

2016年11月号

# さくら

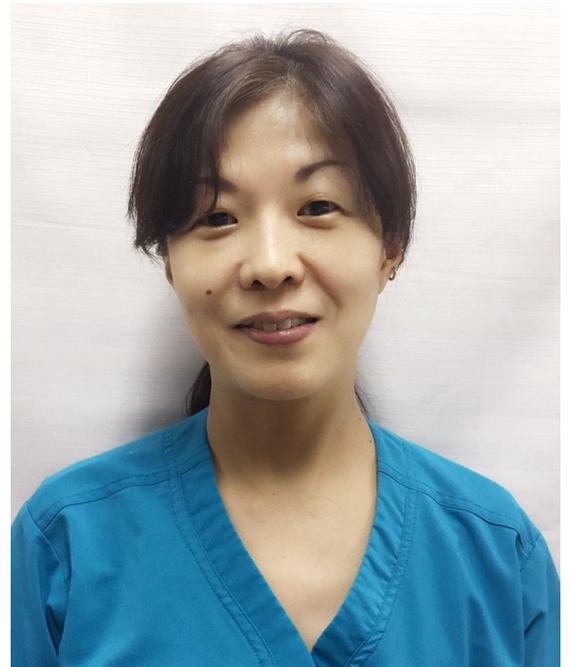
発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

## 「足を守るために」

医療法人偕行会 偕行会セントラルクリニック 看護師 課長  
川越 由美枝

### 【はじめに】

朝・夕冷え込む季節になり、冬はもうすぐそこまできています。これからの時期寒くなると必ず足をやけどする方がみえます。フットケア指導士として足についてみなさんに知って欲しいこと、注意して欲しいことをお話したいと思います。



### 【フットケアって】

足に傷ができると全身状態にも影響を及ぼします。足の傷を予防するためにフットケアが大切になります。足を診たり触ったりして異常を早く発見して適切な診療科に受診していただくことが大切です。

予防的チーム医療で足の傷を 85%防ぐことができると言われています。足は心臓から一番遠い場所にあり最後に病変をきたします。

まずは、スタッフに足を見せてください。  
ご自身でも足をみる習慣を！！

## 【足チェックポイント】

■これらの変化がないかチェックしましょう



深爪していないか。傷はないか。色は悪くないか。

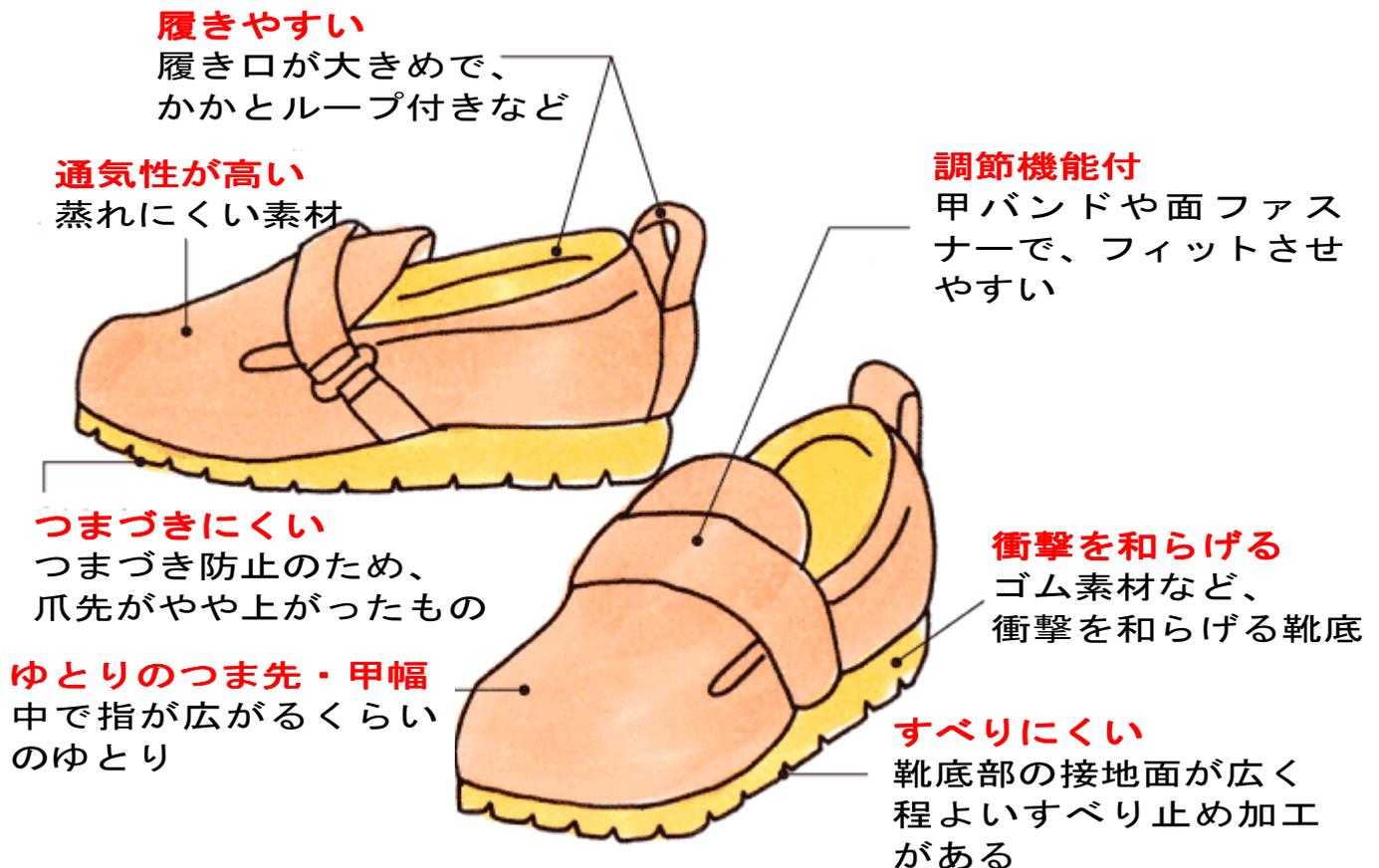
## 【靴を購入するポイント】

靴を購入する時間:むくみのある**夕方**に購入する方がよいでしょう

大きさ:一般的には 0.5~1cmほど大きいサイズが良いです。

ひも靴が、調整でき理想ですが、最近ではマジックテープで調整できるものがあります。

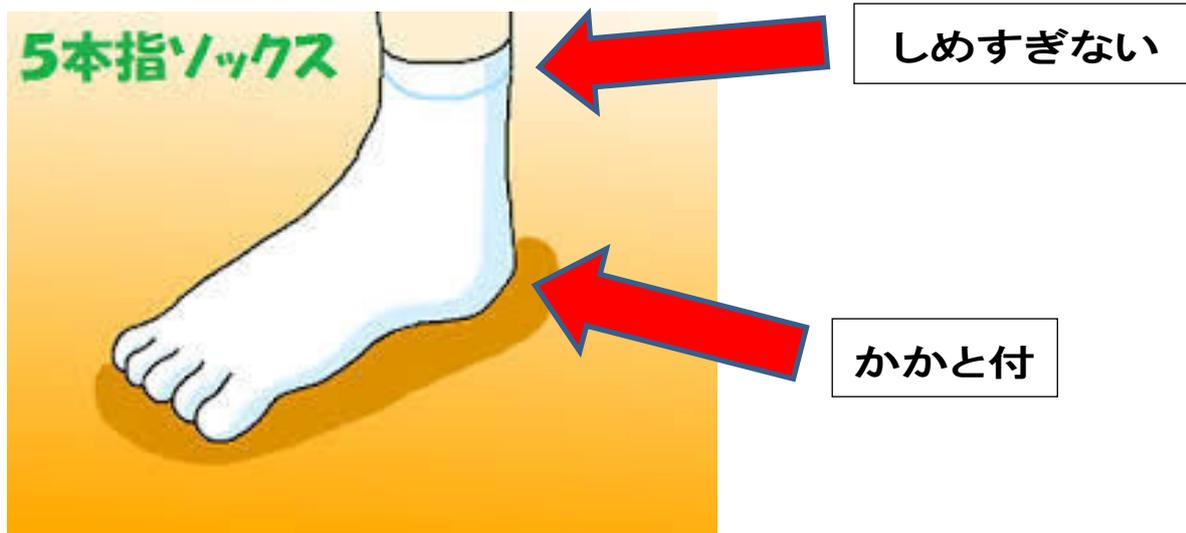
**靴を履く前に小石などないか確認しましょう**



## 【靴下の選択ポイント】

### 5本指の靴下を履く前に注意

- 指の変形はありませんか
- 足の指にむくみはありませんか  
(圧迫により傷を作ったり悪化させたりしてしまいます)
- 指と指の間に傷はありませんか



生地は**綿**・色は**白**がベスト

## 【低温やけど】

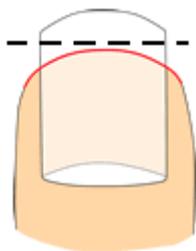
カイロ・電気アンカ・ストーブに長時間あざると皮膚の深い部位まで達して重症のやけどになってしまいます。特に糖尿病のある患者様は足先などの感覚が鈍くなっているため**直接あてない**よう注意が必要です。



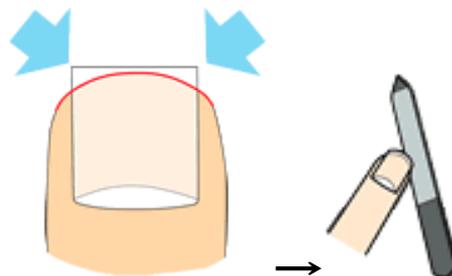
## 【爪切り】

### 爪の切り方

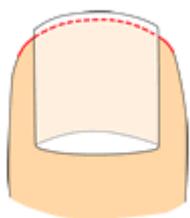
①少し伸ばして『一文字切り』  
にします。



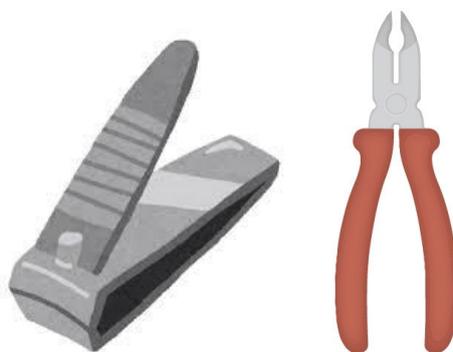
②角は爪やすりで丸く削ります。



③図の赤線より深く切らない  
ようにしましょう。



深爪は×



◎眼の不自由な方は、ご自身で**切らず**に

スタッフに お声掛けください。

◎爪の分厚い方も、無理に爪切りを入れて**切らず**に

スタッフに お声掛けください。

どうしても気になる方は、**ヤスリ**で整えてください。

爪切りで足先を傷つけても壊死(黒くなる)になることがあります。

## 【セルフケアについて】

足を触る・・・冷たくないか。

みる・・・傷がないか、指の間もみてくださいね。

洗い拭く・・・清潔を保つために。

**ささいなことでもみつけたらスタッフへ**