

# さやだより

平成30年8月



## 今月のテーマは フットケア

### ◆足の健康

足のちょっとしたケガでも、歩行が困難になって不自由な思いをしたことがある方は多いと思います。歩くことは健康の第一歩！日頃から足の観察とケアを行っておきましょう。

特に糖尿病の方や一部の抗がん剤治療中の方などは、ちょっとした傷から大きなトラブルを起こしてしまうことがありますので、より注意しておきましょう。



### ◆足をチェック！！

- ・傷がないか？
- ・乾燥していないか？
- ・冷えないか？
- ・水虫がないか？
- ・タコ・ウオノメがないか？
- ・皮膚の色はどうか？
- ・爪の形や色に変化はないか？
- ・足の形に変化はないか？



### ◆こんな時は受診を！

☆足のトラブルに気付いたら早めにかかりつけ医、皮膚科などで相談しましょう。専門のフットケア外来を設けている病院もあります。



- タコやウオノメは自分で削ったりせず医療機関で処置してもらいましょう。
- 水虫も診断には専門知識が必要です。特に爪水虫は特別な治療が必要になりますので医療機関で相談しましょう。
- 小さな傷でも周囲が腫れて赤くなっていたり、うみが出ていたりしたらすぐに受診しましょう。

### ◆糖尿病と足のトラブル

#### 高血糖が続くと

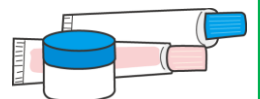
- ◎動脈硬化が起こり、血行が悪くなる。特に心臓から遠い足は血流が届きにくい。
- ◎ブドウ糖からソルビトールという物質が作られ神経細胞の中にたまり、神経が傷つく。
- ◎免疫力が低下する。

以上のことから、火傷をしたり傷ができたとしても気づきにくく、傷が治りにくく、感染もしやすくなってしまいます。小さい傷でも重症化しやすく、手当てが遅れると潰瘍や壊死にまで至ることがあります。



### ◆抗がん剤とフットケア

抗がん剤治療中も皮膚や爪のトラブルが起きやすいので、副作用予防のために日頃のケアが大切です。症状が出ていなくても治療の初期から保湿剤の使用を習慣づけるなどし、症状が悪化したら早めに主治医に相談しましょう。



## ◆爪のケア

### ●爪白癬: つめはくせん(爪水虫)

白く盛り上がったたり、ポロポロになったりしている爪は爪水虫かもしれません。爪水虫は市販の塗り薬では完治しづらいので飲み薬や特別な塗り薬で治療することもあります。気になる方はかかりつけ医や皮膚科で相談してみましょう。

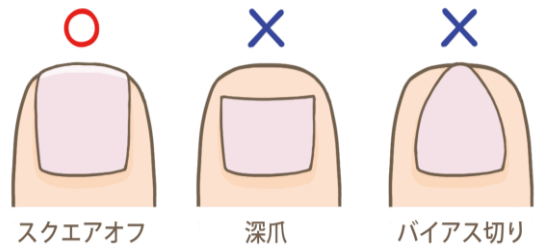
※盛り上がった爪は爪切りでは切りにくいのでニッパータイプの爪切りで少しずつ切って、やすりで整えましょう。

### ●巻き爪・陥入爪(陥入爪: かににゆうそう)

巻き爪は爪が筒状やホチキス状に巻き込んだもの、陥入爪は爪の両側が皮膚に食い込んで炎症を起こしている状態です。爪を短く切りすぎていると巻き爪や陥入爪の原因になってしまいます。

※爪切りは、できれば足浴をして皮膚や角質がやわらかくなったときに行いましょう。

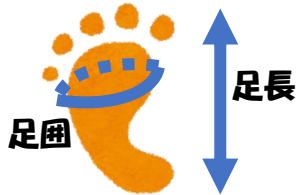
※爪の白い部分を1mmぐらい残すようにカットしましょう。



## ◆足を守る靴選び

・足の大きさ(足長)だけでなく、幅(足囲)も確認しましょう。

足囲は親指と小指のつけねの周囲を測ります。靴屋さんで測ってもらったりシューフィッターに相談するのもいいですね。



・靴は午後に選びましょう。

夕方になると体重がかかった足はアーチ部分がたるんだりむくんだりして0.5~1cm大きくなります。午前中に靴を選ぶと後で靴がきつくなることがあります。

・購入の際は両足履いてチェックしましょう。

- ☆つま先に1cm余裕がありますか?
- ☆靴底は適度に曲がりますか?
- ☆かかとがぴったりで安定していますか?
- ☆靴底にクッション性がありますか?
- ☆土踏まずの形が合っていますか?



## ◆足を守る生活

◎毎日観察しましょう。

◎清潔を保ちましょう。

- ・石鹸をよく泡立てて洗いましょう。
- ・指の間も洗いましょう。



◎乾燥していたら保湿しましょう。

◎素足を避け、靴下を

はいて足を保護しましょう。



◎靴を履く前に靴の中に異物がないか確認しましょう。また、かかとをつぶして靴を履くのはやめましょう。

◎湯たんぽやこたつ使用時には、低温火傷やけどに気をつけましょう。夏場の砂浜やプールサイドでの火傷にも気を付けてください。

※特に糖尿病神経障害の方は足の痛みや熱を感じにくいので注意が必要です。