

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第117話

## 足のトラブルを防ごう

～元気に自分の足で歩き続けるために～



市民病院  
人工透析センター看護師  
佐藤 晴美  
慢性腎臓病療養指導  
看護師 (DLN)



かかとまで優しく洗います。ごしごしと洗う必要はありません。洗った後はしっかりと石鹸を洗い流し、水気をよく拭き取ります。指の間も拭き取ります。

### 3. 足の乾燥を防ぎましょう

足をきれいにした後、保湿剤をマッサージするように塗り込みます。指の間は蒸れてしまうため、塗らないようにします。

### 4. 爪を正しく切りましょう (図)

爪は白いところを1mm残してまっすぐ切り、角をわずかにおとします。深爪や爪の角を深く切ってしまうと巻き爪などの原因になります。



### 5. 足にあった靴を正しく履きましょう

靴は、①爪先に1.5～2.5cmの余裕があり、指を自由に動かせるもの、②かかとの部分がしっかりしているもの、③靴底は硬く、指の付け根の部分だけが曲がるもの、④指の付け根部分の

幅が合っているもの、⑤ヒモまたはマジックベルトのものを選び、履くたびにかかとを後ろにあわせて甲の部分をしっかり締め直しましょう。

合わない靴は、靴擦れやたこ、変形の原因になります。

### ●足のトラブルを見つけたら

「たこ」や「うおのめ」は、自己処置せず医療機関に受診しましょう。また、足に痛みがある、傷がなかなか良くならないなど、いつもと違う状態があれば軽視せずに、医療機関に相談してください。原因を見つければ適切な対処をすることでトラブルを軽減することも可能となります。当院では「足外来」などで足のトラブルに対応しています。お気軽にご相談ください。

足の最も重要な働きは歩くこと

で、足は社会生活を営む上でも、健康に生活する上でも欠かせません。いつまでも自分の足で歩き続けることができるように、足のケアを行い、自分の足を守りましょう。



### ●足のトラブルとは

たこ(胼胝)、うおのめ(鶏眼)・角化症、水虫(白癬症)、靴擦れ、巻き爪、外反母趾などをいい、誰でも起こり得るものです。原因の多くは靴が合っていないこと、足の手入れが不十分であることです。

特に高齢者、糖尿病、神経障害

(足の温痛覚障害)、高度視力障害、腎障害、脳血管障害による足のまひ、足の変形、長時間安全靴や長靴を履く、喫煙、高血圧、関節リウマチ、ステロイド使用がある人は、足のトラブルが悪化しやすいです。悪化して壊疽など



### 1. 足の観察をしましょう

足や爪の色や形が変わっていないか、傷、たこ、うおのめ、水虫や乾燥によるひび割れができていないか確認します。

### 2. 足をきれいに洗いましょう

石鹸をよく泡立てて、指の間や