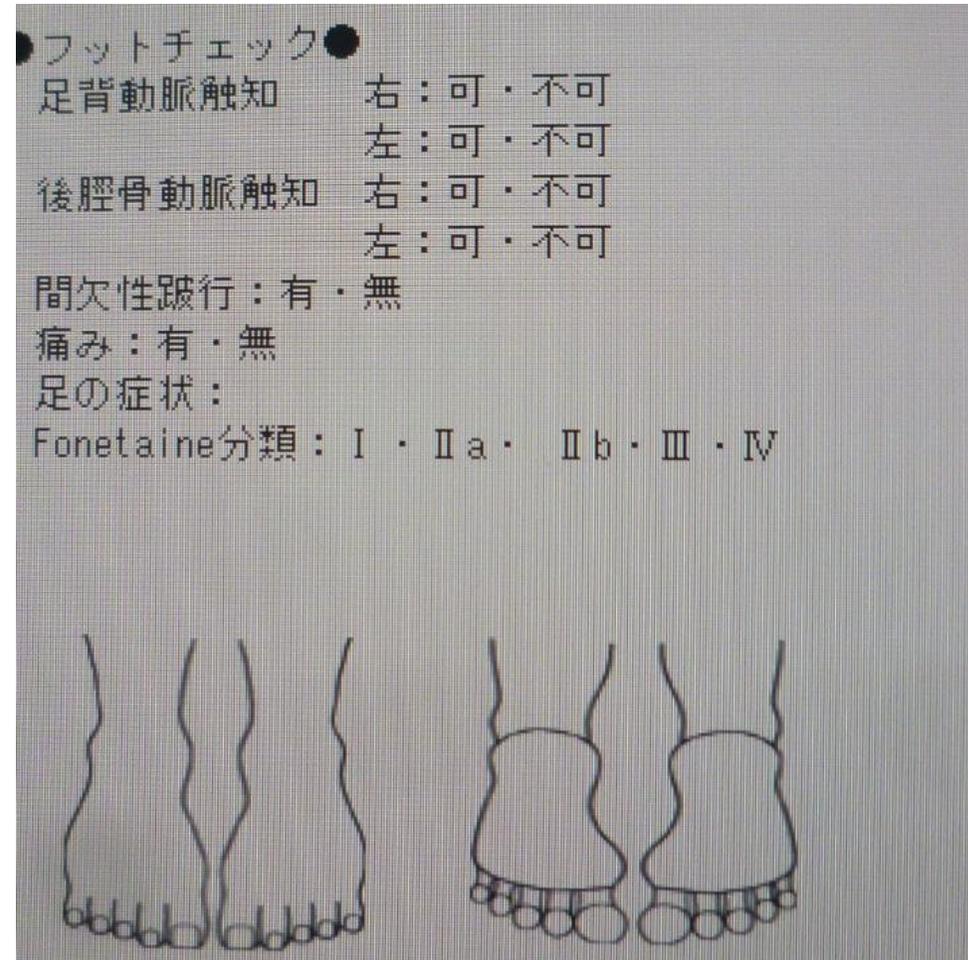
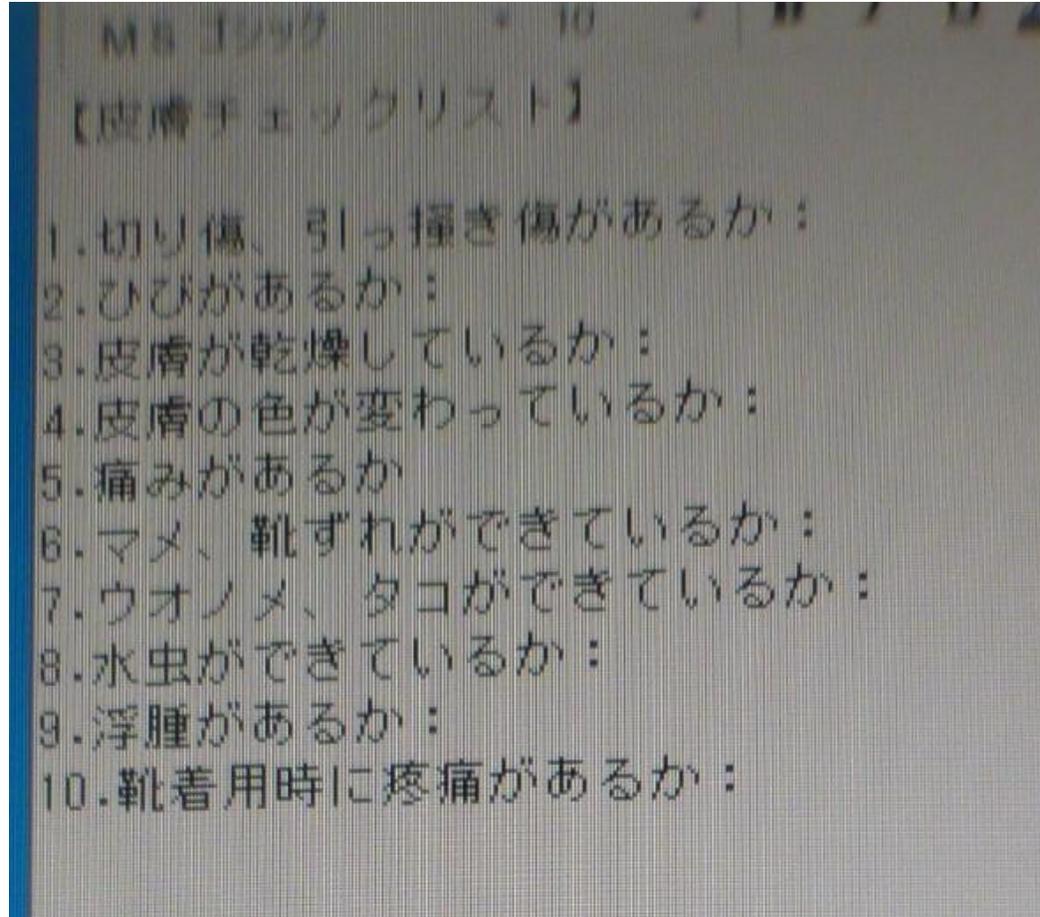
足に関する症状と診療科

症状	診療科
足白癬・爪白癬・乾癬などの皮膚症状	皮膚科
鶏眼・胼胝 痛み、傷のある巻き爪・陥入爪	皮膚科・整形外科・形成外科
骨・関節の変形 外反母趾・内反小趾・扁平足などの足変形	整形外科
閉そく性動脈硬化症	循環器内科・血管外科
上記の診療科でも、診察できない場合があるため受診する前には確認が必要 このほかにもフットケア外来のある病院や、整骨院でも対応可能なことがある	

看護師が行うフットケア

①足のチェック	アセスメントシートに沿って観察し、アセスメントを行う。	
②足浴（足の清潔）	患者のADLに合わせた足浴・泡足浴 皮脂を取りすぎないように 泡状の弱酸性の石鹸で洗浄する	
③爪切り 角質ケア	  	
④保湿ケア		

透析室でのフットチェック

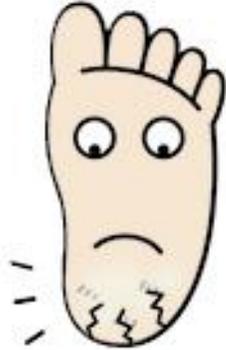


チェックポイント

異変を見逃
さない

チェックポイント

乾燥してひび割れていないか



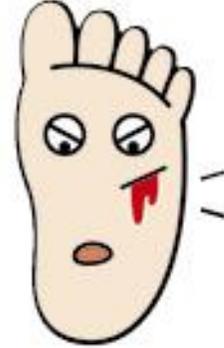
冷えていないか



水虫はないか

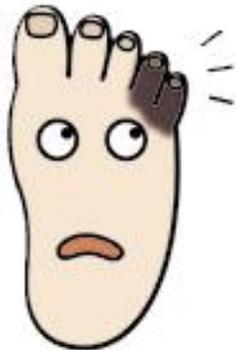


傷や腫れはないか



異変を見逃さない

皮膚が赤黒くないか



足の形に変化はないか



ウオノメやタコができていないか



その他
靴ずれがないか
爪の変形はないか
趾の間に異常はないかな
ども見ていきましょう！

現場で遭遇する足



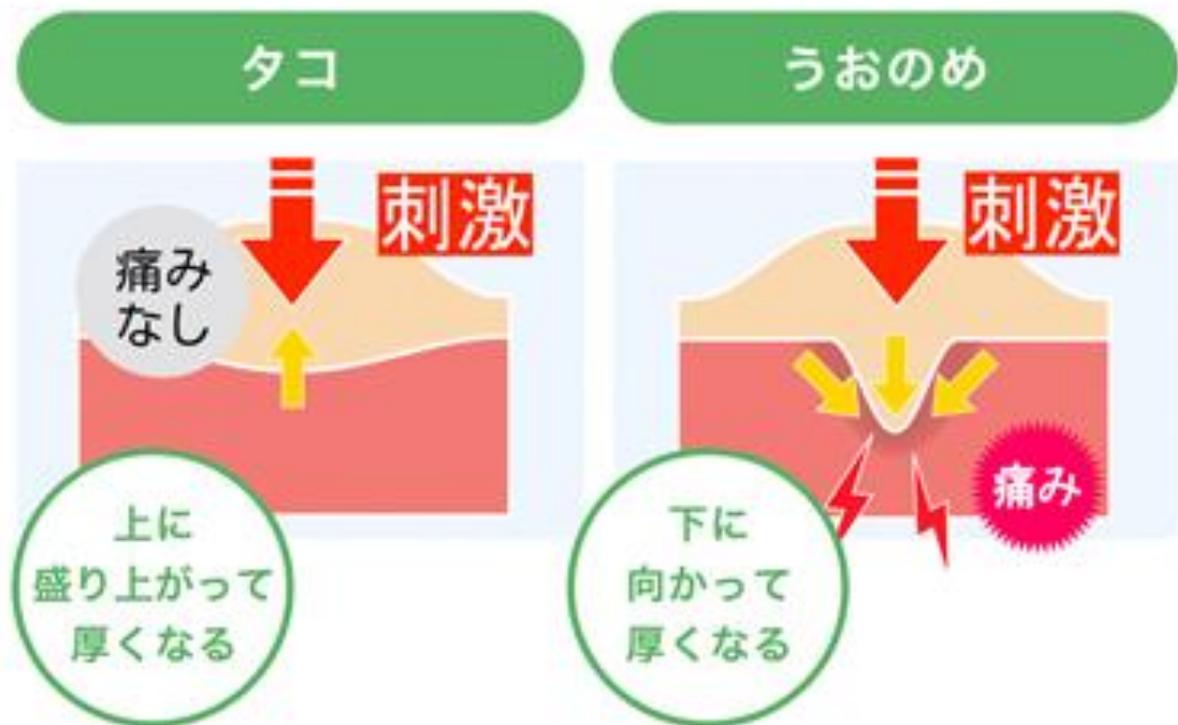
よくある症状：乾燥



- 乾燥により、刺激から守る力が低下する
- かかとのひび割れは水虫の可能性もある

- 毎日の足の洗浄後は保湿剤を塗る
- 保湿剤で改善しない場合は皮膚科に

よくある症状：たこ 魚の目

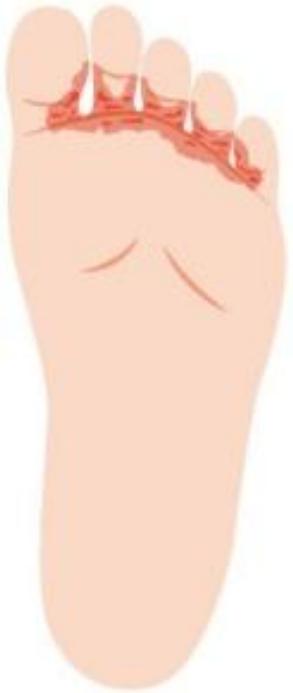


- たこは角質が厚くなることで原因でできる
- 魚の目は靴などによる圧迫や摩擦によってできる

- 足に合った靴やインソールが必要
- 悪化すると潰瘍形成する
- 自己治療は避ける

よくある症状：水虫

趾間型



小水疱型



角質増殖型



- 水虫は接触感染
- 家族間の感染にも注意が必要

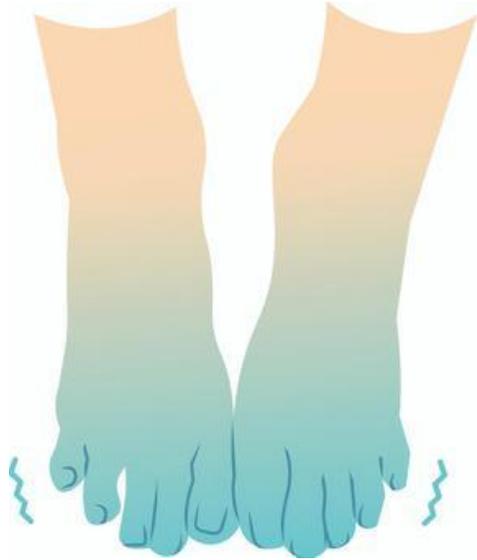
- 足の清潔と乾燥
- 抗菌作用のある洗浄剤の使用
- 気になる症状があれば皮膚科に行く

よくある症状：末梢神経障害



- まずしびれや痛みが出るが、進行すれば感覚が鈍くなる
- けがや痛みが分からなくなり、感染や足に変形や やけどなどになりやすい
- こたつやストーブ 湯たんぽカイロなどの使用にも注意する

よくある症状：血流障害



- 糖尿病の人は動脈硬化により、PDAという病気になりやすい
- 喫煙も
- PDAの原因となる
- 症状は足の冷感 蒼白 や紫色
- 悪化により潰瘍形成する

PDA：末梢動脈疾患 ASO（閉そく性動脈疾患）はPADの一つ

▼足のチェックを怠らない



▼足を清潔に保つ



▼爪を切り過ぎない



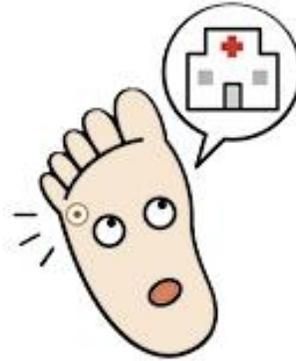
▼足に合った靴を履く



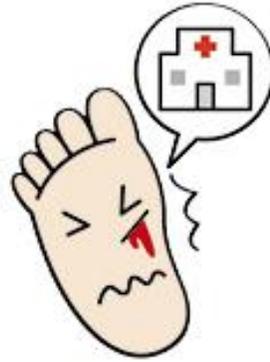
▼やけどに注意する



▼足のトラブルは病院で処置する



▼足に傷ができたなら直ちに受診する



ケアの基本

足を丁寧に洗う

- 足の指の間まで丁寧に洗う
- 入浴できない日は足浴する



洗った後は保湿ケア

- 保湿成分の入った保湿剤を使用する
- 保湿用の入浴剤や足浴も効果的



足浴の方法



その他の方法

泡足浴

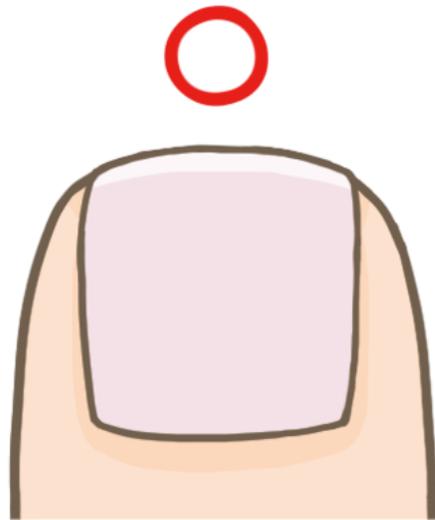


沐浴剤による足浴

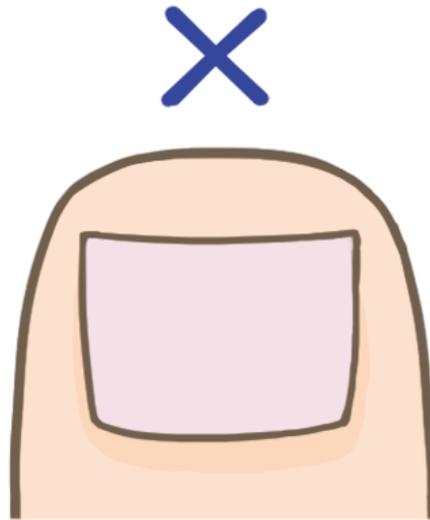


爪の手入れ

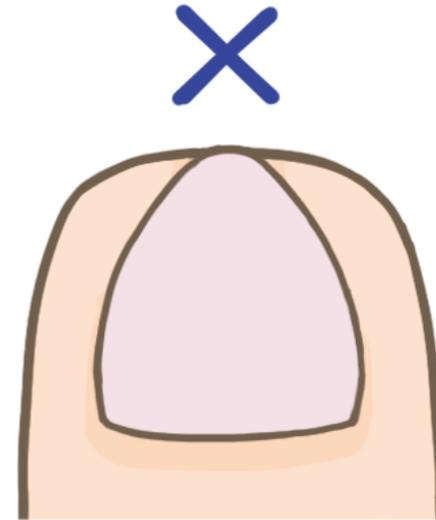
- 深爪しない
- 爪の切り方が悪いと 巻き爪 陥入爪になる



スクエアオフ



深爪

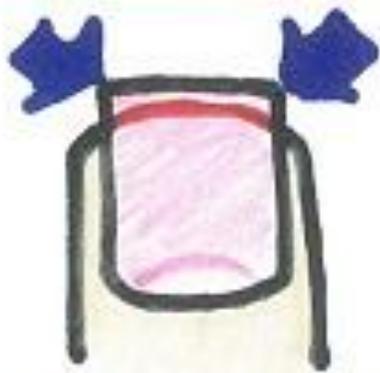


バイアス切り

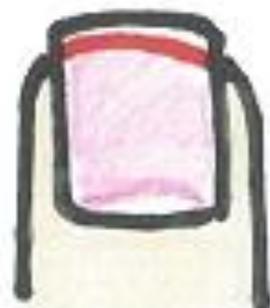
爪の切り方



少し伸ばして
「一文字切り」に



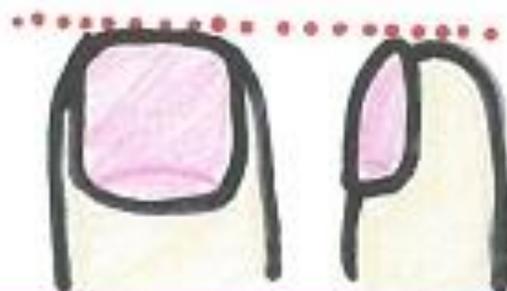
角は爪やすりで
丸く削ります



図のように赤線より
深く切らないようにする



横にまっすぐ切る



- ・角が引っかからないように滑らかに
- ・爪の先端と指の先端が同じ高さ

あると便利な爪ゾンデ

曲がったものより直
のものが使いやすい

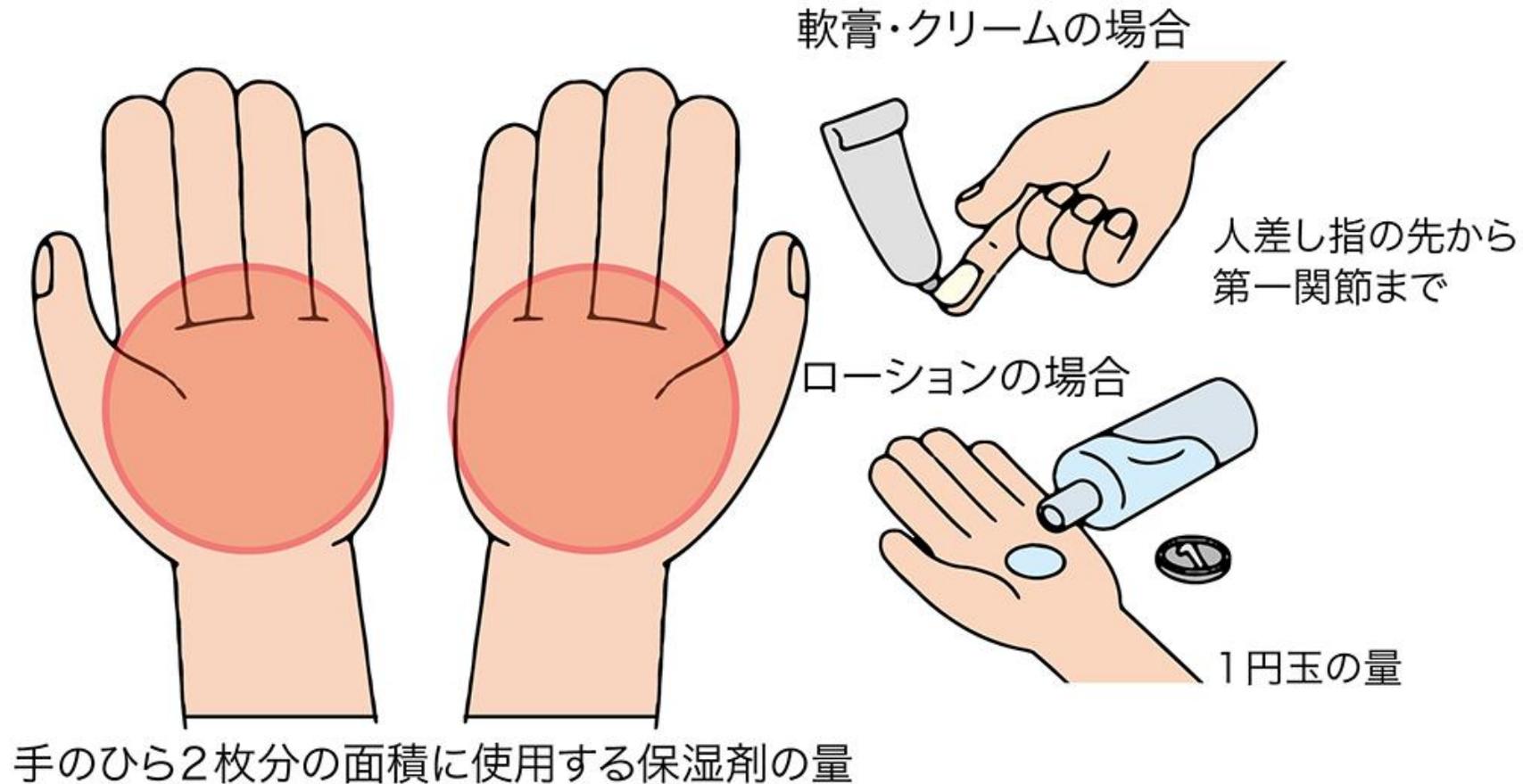


保湿剤の塗り方

- 洗淨や入浴後すみやかに塗る できれば15～20分以内
- 保湿剤を手にとって温めてから塗る
- 皮膚をこすると、炎症をきたすことになるので擦りこまない
- 手のひらでやさしく、皮膚のしわに沿って塗ると広がりやすい



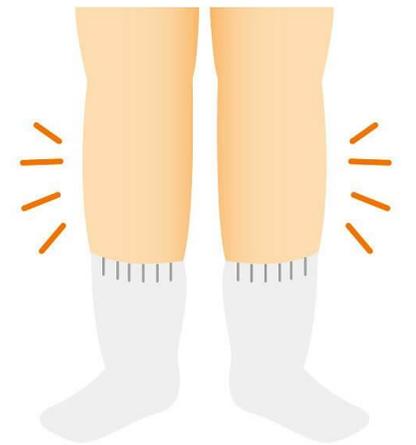
保湿剤・外用剤の使用方法和量



靴下選びのポイント



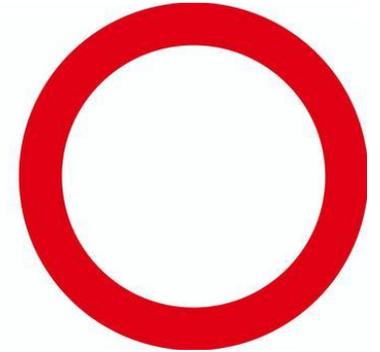
- 通気性が良い
- 縫い目がない シームレスのもの
- しめつけのきつくないもの
- 薄い色のもので（けがや出血を見逃さないため）



靴選びのポイント



- 足にフィットしている
- つま先がとがっていない
- かかとが高くないもの
- 靴底にクッションがあるもの
- 紐やマジックテープがあるもの



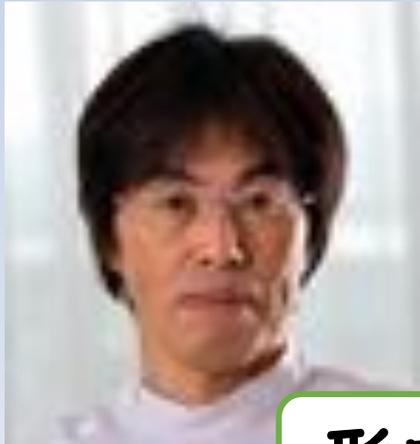
靴の履き方のポイント



- 靴下をはく
- 座って靴を履く
- 靴の中に異物が入っていないか確認する
- 紐やマジックテープをほどいてから足を入れる
- かかとをトントンしてから紐を締める、マジックテープをとめる



何かあれば…当院へご相談ください！



形成外科



整形外科

糖尿病と
透析患者は
特に注意し
てください
♡



皮膚科

循環器内科科

**カマチグループ
関連病院**

• 引用文献・参考文献

- 内藤亜由美 総監修、飯坂真司 監修、長く元気に過ごすための毎日のフットケア、持田ヘルスケア
- 監修 田中里佳他 足のつめ、ケアしていますか、 科研製薬株式会社
- 中村秀敏 西田寿代、透析患者のフットケア、2020.12.15
メディカ出版
- 小田原恵 西田寿代、だれもが気を付けるフットケア、創小郷リハビリテーション、愛52巻 第3号別刷 2024.3.10 医学書院